

Resumen del tema **COMO CONCENTRARSE PARA APRENDER**

De autores varios

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Mi video saber y hacer

[:https://www.youtube.com/watch?v=-wqqxYZ3PnA](https://www.youtube.com/watch?v=-wqqxYZ3PnA)

10 mejores videos de TED sobre memoria:

<https://emowe.com/mejores-videos-ted-memoria/>

<https://www.youtube.com/watch?v=4yzQIFWNHSc>



Con todas **las distracciones a tu alrededor**, es difícil mantenerte concentrado y enfocado en los estudios. Es posible que hayas tenido momentos en los que te conectes a Internet para buscar material de estudio y terminas verificando tu perfil de Facebook o subiendo una imagen a Instagram. Otras veces, tu descanso de 5 minutos de estudio podría haberse convertido en una conversación telefónica de 30 minutos con tu amigo. Luego, pueden haber ocasiones en las que cogiste tu teléfono para verificar la hora, pero en su lugar te quedaste **viendo los mensajes de Whatsapp**.

Es fácil perder la noción del tiempo. Desde el ruido constante y las distracciones del mundo social hasta la sensación de fatiga y estrés, casi cualquier cosa puede hacer

¿Te has pasado toda la noche estudiando sin lograr que algo se te quede en la mente? Quizá se deba a que no lo hacemos de manera correcta. Aquí te compartimos estos sencillos pasos que seguramente te ayudarán en tu aprendizaje:

- 1. ESTUDIA EN EL HORARIO CORRECTO.**
Hay quienes estudian mejor por la mañana, después de comer o por la noche. No te esfuerces en hacerlo en horarios que no te funcionan. Una vez que definas esto, podrás crear una rutina de estudio.
- 2. CONCÉNTRATE ANTES DE ESTUDIAR.**
Motívalte y comienza a pensar en aquello que vas a estudiar! Planea cómo estructurarlo y deja de pensar en tu entorno.
- 3. TEN A LA MANO LO NECESARIO.**
Antes de comenzar, pon a tu lado todo aquello que te servirá (libreta, sacapuntas, borrador, calculadora, diccionario, laptop o iPad, etc.), ya que si te levantas a buscar algo que te hace falta, te distraerás fácilmente.
- 4. REPASA LO QUE APRENDISTE HOY.**
Procura continuar con lo aprendido el mismo día en clase o al menos dale un repaso, ya que así fortaleceres lo aprendido y en futuras sesiones de estudio te parecerá muy fácil.
- 5. RESPETA A TU CEREBRO.**
No puedes forzarte a aprender cuando estás cansado, enojado o distraído. Aprendes mejor si estás relajado; de lo contrario, tu mente repelerá todo lo que quieras aprender.
- 6. APLICA LO QUE ESTUDIAS A LA VIDA REAL.**
Si te buscas una utilidad práctica a lo que acabas de aprender seguramente se quedará muy fácilmente en tu memoria.
- 7. BUSCA MÁS INFORMACIÓN.**
Herramientas como el internet también son útiles para buscar información relacionada a lo que estás estudiando. Puedes consultar videos o artículos que refuercen lo aprendido.
- 8.- RELÁJATE ANTES DE UN EXAMEN.**
Lo peor que puedes hacer antes del examen es estudiar, una noche antes debes de repasar el tema y relajarte, así prepararás a tu mente para recordar todo lo aprendido con facilidad.

que pierdas el enfoque fácilmente. Para un estudiante promedio, gran parte de la batalla es mantener el enfoque. Aquí hay algunos consejos fáciles de seguir para que sepas cómo concentrarte para estudiar y eliminar cualquier distracción en el camino. Cómo concentrarte para estudiar.

1. Crea un área de estudio designada.

Designar un espacio para estudiar, maximizará tu eficiencia de aprendizaje. En la medida de lo posible, debes designar un lugar especial para estudiar. No hagas nada más en ese espacio. Si tienes un espacio previsto, asociarás este lugar con “estudio”. Una vez allí, no tendrás problemas para comenzar.

2. Tu espacio debe estar bien iluminado y aireado.

La luz adecuada te ayudará a mantenerte alerta. La iluminación afecta el sueño, el estado de ánimo, el enfoque, la motivación, la concentración, y por lo tanto, tu rendimiento. Evita estudiar en tu cama. Siéntate en una silla cómoda pero no demasiado cómoda, o terminarás dormido. Mientras estás sentado, siéntate derecho, ya que te ayudará a concentrarte.

