

# CÓMO CONTROLAR EL MÓVIL EN ÉPOCA DE EXÁMENES

*Menos distracción, más foco*



El móvil no solo te quita tiempo. También roba atención, energía mental y te aleja de tus objetivos. Si quieres rendir al máximo, tienes que ponerle límites claros.



*Tú decides tu futuro*



## PASOS PRÁCTICOS

1



### CONTROLA LOS DESBLOQUEOS

Puedes llevar un control a lo largo del día apuntando en tu agenda los desbloques que llevas. Ponte un máximo de desbloques: yo te propongo 25 al día.

2



### PONLE UNA GOMA ALREDEDOR

Para recordarte que no debes cogerlo de forma automática, ponle una goma alrededor.

3



### CAJÓN DEL MÓVIL

Cuando estés en casa, ten un cajón del móvil. No lo tengas a la vista.

4



### SITIOS PROHIBIDOS

Lo ideal sería tener una habitación para utilizar el móvil o, por lo menos, prohibirte utilizarlo en tu habitación o en el sitio en el que normalmente estudies.

*Pequeños cambios hoy, grandes resultados mañana.* ★

5



### ELIMINA LAS REDES SOCIALES

En este momento no te van a aportar nada: ya tienes toda la información y todos los recursos que necesitas. Desintoxica tu cerebro de redes sociales.



Si no eres capaz de dejar el móvil tú solo, dáselo a tus padres o a un hermano para que te lo guarden y solo puedas cogerlo a una hora determinada.



Las redes sociales no solo te quitan tiempo: te quitan inteligencia. Está demostrado que nos vuelven más torpes. Estar constantemente conectado a una pantalla provoca un ruido del que no somos conscientes, pero que te aleja de tus objetivos.

## RESUMEN

- ✓ Quitar el móvil de la vista en todo momento
- ✓ Máximo 25 desbloques al día
- ✓ Goma alrededor del móvil
- ✓ Cajón del móvil
- ✓ Sitios prohibidos: habitación y lugar de estudio
- ✓ El móvil solo se utiliza para lo imprescindible
- ✓ Intenta diversificar: tablet y ordenador, sin abusar de ninguno



**Cuidado:** el objetivo no es cambiar una adicción por otra, sino recuperar el control y estudiar con intención.