

CÓMO AUMENTAR TU HABILIDAD DE CONCENTRACIÓN



La concentración es una habilidad que todas las personas podemos desarrollar. Específicamente la concentración es la focalización voluntaria y sostenida de nuestra atención.

RASGOS PRINCIPALES DE UN ESTADO DE CONCENTRACIÓN

Todo estado de concentración debe considerar las siguientes variables:

- Percepción selectiva, es decir de los múltiples estímulos que hay se filtran y se procesan sólo aquellos que son de nuestro interés.
- Permanencia en el tiempo, esta situación debe perseverar al menos tanto como deseemos.
- Utilización de al menos tres “sentidos” en el desarrollo de una actividad relacionada con el estudio.



Cuando estas situaciones están presentes, entonces podemos decir con propiedad que estamos concentrados.

TÉCNICAS O ACTITUDES PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

- Tener una meta o propósito al inicio de una actividad de estudio.
- Reflexionar acerca del sentido del estudio. Para esto, es útil formularse algunas preguntas, como:

¿Por qué estudio?

¿Para qué?

¿Qué busco con el estudio?

- Fomentar el interés por lo que realmente agrada.
- Proponerse una actitud positiva, inclusive hacia aquello que nos desagada.
Por ejemplo, encontrarle un sentido a las asignaturas que nos desinteresan, ponerse en el lugar de aquellos que nos desagadan, etc.
- Intentar un control del ambiente físico que nos rodea (evitar ruidos, distracciones, trabajar en el mismo lugar).
- Sobreponerse a ligeras perturbaciones.
Desde luego es recomendable que el lugar de estudio esté exento, hasta donde sea posible, de distracciones; sin embargo, a veces resulta imposible escapar de esas perturbaciones de carácter externo. Uno puede acostumbrarse a cualquier lugar de estudio, siempre que uno se lo proponga. Tú también puedes aprender a resistir las distracciones.
- Establecer una adecuada distribución y duración de los períodos de estudio.
La duración depende de la dificultad y la monotonía del material, así como también del tiempo que cada quien necesita para “entrar” en materia. Un trabajo fácil y variado puede extenderse hasta una (1) o dos (2) horas; mientras que otro muy condensado, difícil o poco familiar, se va a estudiar mejor en períodos de veinte (20) a treinta (30) minutos con intervalos de descanso de uno (1) a cinco (5) minutos.
- La interrupción debe hacerse en una parte conveniente del material de estudio y no debe ser mayor a 5 minutos, tiempo que debe emplearse en alguna forma de actividad física: caminar hacia la ventana, estirarse, etc.
La pausa no debe prolongarse hasta el punto de perder las asociaciones del estudio. Estos breves intervalos acompañados de ejercicios físicos son en general buenos para enfrentar lapsos prolongados de estudio y tienen mejores resultados que el cambio de una actividad mental por otra.
- Adoptar un sistema de estudio dinámico, evitando distracciones: tomar apuntes, formular preguntas, asociar ideas, esquematizar, sintetizar, etc. Por ejemplo:
 - ✓ Piensa que van a pedirte que des al grupo un resumen de tu lectura; esto crea un ambiente favorable a la retención.
 - ✓ Intenta aumentar la velocidad en la lectura.
 - ✓ Al estudiar evita la pasividad. Hazlo reflexionando y planteándote preguntas como las que te transcribimos seguidamente:

¿Esta exposición está de acuerdo con lo que el autor ha escrito anteriormente o con lo que yo sabía al respecto?
¿Podría yo dar una mejor?
¿Cómo podría decir esto en pocas palabras?
Es esta exposición parcial? ...

Estimula tu pensamiento sobre la lectura con preguntas como las anteriores.

El peor hábito de un lector es leer pasivamente, sin pensar.

¡RECUÉRDALO SIEMPRE!

- ➔ Presionarse al estudiar. Establecer tiempos para terminar un trabajo.
- ➔ Privarse de distracciones mientras se estudia. Disfrutar de éstas sólo cuando se ha concluido una tarea determinada.
- ➔ Desarrollar hábitos que permitan tácticas favorables para abordar el estudio. No esperes que la inspiración llegue por sí sola, búscala y esfuérate por lograrla. Muchas veces el interés llega después del esfuerzo.

Al llegar la hora de estudiar, por todos los medios posibles,
empieza a hacer algo relacionado con el estudio;
hazlo antes de que llegue a ti ese necesario estado de ánimo propicio,
hazlo pensando que tú puedes crearlo al ejecutar actos relacionados con el estudio.

Si tienes algo que escribir,
empieza a escribirlo aunque lo que escribas no tenga una relación estrecha con
tus asuntos;
el acto de escribir, crea a menudo los procesos mentales adecuados.

**¡Coloca manos a la obra y
te sorprenderás con la rapidez de tus logros!**

