

Check-list de Distracciones Antes de Estudiar “Mirar hacia adelante”

Ruidos Ambientales

- Personas en la casa
- Música
- Televisión
- Videojuegos
- Ruido de la calle
- Celular
- Alarmas o timbres
- Mascotas
- Conversaciones en otros espacios

Organización del Espacio

- Desorden en el área de estudio
- Iluminación inadecuada
- Lugar incómodo o demasiado cómodo
- Mesa o apoyo inadecuado
- Falta de material de estudio necesario
- Baja conexión a internet

Molestias Físicas

- Frío o calor
- Hambre o sed
- Malestar físico
- Cansancio o sueño
- Necesidad de ir al baño
- Dolor de cabeza u otra parte del cuerpo

Preocupaciones y Emociones

- Pensar en tareas pendientes
- Estado emocional (estrés, tristeza, aburrimiento, etc.)
- Problemas personales
- Conflictos con amigos o familiares
- Preocupación por eventos a futuro

Otras Distracciones

- Especificar: _____