



Plan de estudio

Técnicas que funcionan de verdad, sin sermones

MYWELLNESSDIGITAL.COM

Por qué te cuesta tanto concentrarte

No es que tengas poca fuerza de voluntad. Las apps que más usas están diseñadas por equipos enteros de gente cuyo trabajo es que vuelvas a mirar la pantalla. Competir contra eso solo con "voluntad" es una pelea injusta — lo que funciona son trucos concretos, no proponerte "esta vez sí me voy a concentrar".

3 reglas antes de sentarte a estudiar

- 1 El móvil no está "boca abajo en la mesa" — está en otra habitación, o en modo avión.
- 2 Una sola pestaña abierta en el ordenador: la que necesitas ahora mismo, ninguna más.
- 3 Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a estudiar — un número, no "un rato".

■ Truco rápido

Si te entran ganas de coger el móvil, anota en un papel qué querías mirar.
Lo miras al terminar el bloque — casi siempre, para entonces ya ni te acuerdas.

Un dato que ayuda

Después de mirar el móvil, el cerebro tarda varios minutos en volver a concentrarse al mismo nivel de antes — aunque solo hayas mirado "un segundo". Por eso 20 minutos sin interrupciones rinden más que una hora entera picoteando el móvil entre medias.

Si aun así no consigues concentrarte

¿Tienes hambre o sueño de verdad?

El cerebro cansado busca estímulos fáciles — a veces el problema no es el móvil, es que necesitas parar de verdad, no otro truco más.

¿La tarea es demasiado vaga?

"Estudiar historia" no tiene un final claro. "Hacer el resumen del tema 3" sí. Cuanto más concreta la tarea, menos sitio para distraerte.

¿Llevas horas en el mismo sitio?

Cambiar de habitación o de silla, aunque sea dentro de casa, resetea la sensación de "aquí ya no me concentro".



Antes de sentarte

Checklist rápida + qué hacer en los descansos

MYWELLNESSDIGITAL.COM

Bloques que funcionan

25 minutos de estudio + 5 de descanso es el clásico (técnica Pomodoro) y funciona bien para empezar. Si ya aguantas concentrado más rato, prueba bloques de 50 + 10 — tienes un temporizador con las dos opciones (y más) en mywellnessdigital.com.

Checklist antes de un examen o entrega

- ☐ He decidido cuántos bloques de estudio necesito, no solo "voy a estudiar".
- ☐ El móvil está fuera de la vista (otra habitación o modo avión).
- ☐ Tengo agua o algo para picar cerca — para no tener excusa de levantarme.
- ☐ Sé exactamente qué voy a estudiar en este bloque, no "repasar todo".

En los descansos: qué sí y qué no

✗ Evita

Redes sociales — el scroll no tiene un final natural, se come el descanso entero.

Vídeos cortos — el cerebro se activa de más, cuesta luego volver a concentrarse.

✓ Prueba

Levantarte y moverte un momento, aunque sea por la habitación.

Agua, estirar, mirar por la ventana — algo que de verdad descanse la cabeza.

Si un día se te va todo al traste

Vas a tener días en los que ninguno de estos trucos funcione y acabes una hora entera con el móvil sin darte cuenta. No pasa nada — no es un fracaso, es solo un día suelto. Al día siguiente, vuelve a las 3 reglas del principio y ya está. No hace falta compensarlo estudiando el doble, solo retomar el plan con normalidad.

■ Prueba el temporizador Pomodoro gratis

mywellnessdigital.com — con selector de 10, 25 o 50 minutos