



El objetivo aquí es la **autonomía**, la **auto-regulación** y el **blindaje contra las distracciones** en una etapa de plenos cambios cognitivos y sociales.

Estructura del Tiempo

1 Técnica Pomodoro Clásica

Ya pueden mantener la atención durante más tiempo. Recomienda bloques de **25 a 30 minutos** de estudio por 5 de descanso. Cada cuatro pomodoros o serie, tomar una pausa más larga de 20 a 30 minutos.



2 Planificación Semanal Autónoma

Los domingos deben revisar su plataforma escolar (**ESEMTIA**) y rellenar su propio planificador. El papel de los padres pasa de "decir qué hacer" a "supervisar el plan qué ellos han hecho".



3 Priorización

A diferencia de Primaria, los adolescentes deben empezar por la asignatura más difícil o la que más pereza les dé cuando su energía está al 100%. Dejar lo difícil para el final de la tarde es sinónimo de procrastinación o frustración.



4 Diferenciar "Hacer Deberes" de "Estudiar"

Deben aprender que terminar las tareas del día no es el final. Si les sobra tiempo del bloque planificado, se usa para repasar, hacer esquemas o avanzar proyectos a medio plazo.



Estructura del Espacio

1 Santuario de Estudio Privado

Su propio escritorio en su habitación o un sitio fijo en casa. Este espacio debe estar completamente asociada a la productividad, no al ocio (la consola o el ordenador de jugar deben estar tapados o apagados). No vale estar acostados o reclinados: enviamos al cerebro la señal de "es hora de descansar" y le costará el doble concentrarse.



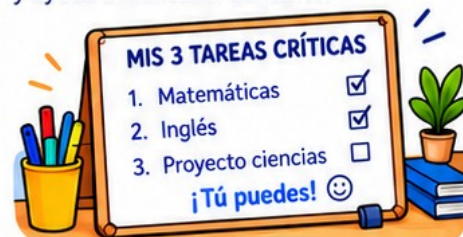
2 Zona Libre de Pantallas Recreativas

El teléfono móvil no entra en la zona de estudio. Debe quedarse cargando en otra habitación. Si usan el ordenador o tablet del colegio para estudiar, deben tener instaladas extensiones que bloqueen temporalmente YouTube y las redes sociales.



3 Pizarra de Objetivos Diarios

Tener una pequeña pizarra frente al escritorio donde apunten las 3 tareas críticas del día. Tacharlas con un rotulador al terminar da una sensación de logro que motiva y ayuda a mantener el hábito.



Técnica Pomodoro (tomate):

Francesco Cirillo, profesor de universidad, vio en la cocción de los alimentos un método eficaz para conseguir ser más productivo a la hora de organizar tu tiempo cuando era estudiante. El nombre Pomodoro proviene de la forma que tenía el temporizador que usaba mientras perfeccionaba la técnica.



PEQUEÑOS
PASOS
GRANDES
RESULTADOS