

Concentración durante el estudio

Enrique Pallarés Molíns

Servicio de Orientación Universitaria

Universidad de Deusto

La deficiente concentración durante el estudio es una de las quejas más frecuentes del estudiante y motivo para buscar ayuda profesional. «Me distraigo mucho durante el estudio», «No aprovecho el tiempo», «No me concentro», etc. Es un problema común, como lo he comprobado en la consulta y al aplicar a unos mil estudiantes universitarios un amplio cuestionario de hábitos y técnicas de estudio.

Algunos, tras exponerme su problema de concentración durante el estudio, me piden que les recomiend algún cursillo o libro con un método y ejercicios para mejorar dicha concentración. Les suelo decir que no me parece adecuado recomendarles ninguno. En la Universidad –también en el bachillerato– no creo que resulten prácticos los cursillos o un conjunto de ejercicios, útiles, tal vez, en otros contextos. ¿Quiere esto decir que no se puede hacer nada? No. Se puede hacer algo. 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.

Os transcribo a continuación algunas de las orientaciones o recomendaciones de mi libro *Técnicas de estudio y examen para universitarios*. (*), cuyo capítulo 3 está dedicado a la concentración durante el estudio. Os invito a reflexionar un momento sobre ellas y a practicarlas con constancia. Considero que son muy importantes para conseguir concentrarse bien.

Primera clave para concentrarse: tener metas u objetivos concretos.

Además de las metas generales, otras más concretas, más a corto plazo: para cada sesión de estudio, para esa parte de la asignatura que vas a estudiar ahora.

Motivación y concentración. La concentración depende en gran parte del grado y del tipo de motivación. No favorece a la concentración estudiar solamente «porque hay exámenes», «porque no hay otro remedio», etc. Evita las actitudes negativas hacia las asignaturas. Ten motivos positivos y metas bien definidas. Recuerda cuando uno está bien motivado para algo –película, novela, videojuego– no tiene problemas de concentración.

La relativa importancia del entorno o ambiente físico. Busca un ambiente tranquilo, silencioso, acogedor. Evita, de modo especial, los ruidos que más distraen (los muy fuertes y las conversaciones). Pero no te obsesiones con la exigencia de silencio. Procura el ambiente mejor, pero no condiciones el comenzar el estudio a disponer del ambiente ideal.

La gran importancia del «ambiente interior». Sé capaz de estudiar también en ambientes menos ideales. Lo más importante es el silencio que tú hagas dentro de ti mismo, sin obsesionarte, centrando tu interés –y si es posible tu entusiasmo– y atención en lo que estudias.

Uno mismo y la concentración. No olvides la influencia que tiene en la concentración el sueño, la comida, bebida, tiempo seguido sin descansos, etc. No te engañas diciendo que a ti no te afectan algunas circunstancias negativas. Los descansos cada hora u hora y media son importantes. El que no interrumpe alguna vez el estudio de forma programada, termina por interrumpirlo con las distracciones.

Al ponerte a estudiar «aparca» tus preocupaciones e ilusiones. Es decir, deja de lado todo lo ajeno al estudio. Asocia el comienzo del estudio con la desconexión de todas tus preocupaciones. No te extrañes que venga de nuevo el pensamiento de algo que te preocupa, trata de activar las estrategias que vienen a continuación.

Escribir algo. Estudia siempre con papel y boli al lado, aunque no hagas siempre esquemas o mapas conceptuales. Anota las palabras-clave y/o los datos más importantes

Utilizar la imaginación. Aplica a lo que estudias la imaginación visual y, si te resulta fácil, la de los otros sentidos. De esta forma queda menos espacio para las distracciones. Implícate en lo que estudias y trata de vivirlo. La imaginación se aprovecha a veces de ti y te provoca distracciones, pues aprovéchate de la imaginación para estudiar mejor. *Pon la imaginación al servicio del estudio.*

Tras la distracción, volver a la tarea. Cuando te sorprendas distraído, sigue un reflejo o rutina de volver a la materia y a estar concentrado, en lugar de limitarte a decir que no puedes hacer nada. Por ejemplo: cerrar los ojos, una respiración profunda, pero, sobre todo, la decisión tranquila de volver a la tarea que estabas realizando. No te distraigas por lamentarte de que te distraes.

Tras la distracción, aumentar la actividad. Cuando te sorprendas distraído, incrementa la actividad intelectual; por ejemplo, leer algo más rápido lo que estás estudiando, autoexaminarte o hacerte preguntas de lo que has estudiado hasta ese momento, tomar alguna nota, etc. Con tranquilidad y eficacia, vuelve al estudio.

Concretar los pensamientos que vuelven una y otra vez e interfieren el estudio. Tal vez encuentres en ellos alguna necesidad insatisfecha, algún problema personal, alguna ilusión. Trata de aclararlos fuera del estudio.

(*) Pallarés Molíns, Enrique. *Técnicas de estudio y examen para universitarios*. 2ª edición. Bilbao: Ediciones Mensajero, 2007.