

# 24 MANERAS DE MEJORAR LA MOTIVACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

1

Adapta un entorno adecuado para ti. Controla la iluminación, el ruido y la comodidad de los muebles, etc. Prueba tres o cuatro lugares para determinar cual funciona mejor para ti.

Asegúrate de tener todo el material (como cuaderno, lápices, textos) que necesitas antes de comenzar una sesión de estudio.

2

3

Elije un horario regular para estudiar cada día de manera que puedas establecer un hábito de estudio.

Anota en una libreta que tengas a mano las ideas extrañas que vayan surgiendo mientras estudias (como por ejemplo llamar a un amigo para juntarse a almorzar).

4

5

Elije un elemento, como un aviso, que pongas en tu puerta solamente cuando estas estudiando o un elemento que coloques en tu escritorio mientras estudias. Para que los demás no te interrumpan.

Relaja tu cuerpo antes de comenzar a estudiar.

6

7

Date a ti mismo una afirmación y/o una imagen que te motive, para incentivar tu estudio.

Realiza ejercicios de relajación que te ayuden a enfocarte antes de comenzar a estudiar.

8

9

Visualiza la materia que debes estudiar.

Tómate dos minutos antes de leer para anotar todas las dudas o preguntas que tengas de la materia a estudiar.

10

11

Divide la materia en partes proporcionales a la cantidad de información y a la cantidad de días u horas que dispones para estudiar. Divide las tareas en pequeñas tareas paso a paso.

Analiza tu manera de estudiar para asegurarte de que tu problema sea de concentración y no de hábitos o estrategias de estudio deficientes.

12

Busca un interés especial en cada tema para el cual no te sientas motivado. Por ejemplo, si Biología no te entusiasma, pero estás interesado en mantener tu cuerpo en buena forma, puedes ser capaz de desarrollar un interés en la nutrición, los efectos de ejercicio en los músculos, etc.

13

14

Realiza un contrato para un problema de estudio particular donde indiques la recompensa que tendrás como consecuencia de tu progreso. Por ejemplo, "Por cada 10 páginas leídas, puedo escuchar música durante 10 minutos".

Fija metas de estudio realistas.

15

16

Resuelve alguno de los problemas que están dificultando tu concentración (por ejemplo, habla con tu profesor o ayudante sobre la lectura que no has entendido).

Mantén un lápiz en la mano mientras estudias para que puedas ser un participante más activo del proceso.

17

18

Cuando veas que no te estás concentrando ponte en acción. Sugerencias: Realiza una marca cada vez que tu mente deambule en otros pensamientos.

Toma un breve descanso después de cada 40 minutos de lectura. No uses el descanso para ver televisión o hablar por teléfono. Solo siéntate y reflexiona sobre lo que has leído.

19

20

Vigila tu dieta. Limita la cantidad de comida chatarra, azúcar y cafeína que estes consumiendo.

Realiza ejercicio regularmente. Intenta hacer ejercicio antes de estudiar para aumentar el estado de alerta.

21

22

Duerme 7 a 9 horas por periodos de 24 horas.

No cedas a la fatiga mental. Sigue intentando estudiar ya que otra etapa de alerta vendrá si perseveras.

23

24

Habla sobre tus problemas de concentración / motivación con personas de tu confianza o pide una cita en el CADA. (cada\_scl@udd.cl o cada\_ccp@udd.cl)