



- **FALTA DE ORGANIZACIÓN:**

La organización de horarios, lugar y materiales para el estudio permite tener todo dispuesto para centrarnos en lo que deseamos hacer, evitando distracciones.

- **POSTERGACIÓN:**

Aplazar lo que debemos hacer, no nos permite prepararnos con tiempo, pudiendo emerger problemas o dudas de último minuto que dificulten la adecuada comprensión de contenidos y estudio.

- **DISTRACTORES:**

Los ruidos, la televisión y las redes sociales, entre otras, pueden interferir en nuestra concentración al momento de estudiar. También el levantarnos a buscar materiales, interrumpe nuestro estudio, considerando que a momentos puede ser complejo retomar.

Por lo que es importante considerar estos factores al momento de organizar el estudio, dejando de lado los mayores distractores posibles, para aprovechar de mejor manera el tiempo.

- **IMPUNTUALIDAD:**

Aprovechar el tiempo que hemos dispuesto, nos permite mantener la organización y disposición al estudio.

- **PERFECCIONISMO:**

El perfeccionismo crea un alto grado de autoexigencia, lo que, a momentos, puede jugar en contra. No debemos culpabilizarnos si fallamos en algo, es mejor centrar la energía en la solución que en el problema, siendo justos con nosotros mismos y buscando aprender de los errores.



LADRONES DEL TIEMPO DE ESTUDIO