

HOLA!!!

El siguiente material tiene como objetivo ayudarte a mejorar tus procesos de atención y concentración



Es de fácil lectura



100% aplicable a tus deberes como estudiante



Con ejemplos claros



autoinstructivo

Consejos para
potenciar
atención
concentración

¿Qué es la metacognición?

El concepto metacognición se refiere a la capacidad del ser humano para evaluar su propio proceso de aprendizaje con el propósito de hacerlo más consciente y eficiente.

En particular, significa autoevaluar nuestras propias capacidades, actitudes y formas de aprender, como también identificar las demandas de cada tarea, con el fin de asimilar nuevos conocimientos y seleccionar las estrategias y técnicas de estudio más adecuadas para un aprendizaje eficiente.



En otras palabras, la metacognición se resume con la frase... ***APRENDER A APRENDER***

Atención

“Capacidad de seleccionar información sensorial y dirigir los procesos mentales”



**Requiere de una
serie de estrategias
para ser potenciada**

especialmente en las
actividades académicas

El primer paso para activar el proceso de atención/concentración es **SELECCIONAR** un estímulo y el cómo lo abordaremos



Es importante...

- x Seleccionar el estímulo durante la clase y cuando se estudia.
- x Para ello debemos establecer objetivos específicos que se relacionen con la clase o estudio en cuestión
¿Qué voy a estudiar hoy?, ¿Cuál es la información más importante que indicó el profesor? ¿Cómo puedo resumir la clase de hoy? ¿Por qué tarea comenzaré? ¿Aprendí lo suficiente?



Veamos un ejemplo:

Maria Ignacia debe estudiar para tres pruebas la próxima semana: uno para el martes (matemática), otra para el miércoles (física) y otra para el viernes (química).

Al momento de comenzar a estudiar, María Ignacia no lo logra, comienza con ejercicios de matemática, continúa leyendo algunos apuntes de química y finalmente termina pensando en cómo solucionar un conflicto pendiente con sus amigas



En definitiva...

María Ignacia está pensando en todas las asignaturas a la vez...

Además está mezclando sus obligaciones académicas con algunos problemas personales...

No está seleccionando un estímulo (para alguna asignatura) en particular. Como resultado, su estudio no es eficiente y termina por estudiar nada o muy poco...



¿Qué debería hacer María Ignacia?

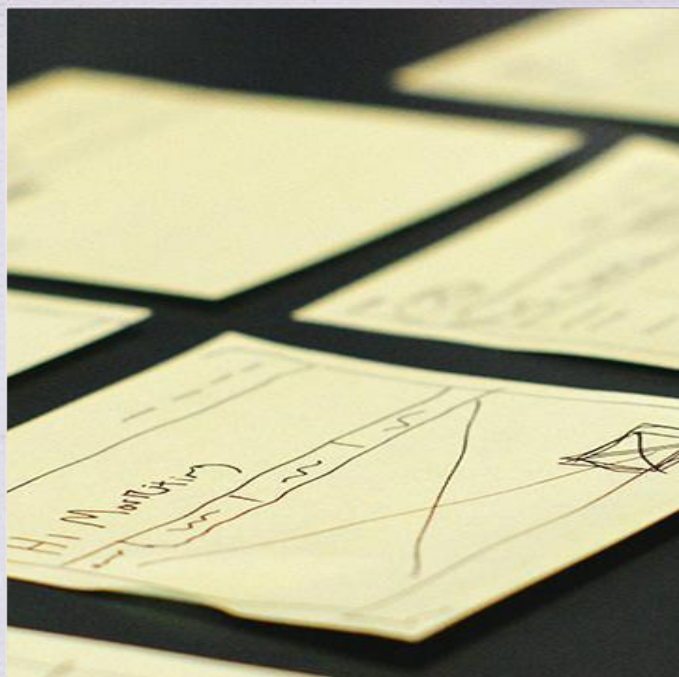
- a) Analizar su situación académica y personal por separado para profundizar en cada temática.
- b) **Evaluar en cada asignatura qué es lo que sabe y qué es lo que está pendiente por aprender.**
- c) Frente a los resultados de la evaluación realizada **fijar objetivos específicos y concretos**, por ejemplo: "hoy lunes estudiaré los aspectos teóricos de química y el martes realizaré ejercicios al respecto."



Esto permite:

Seleccionar un estímulo, focalizar la atención en un tema específico y permitir que avance hacia la concentración, activando los procesos necesarios para el aprendizaje como lo son: analizar, comparar, relacionar, entre otros.





**Selección de la
atención**



Dos tipos de atención a tener en cuenta para aprender

Sostenida: activa el cerebro durante largos periodos de tiempo.

Para potenciar: es importante: dormir bien, tener una buena postura, planificar nuestro estudio y tener objetivos claros de aprendizaje.

Selectiva : su función es inhibir los estímulos sensoriales irrelevantes y seleccionar voluntariamente aquellos que le interesan. Es importante para aquellas actividades que requieren de manera consciente un alto nivel de concentración.

Para potenciar: es importante conocer, manejar, aplicar estrategias y técnicas de específicas de estudio.