3. Despeja tu espacio.

El espacio que designes para estudiar debe ser ordenado y debe tener menos distracciones para permitirte concentrarte. Limpia tu escritorio de cualquier cosa que consideres innecesaria. Las únicas cosas que debes dejar frente de ti son aquellas absolutamente necesarias para tu trabajo.

Esto significa que cualquier dispositivo electrónico, imágenes, libros, papelería, bolsas, etc; que no necesites para la tarea en cuestión, deben guardarse y desaparecer. Además, mantén a un lado las notas y tareas de otros temas, ya que te harán preocuparte por el trabajo pendiente.

4. Ten tus materiales de estudio y papelería de antemano.

La mayoría de las veces, debes levantarte de tu escritorio para buscar algo que te falta (un bolígrafo, papel, etc), y esta tarea termina consumiendo gran parte de tu tiempo y nunca sabrás cómo concentrarte para estudiar.

10 consejos para estudiar de forma efectiva

- 1 Preguntas elaborativas**
Generar una explicación por la que se reafirma un concepto o algo que se da por hecho.
- 2 Auto-explicación**
Explicar cómo una nueva información está relacionada con información conocida, o explicar los pasos realizados durante la resolución de un problema.
- 3 Resumir**
Escribe resúmenes de textos que tienes que estudiar.
- 4 Subrayar**
Marca las partes importantes del texto que tienes que estudiar al hacer la primera lectura.
- 5 Nemotécnica para palabras clave**
Usa palabras clave e imágenes mentales para asociarlas al material que estás estudiando.
- 6 Asociar imágenes con texto**
Intentar formar imágenes mentales de los textos que se están oyendo o leyendo.
- 7 Releer**
Releer el texto de nuevo tras la primera lectura.
- 8 Auto examen**
Autoexaminarse sobre el material que has estudiado.
- 9 Distribuir ejercicios**
Crear un horario de ejercicios que te permitan dispersar las horas de estudio.
- 10 Crear intervalos**
Crear un horario de ejercicios que mezclen diferentes tipos de problemas, o un horario que mezcle diferentes materias durante una sesión de estudio.

Asegúrate de que todo, desde tus bolígrafos, notas, folletos y libros, estén al alcance de tu mano para que no tengas que levantarte mientras estudias. Idealmente, **debes tener todo preparado la noche anterior** o unas horas antes de tu tiempo de estudio.

Ya tienes lo primero que es un espacio adecuado, a continuación vienen algunas recomendaciones:

5. Reproduce música de fondo.

Algunas personas prefieren tener música de fondo. Podría ayudarte a desconectar de todos los ruidos del entorno. Pero asegúrate de que no estás escuchando a volumen alto ni música con la que puedas cantar. Las letras pueden distraer, así que escucha música instrumental. La música ambiental, como el sonido de la lluvia, las cascadas o el ruido blanco pueden ayudarte a eliminar las distracciones.

Estos son algunos audios que utilizo:

https://www.youtube.com/channel/UC-NNIG5qSppCk2grs_7NYMQ

<https://www.youtube.com/watch?v=VP-5GNJSw4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=3YfEK7FbhMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=L2MNDMdtIOE>

También les comparto una aplicación que utilizo bastante. Es muy sencilla, tiene un paisaje sonoro que dura 45 minutos y la recomendación es que apenas se acabe, nos demos un break.

Link de descarga para iOS: <https://itunes.apple.com/us/app/study/id528999600?mt=8>

Link de descarga para Play

Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thesoundagency.study&hl=en>

6. Mantente hidratado.

Mantenerte hidratado aumentará tus habilidades de concentración. Asegúrate de tener agua limpia y fresca a tu alcance. El agua potable puede mejorar la capacidad del cerebro para completar tareas que requieren una respuesta rápida. La deshidratación crónica puede causar migrañas y estrés y reducir tu capacidad para concentrarte.

7. Bloquea las distracciones.

Apagando tu teléfono, apagando tu computadora o bloqueando los sitios web de redes sociales como Facebook, Twitter o cualquier otro que te distraiga de tus objetivos.

Para bloquear acceso a determinadas páginas web que me distraen, utilizo una aplicación gratuita para Mac llamada **Self Control**. También pueden instalar una extensión para Google Chrome llamada **Stay Focusd**.

8. Sigue un ritual de estudio.

Comienza por estimar el número de horas necesarias para cada tarea, cada semana. Luego, asigna un tiempo específico para cada tema. Con esto, te asegurarás de no tener que preocuparte por completar los demás temas ya que has asignado tiempo para cada uno.

