

CONCENTRACIÓN

“No me puedo concentrar”

Esta frase es frecuente en los estudiantes. Aprender a enfocar tu atención no es una tarea simple, por lo que probablemente estarás de acuerdo con que es una habilidad que vale la pena desarrollar.

El tiempo de estudio de calidad conduce a mejores calificaciones y a tener horas extra en el día.



COSAS QUE AFECTAN LA CONCENTRACIÓN

A continuación se detallan algunas causas que pueden afectar la concentración. Verifícalas y luego intenta poner en práctica las estrategias de aprendizaje activo sugeridas para cada área problemática.

1 Si pierdes interés en la materia...

Trata de:

Leer activamente. Conversa mentalmente con los autores del texto: Cuestiona sus puntos de vista, anticipa sus conclusiones e intenta refutar sus ideas.

Aprender a usar un método de lectura efectivo. Revisa el material antes de comenzar. Plantea preguntas previas y luego lee para obtener las respuestas. Recita lo que has aprendido.

Relacionar la materia con tu vida, tus metas y tu futuro.

2 Si tienes vacíos de conocimiento...

Trata de:

Usar los libros complementarios disponibles en la biblioteca.

Empezar revisando los libros menos complejos sobre la materia.

Preguntarle a un amigo, tutor o ayudante que sepa sobre la materia y que te ayude a llenar los vacíos.

3 Si tienes poca claridad sobre los objetivos de la sesión de estudio...

Trata de:

Planificar anticipadamente lo que esperas lograr en tus sesiones de estudio.

Seguir trabajando hasta que logres tus objetivos.

Planificar una actividad agradable como recompensa por un trabajo bien hecho.

4 Si tienes problemas para comenzar a estudiar...

Trata de:

Elegir el lugar de estudio. Ten a la mano los elementos necesarios para estudiar tales como lápices, destacadores, textos, entre otros...

Establecer y definir una hora de inicio. Cuanto antes comiences, antes serás libre de hacer otras cosas.

5 Si generalmente te sientes cansado...

Trata de:

Descansar adecuadamente, mantén una dieta saludable e incorpora el ejercicio a tu planificación semanal para que así tengas la energía necesaria para estudiar eficientemente.

Determinar la hora del día que es mejor para ti y úsala para realizar tus tareas más difíciles.

6 Si te sientes con sueño mientras estudias...

Trata de:

Estudiar en un lugar bien ventilado.

Haz pausas de 10 min después de cada objetivo de estudio.

Cambiar de tema o el enfoque para estudiar el mismo tema.

7 Si te preocupas sobre problemas personales...

Trata de:

Dirigirte a las unidades de apoyo de tu universidad o donde un psicólogo particular.

8 Si te preocupas por el ruido ...

Trata de:

Buscar una sala de estudio, una sala vacía o un lugar del campus más alejado del tráfico de gente. Dos o tres horas de estudio eficiente en silencio es más beneficioso que diez horas de estudio en un lugar ruidoso.

9 Si sueñas despierto (para escapar del trabajo)...

Trata de:

Mantener solo el material de la asignatura que vas a estudiar sobre tu escritorio. Los elementos visuales (fotografías, recuerdos) y auditivos (música favorita) mantenlos alejados de tu lugar de estudio.

Anotar tus pensamientos irrelevantes en un cuaderno o bloc de notas y regresa a ellos más tarde.

Estudiar de manera más activa (toma notas, lee en voz alta, etc.)

10 Si te preocupas por las malas calificaciones...

Trata de:

Hablar con tu coordinador académico para evaluar tu situación y discutir las dificultades que estás experimentando.

Participar en algún plan de apoyo, charla o taller que esté disponible en tu carrera o sede.

Conseguir una cita en el Centro de Apoyo al Desempeño Académico (CADA).

11 Si te preocupas por los plazos...

Trata de:

Manter un calendario con las fechas de entrega de las distintas evaluaciones.

Realizar un horario para estudiar y así cumplir con tus deberes.