Concentración

“Aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado”



Tres pasos para aprender...



Para aprender, no solamente se debe poner atención a los elementos del entorno, además, se debe dar especial énfasis a todos aquellos elementos que rodean el proceso de aprendizaje:
¿Descanso lo suficiente? ¿Me alimento de forma saludable? ¿Organizo mi tiempo de estudio?

Recuerda:

Un estudiante activo no es aquel que solamente revisa o relea lo enseñado por el profesor una y otra vez...

Por el contrario:

- Busca otras fuentes de información
- Investiga aquello que desconoce
- Profundiza los contenidos

Es importante considerar todos los elementos físicos y también emocionales que pueden estar interviniendo en el momento específico del estudio. De no hacerlo, nuestro aprendizaje se vuelve más lento, esto...

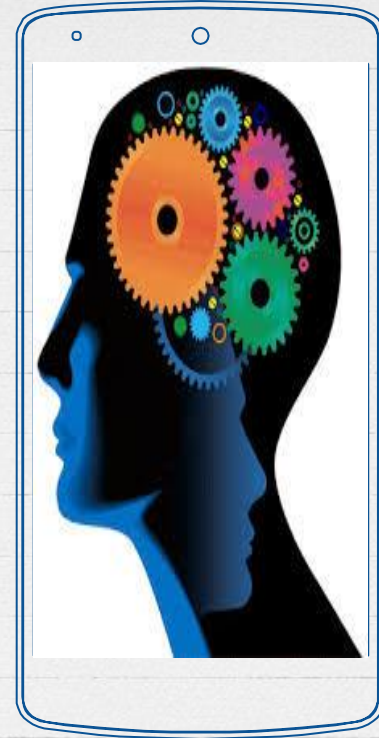
- Nos frustra.
- Nos desmotiva por no entender la materia. Podemos pensar que no somos tan inteligentes como nuestros compañeros.



Procesamiento de la información

Como hemos visto hasta ahora, para poder concentrarnos no basta simplemente con poner atención, por el contrario debemos movilizar una serie de recursos cognitivos.

Al estudiar debemos obtener un **recurso de aprendizaje** que se acomode a nuestra forma de aprender.



Recursos de aprendizaje



En esta etapa y gracias a nuestra alta capacidad de concentración, lograremos activar el resto de las habilidades cognitivas necesarias e importantes para tener un buen estudio:

Análisis, clasificación, comparación, asociación, relación de conceptos, entre otras.




Que nos llevarán a otros procesos, percepción, memoria y pensamiento.

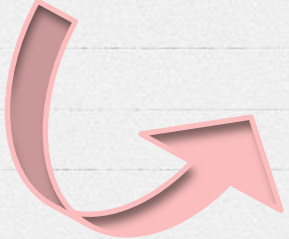


Autorregulando nuestro proceso de atención-concentración

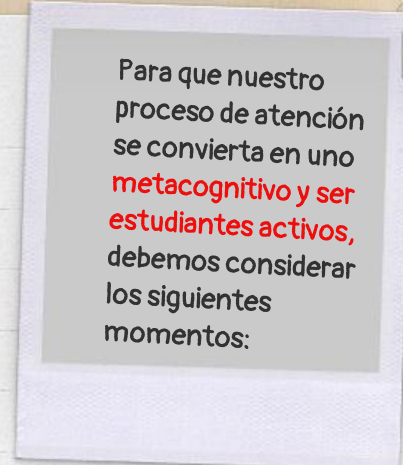
a) **Planificación:** debemos planificar no solamente los factores propios del estudio, sino también aquellos elementos de carácter ambiental, emocional y/o físico que pudiesen influir en nuestro proceso de atención y concentración.



b) **Control:** debemos supervisar constantemente qué elementos están potenciando o afectando nuestro proceso, por lo cual es importante que el estudio se acompañe de estrategias y técnicas que nos ayuden a focalizarnos mejor.



c) **Evaluación:** debemos ser capaces de concluir respecto del funcionamiento de nuestros procesos cognitivos, con el fin de tomar acciones que remedien el problema o solicitar ayuda en caso de ser necesario.



Para que nuestro proceso de atención se convierta en uno **metacognitivo y ser estudiantes activos**, debemos considerar los siguientes momentos:

EN RESUMEN . . .

- x Todos aprendemos de diferentes formas.
- x La atención, concentración y procesamiento de la información nos permiten aprender mejor.
- x La metacognición se relaciona en cómo aprendo a aprender.
- x Es importante planificar, controlar y evaluar cómo estoy estudiando.
- x Mientras más ganas tenemos de hacer algo, lo hacemos con más disposición.



Gracias!

¿Alguna pregunta?

Puedes escribirme a

- x aguajardo@cldv.cl
- x Andrea Guajardo Henríquez,
Profesora de Educación
Diferencial
- x Departamento de psicopedagogía



Bibliografía

Claves para potenciar la atención/concentración, guía
para estudiantes universitarios
Centro de aprendizaje, Campus Sur, Universidad de Chile.

