

## **Estudiar con poco tiempo: plan mínimo eficaz**

### **Descripción para la web**

Estrategias para avanzar en formación o estudios, aunque el día esté lleno de responsabilidades.

### **Contenido**

#### **✓ Micro-sesiones de estudio**

- 20–30 minutos bien enfocados
- Sin distracciones
- Objetivo claro por sesión

#### **✓ Aprovechar tiempos muertos**

- Transporte público
- Esperas
- Descansos cortos

#### **✓ Priorizar lo importante**

- Temas con mayor peso
- Fechas de entrega
- Contenidos más difíciles

#### **✓ Mantener la motivación**

- Celebrar avances pequeños
- Evitar comparaciones
- Recordar el objetivo final

👉 Avanzar poco cada día sigue siendo avanzar.