



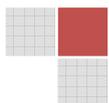
## ORIENTACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN



La concentración es la capacidad de una persona de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. “Lo más importante es revisar la forma de estudiar, tus hábitos y técnicas de estudio. La concentración no es algo independiente, sino el resultado de una buena motivación, planificación, lectura de estudio, etc. Cuando uno está motivado para algo, no tiene problemas de concentración”<sup>1</sup>.

- ✚ **Ocupa en el estudio todo el tiempo programado**, si te programas hora y media de estudio (contando el descanso) debes dedicarte a estudiar y repasar todo el tiempo, de esta forma tu estudio será mucho más eficaz y tendrás tiempo para dedicarte a otras cosas sin remordimientos.
- ✚ Antes de ponerte a trabajar **escribe las tareas que vas a hacer lo más concretamente posible** (no vale poner estudiar mates, sino: repetir los ejercicios del tema 4 de mates, estudiar las fórmulas que hemos visto en clase, hacer el esquema del apartado 3 del tema de historia, etc.).
- ✚ **Prográmate descansos**, al menos 10 minutos cada 40 minutos de estudio, una vez conseguido el objetivo propuesto en la tarea anterior. Aprovechalos para merendar, ir al lavabo, estirar las piernas, mirar por la ventana a un punto lejano para relajar la vista, etc. No hagas nada que pueda despistarte en este momento, no es conveniente que en ese rato pongas la tele, chatees, navegues por Internet, conectes el móvil, etc. Aún no ha terminado tu tiempo de estudio, sólo te queda un poco más y ya podrás dedicarte a lo que quieras. Sólo así se podrá acometer otra tarea distinta y concentrarse plenamente en ella con el mismo y tenaz propósito.
- ✚ **Piensa que la concentración es como una montaña**: al principio es baja, luego es más alta y finalmente es otra vez baja. Por eso es necesario un pequeño descanso

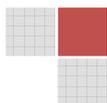
<sup>1</sup> <https://enriquepallares.wordpress.com/2012/03/13/concentracion-durante-el-estudio/>





para volver a subirla. Y dejar las materias que más nos cuesta concentrar la atención ni para el principio ni para el final del estudio.

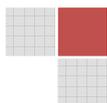
- ✚ Procura que tu mente **no se tenga que dividir en dos o en tres**; sólo estás estudiando y sólo tienes que centrarte en una cosa. Elimina las distracciones durante ese rato: apaga el móvil, cierra la sesión en tus redes sociales o apaga el ordenador si no lo necesitas para hacer las tareas.
- ✚ **No te pongas en una postura excesivamente cómoda** ya que así puede entrarte sueño. Tampoco es bueno que haga mucho calor en la habitación o que esté poco ventilada. Es aconsejable alguna esencia aromática.
- ✚ Si puedes, **usa siempre la misma habitación y la misma hora para estudiar**, así será más fácil que se convierta en un hábito más, algo que forme parte de tu rutina diaria.
- ✚ **Intenta resolver tus problemas antes de estudiar o aplázalos**; tanto si son reales como si son internos (algún pensamiento sobre si has actuado bien con tal chico/ a, sobre si has sido muy exigente con tu amigo/ a, etc.), intenta resolverlos antes (llamando a ese amigo/ a, por ejemplo), si no puedes, entonces aplázalos para cuando haya terminado tu periodo de estudio. Dejar resueltas tareas que pueden causar interrupciones.
- ✚ **No estudies todo el tiempo igual**; es mejor que estés unos minutos subrayando, otros haciéndote un esquema, escribiendo, otros leyendo sólo por encima, otros explicando en voz alta y otros (los últimos) viendo pasar el tema mentalmente pero de forma muy rápida, como si fuese una película. Fomenta el estudio activo y la elaboración. El estudio activo se traduce en: una postura ni incómoda ni excesivamente cómoda, leer con cierta rapidez, hacerse preguntas, relacionar, subrayar, esquematizar, hacer mapas conceptuales, etc. El estudio pasivo es la mejor estrategia para distraerse.
- ✚ **No dejes para el final lo más difícil**, siempre empieza por las tareas más difíciles (seguramente serán las que menos te gusten) debes aprovechar que al principio estás menos cansado y más concentrado, lo más fácil lo puedes hacer al final (ejercicios de copiar, estudiar una asignatura fácil, etc.).





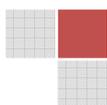
- ✚ **Anota las veces que te desconcentras.** Aunque es difícil darte cuenta de que estás distraído/ a, haz un esfuerzo, “revisate” de vez en cuando y anota las veces que estás distraído. También deberías hacerlo en el instituto para ver qué clases te cuesta más atender. Así, podrás comprobar tus progresos.
- ✚ **Estudiar en pequeñas dosis,** concediendo a cada tema, problema o contenido el tiempo correspondiente para su asimilación. Los minutos asignados a ese contenido son sólo para él.
- ✚ **Cambiar de materia de estudio** ayuda a prolongar por más tiempo la concentración. Si se dedica una hora a una materia determinada haciendo dos descansos de cinco minutos, se podrán dedicar otras dos horas a materias distintas con descansos un poco más prolongados (de unos diez minutos, sin que descienda realmente el nivel de concentración).
- ✚ **Pallarés Molíns<sup>2</sup> recomienda, para mejorar la concentración durante el estudio:**
  - **Revisa de vez en cuando las causas que dificultan tu concentración:** escasa motivación, falta de metas u objetivos, estudio pasivo, problemas interpersonales, dificultades del ambiente, problemas personales y familiares, estrés-depresión.
  - Acepta no conseguir estar siempre concentrado a tope.
  - Primera clave para concentrarse: **tener metas u objetivos**, tanto generales como más a corto plazo.
  - Evita las actitudes negativas hacia las materias. Ten motivos positivos y metas bien definidas.
  - No olvides la influencia que tiene en la concentración el sueño, la comida, bebida, postura, etc.
  - Antes de ponerte a estudiar, “aparca” tus preocupaciones e ilusiones.
  - Estudia siempre con papel y lápiz al lado. Anota las palabras-clave y/o los datos más importantes –escribiendo muy poco- y señala las relaciones con líneas.