Además, la preparación de un horario de estudio diario te ayudará a cumplir con el cronograma. Crea una lista de tareas detallada. Establece una rutina para todo, desde **cuándo dormir**, cuándo levantarte, cuándo comer, y lo más importante, cuánto tiempo debes dedicar a estudiar y revisar.

9. Organiza tu horario según tus niveles de energía.

Durante una semana, intenta ver cuándo tu cuerpo y tu mente están más enfocados. ¿Te sientes más concentrado por la mañana o te enfocas mejor a en la noche? Cada persona tiene su propio ritmo biológico. Intenta estudiar durante el tiempo en que estés altamente concentrado y en tu mejor forma. Trata de estudiar temas que requieran mucha concentración durante esos períodos.

10. Haz las tareas menos placenteras al principio.

Cubre los temas o porciones más desafiantes y difíciles antes de pasar a los más fáciles. Esto **disminuirá la procrastinación**. Además, si realizas primero las tareas difíciles el resto de tu lista de tareas parecerá manejable. Si primero haces las más fáciles, perderás mucho tiempo preocupándote por los temas difíciles. Esto reducirá tu productividad y capacidad de concentración.

11. Sé flexible con tu horario de estudio.

No existe una regla establecida en lo que respecta al horario, pero sé flexible con tu horario de estudio. Si sientes que necesitas una hora extra para un tema en particular, entonces haz un poco de malabarismo o modifica tu horario.

12. Divide tus objetivos en partes.

SUBRAYAR ES...

Pasos para subrayar

- 1 Antes de leer...**
Identificar las palabras clave de un texto
Análiza la estructura del texto
- 2 Antes de subrayar...**
Realiza una lectura comprensiva del texto
Resume con tus propias palabras la idea principal del texto
Indispensable: diccionario
- 3 Cuando subrayes...**
Establece un plan de subrayado
Utiliza un código de colores y/o de estilos de subrayado
Incluye anotaciones al margen y otros símbolos
Subraya solo palabras o grupos de palabras importantes

Índice
Títulos
Subtítulos
Epígrafes
Negrita Cursiva
Gráficos

Cómo aprendemos

Según William Glasser



William Glasser (1925-2013): psiquiatra estadounidense, conocido por haber desarrollado una teoría de causa y efecto para explicar el comportamiento humano, estudioso de la "Teoría de la Selección" y "Terapia de la realidad".

Según William Glasser aprendemos:

- El 10% de lo que leemos.
- El 20% de lo que oímos.
- El 30% de lo que vemos.
- El 50% de lo que vemos y oímos.
- El 70% de lo que discutimos con otras personas.
- El 80% de lo que probamos.
- El 95% de lo que enseñamos a otros.



Según Benjamin Bloom



Benjamin Bloom (1913-2016): psicólogo y pedagogo estadounidense, conocido por haber creado la Taxonomía de los objetivos de la educación.

Según Benjamin Bloom hay 6 niveles en el proceso de aprendizaje, que en orden ascendente son:

- **Conocimiento.**
Recuerdo de materiales previamente aprendidos.
- **Comprensión.**
Entendimiento demostrativo de hechos e ideas.
- **Aplicación.**
Resolución de problemas con el conocimiento adquirido.
- **Análisis.**
Examen/discriminación de información identificando motivos o causas.
- **Síntesis.**
Creación de algo nuevo combinando diversos conocimientos.
- **Evaluación.**
Presentación y defensa de opiniones juzgando la información.

No intentes morder más de lo que puedas masticar. Haz tus objetivos más realizables dividiéndolos. Por ejemplo, si debes leer un libro completo, divídelo en 20 páginas por día.

13. Sé un lector activo.

Antes de sumergirte y comenzar a estudiar en profundidad, lee brevemente el capítulo y los temas que estudiarás. Esto te ayudará a prepararte mentalmente para la inminente sesión de estudio.

Mira los encabezados y resúmenes. Trata de hacerte una idea de lo que trata el capítulo. Cuando leas el encabezado, hazte preguntas. Y mientras lees, trata de encontrar respuestas para tus preguntas. Lee un párrafo a la vez.

Una vez que hayas terminado, haz un resumen mental de lo que aprendiste. Siempre toma notas y resalta los puntos importantes. Esto involucrará a todo tu cuerpo y te ayudará a mantenerte alerta.

14. Lee en voz alta.

Lee en voz alta lo que sea que estés leyendo. Tu proceso de pensamiento se ralentiza cuando estás hablando. Así que tiendes a enfocarte más en lo que hablas, lo que te ayudará a bloquear las distracciones.

