

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN



¿Qué son estos procesos?



Atención

A través de la atención, nuestra mente puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás.

Concentración

Con la concentración, una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento, mantenemos la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario.

Sin concentración es prácticamente imposible aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.



¿Cómo
mantenernos
concentrados?



Existen Algunas estrategias





Evitar distracciones:

Prescindir de todo aquello que pueda distraer tu atención : ruido, celulares, televisor, música...



Crear rutinas y hábitos de estudio



- Conviene estudiar todos los días a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días logrará que su mente se concentre con más facilidad a esa hora.





Definir tiempos

Es necesario establecer un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que te propongas realizarla en el tiempo previsto.





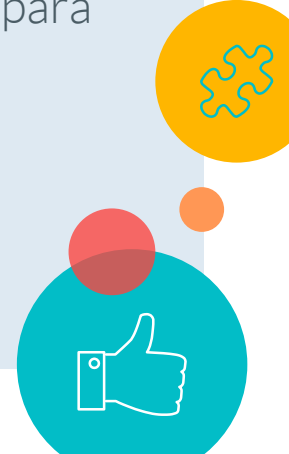
Organízate!
Descansa!

Organizar tareas:

Conviene realizar las tareas más difíciles cuando esté más descansado.

Intercalar descanso:

El proceso de atención sigue una curva que suele decaer con el tiempo. Por ello, es importante intercalar descansos para recuperar la concentración.



Centra tu mente

Para estar a pleno rendimiento, la concentración requiere un calentamiento previo, que puede consistir en dedicar unos minutos (no más de cinco) a tachar algunas letras (elegir alguna) de una hoja de periódico. A continuación, puede pasar a hacer la actividad programada.

Establecer metas y objetivos:

Es muy importante que tengas claras las metas a alcanzar. Cuando queremos algo de verdad y con fuerza, movilizamos muchos de nuestros recursos para tratar de alcanzarlo. Por tanto, si tienes claro tus objetivos más fácil será alcanzarlos!





Practica estas sugerencias a diario

Para consultas escríbeme, te responderé
lo más pronto posible!

aguajardo@cldv.cl

Psicopedagogía