<sup>2</sup> Pallarés Molíns, Enrique. *Técnicas de estudio y examen para universitarios*. 2ª edición. Bilbao: Ediciones Mensajero, 2007.





- **Aprende alguna técnica sencilla de relajación** que te ayudará a serenarte y concentrarte.
  - A) Todos los días 5 minutos, antes de estudiar, cuando te desconcentras o en cualquier momento del día.
    - *Siéntate cómodamente en una silla*
    - *Cierra los ojos*
    - *Respira profundamente*
    - *Fíjate en tu respiración. Nota cómo inspiras (el aire entra en tus pulmones lentamente)... escucha cómo expiras (el aire sale lentamente de tus pulmones)...*
    - *Sigue pendiente de tu respiración. Nota cómo inspiras... y cómo expiras...*
    - *Si te das cuenta de que tu mente se va a otro sitio, eso está bien. Simplemente vuelve a fijarte de nuevo en la respiración. De forma tranquila. Sin frustraciones. Sin brusquedades, vuelta a la respiración.*
    - *Sigue así un mínimo de 5 minutos*
  - B) "Técnica de los 2 minutos". Para llevarla a la práctica vas a necesitar un **reloj** con segunderos.
    - *Asegúrate antes de empezar a hacerla de estar relajado/ a, mantener tu mente despejada y en calma y alejada de cualquier pensamiento o preocupación.*
    - *Observa tu reloj y enfócate sólo en la aguja que marca los segundos. Síguela de forma visual alrededor de toda la esfera del reloj. Concéntrate sólo en esa aguja de los segundos, desecha cualquier otro estímulo y libera tu "mente" de cualquier otro pensamiento. Hazlo durante 2 Minutos seguidos.*
    - *Muchas veces te sorprenderás con tu mente dispersa, pensando en otras cosas o atendiendo a otros detalles. En este momento, detente, relájate, libera de nuevo tu mente y vuelve a empezar hasta que completes de nuevo los 2 Minutos.*
- Cuando te sorprendas distraído, sigue un reflejo o rutina de volver a la materia y a concentrarte.
- Cuando te sorprendas distraído, incrementa la actividad intelectual.
- Desvía o aplaza los pensamientos distractores para un momento determinado del día.





- Escribe los pensamientos que vuelven una y otra vez e interfieren el estudio. Tal vez encuentres en ellos alguna necesidad insatisfecha o algún problema personal.

✚ **Técnicas que favorecen la concentración.** La falta de concentración está provocada en muchas ocasiones por la ansiedad, la tensión o las preocupaciones. En este caso, el estudiante puede recurrir a distintas técnicas y ejercicios mentales que le ayudarán a relajarse y a preparar y ejercitar su mente para obtener una mayor concentración en sus estudios.

- **Tachar letras:** un buen ejercicio de concentración consiste en coger una página de un periódico o revista que ya no nos sirva y tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra. A medida que se adquiere práctica en este ejercicio, se pueden tachar dos o más letras para incrementar el nivel de concentración.
- **Visualizar una imagen:** mediante esta técnica, el estudiante debe visualizar mentalmente una figura geométrica sencilla (un círculo, triángulo o cuadrado) e intentar fijar la atención en ella durante el mayor tiempo posible. Cuando la figura desaparezca, hay que apuntar el tiempo conseguido, tras contabilizarlo con un cronómetro. El ejercicio se debe repetir de forma periódica para intentar superar cada vez el tiempo anterior.
- **Juegos de atención:** algunos sencillos juegos están diseñados de forma que quien los realiza debe entrenar su atención sin darse cuenta. Algunas propuestas son los tangram, las sopas de letras, buscar diferencias, ajedrez o los sudokus.
- **Música y sonidos:** escuchar música también puede convertirse en un excelente ejercicio de concentración. El estudiante puede escuchar su música favorita e intentar concentrarse en distinguir cuándo suena un determinado instrumento. También en un ambiente en el que se intercalen distintos sonidos se puede "jugar" a intentar atender de forma exclusiva tan solo a uno de ellos.

«La criatura más débil, concentrando su energía sobre un solo objeto puede realizar grandes cosas; mientras que el hombre más fuerte y el más hábil que disperse sus fuerzas sobre muchas cosas, no lleva a cabo ninguna. Una gota que cae continuamente consigue horadar la roca, mientras que el torrente impetuoso la inunda sin dejar huellas»

**-Thomas Carlyle-**