15. Escribe y recuerda

Escribir algo te hace recordar mejor las cosas. Anotar lo que lees ayuda a lograr que se aloje lo aprendido en tu memoria a largo plazo.

16. Asocia tu tema con cosas prácticas.

Relaciona tu tema con cosas prácticas. Esto te ayudará a hacer que tu tema sea más interesante y evitar distracciones. Por ejemplo, si estás estudiando sobre la Guerra de Troya, trata de relacionar los hechos con la película de Hollywood “Troya” (una película histórica basada en esa guerra).

17. Recompénsate.

Para mantenerte enfocado, debes recompensarte y ofrecerte algún tipo de motivación. Así te mantendrás motivado y centrado.

Por ejemplo, permítete un poco de tiempo de televisión o una conversación rápida con tu amigo al terminar un tema.

18. Toma descansos regulares.

Estudiar durante largas horas sobrecargará tu cerebro y reducirá tu productividad y creatividad. Toma descansos regulares cada 20 a 30 minutos. Establece un recordatorio si es necesario. Intenta no hacer nada productivo durante tu tiempo de descanso. Asegúrate de levantarte de tu escritorio y caminar por la habitación por un par de minutos. Caminar mejorará la circulación sanguínea y te ayudará a estar más alerta. Restaurará tu concentración y energía cuando se agoten.

19. Prueba la regla de “5 más”.

Siempre que estés a punto de rendirte, repite que te darás por vencido una vez que estudies 5 cosas más o estudies por 5 minutos más. Una vez que hayas terminado, apunta a otros 5. Dividir tus tareas en pedazos más pequeños te ayudará a concentrarte más y ayudará a tu mente a permanecer alerta por más tiempo.

DIEZ TRUCOS PARA MEMORIZAR RAPIDAMENTE

1 **VISUALIZACIÓN**
Coge la información que desees comprender o retener y colócala en una imagen o fotografía con la que esté relacionada.

2 **MEMORIZACIÓN**
Repetir y repetir la información a tu cerebro hasta que consigas recordarlo, este método funciona mejor con información arbitraria y basada en hechos reales.

3 **INTERCONEXIÓN**
Coge dos ideas y piensa en cómo podrían relacionarse. De esta manera se crea una ruta de caminos en el viaje de tu cerebro y conseguirás pasar por todas.

4 **METÁFORAS**
Coger una idea compleja y compararla con una simple.

5 **SIGLAS**
Un truco eficiente es memorizar una palabra creada con la primera letra de cada palabra.

6 **ENLAZAR**
Vincular dos ideas juntas creando una imagen rara que involucre a ambos.

7 **PERSONIFICACIÓN**
Proceso que consiste en coger cosas que no sean humanas y darles características humanas.

8 **CONOCIMIENTOS PREVIOS**
Trata de hacer uno de la información que ya conoces.

9 **TORMENTA DE IDEAS**
Te resultará más fácil recordar algo que te cuenta otra persona.

10 **TRANSFÓRMALO EN INTERESANTE**
Es más sencillo recordar la información que te gusta o encuentras interesante.

20. Mastica goma de mascar

Masticar chicle aumenta el flujo de oxígeno manteniéndote más alerta y prologando tu enfoque.

21. Visualiza la finalización de tus objetivos.

Cuando visualizas tus objetivos, sabrás para qué te esfuerzas. Sigue visualizando el futuro y las cosas que quieres lograr. Esto te permitirá trabajar más motivado.

22. Evita ser “multitarea”.

La multitarea reduce tu eficiencia y rendimiento debido al “residuo de atención”. Simplemente concéntrate en una cosa y hazla bien.

23. Evita estudiar cerca de tu hora de dormir.

Nunca estudies cerca de tu hora de dormir. Si por lo general te quedas dormido a las 11 PM, no programes tu tiempo de estudio a las 10.30 PM. Eventualmente terminarás con sueño a las 11 PM y perderás la mayor parte de tu tiempo tratando de mantenerte alerta.

Y finalmente recuerda, si estás realmente interesado en crear tu propio negocio, puedes adquirir nuestro libro “[Cómo crear empresa mientras trabajas: Descubre cómo manejar tu tiempo, administrar tu dinero y motivarte mientras creas empresa y trabajas para otra](#)”, donde encontrarás toda la información que necesitas para fundar tu propia empresa, sin necesidad de dejar tu trabajo.



www.gomezespejel.net
jesus.gomez@estrategica.com.mx
521(33) 31220202
Guadalajara, Jalisco México

