

HIGIENE DE ESTUDIO

Algunos tips para hacer más saludable tu espacio académico:

- Realizar módulos de estudios continuos, que no superen los 45 minutos, con 15 minutos de descanso. Importante hacer módulos de estudio, de acuerdo a la capacidad de tiempo y ganas del día. Lo recomendable es no superar las 4 horas de estudio continuas. **Recordá que un módulo bien realizado, vale más que horas de estudio dispersas.**
- Celular lejos con alarma cada 45 minutos (se puede aprovechar y poner la música en el celular)
- Lugar cómodo y si es posible vista al aire libre y que ingrese luz natural mejor (vitamina D ayuda al cerebro y atención)
- Tener todo el material a estudiar previamente, para no tener que interrumpir el estudio y poder optimizar las horas dedicadas a este área.
- Música de fondo (buscar sinfonías que te agraden y en volumen que no moleste y que acompañe).
- Una infusión que te guste y sirva de compañía (mate, te, leche, galletitas, etc)
- Complementar las horas de estudio con espacios de recreación: deporte, arte, salidas o hobbies que le gusten a la persona.
- Al hacer más eficiente este tiempo de estudio. No nos ocupará grandes horas en el día y dejará de ser un momento de estrés constante, al que muchas personas terminan odiando.
- La idea es generar un espacio agradable y que sea llevadero. 📚 😊 ❤️