AfforHealth

Cómo potenciar la concentración y evitar distracciones

Sumario

1. Introducción 3

2. ¿Qué es la concentración? 4

3. ¿Cómo podemos mantener la atención? 5

4. Ejercicios prácticos 6

5. Cómo puede ayudarte el #PAE 8

6. Referencias bibliográficas 9

Introducción

Todos en algún momento de nuestra vida hemos experimentado la **dificultad para concentrarnos** al momento de realizar alguna tarea que tenemos pendiente.

Esto puede generarnos una **sensación de malestar ya que no nos sentimos capaces de cumplir con nuestros objetivos.**

Sin embargo, hay ciertas **herramientas** que podemos aprender para lograr una atención plena y en el siguiente texto te ofreceremos algunas.

Como seres humanos, podemos desarrollar ciertas capacidades para autoevaluar nuestros procesos de aprendizaje.

Esto comprende reconocer nuestras capacidades y habilidades, así como la forma en la que aprendemos con la finalidad de elegir técnicas y herramientas que nos favorezcan al momento de realizar nuestras actividades académicas.

¿Qué es la concentración?

La concentración es la capacidad de centrar tu atención de forma constante en una actividad o tarea en particular, sin distraerte por estímulos externos o pensamientos disruptivos. La concentración es fundamental para estudiar o realizar trabajos, así como para realizar deportes.

Para lograr alcanzar un buen estado de concentración son necesarios los siguientes elementos:

1. **Control cognitivo:** Habilidad que consiste en gestionar y regular tus pensamientos y emociones para mantener la atención en la tarea que deseas realizar.
2. **Atención selectiva:** Se trata de la habilidad para seleccionar y enfocarse en la información relevante mientras se ignoran distractores.
3. **Sostenimiento de la atención:** Capacidad para mantener el enfoque de atención durante un período prolongado.

Liliana tiene que estudiar para tres exámenes la próxima semana, uno para el martes sobre cálculo, otro para el miércoles de química y uno más para el viernes, de biología.

Al momento de comenzar a estudiar, Liliana nota que no lo logra, revisa sus ejercicios de cálculo, da una hojeada a los ejercicios de química y una leída fugaz a sus apuntes de biología, pero finalmente termina pensando en cómo solucionar un conflicto con su pareja. Al tratar de estudiar de esta forma, Liliana debe de intentar enfocarse en un solo estímulo a la vez, o sea, seleccionar alguna de esas materias para estudiar y, de esta manera, sentirse mucho más en control y con mayor disposición para concentrarse en una tarea a la vez.

¿Qué podría hacer Liliana para abordar su problema de concentración?

a) Separar la situación con la pareja de la académica con la finalidad de elegir qué situación puede resolver en el momento presente y, de esta, forma profundizar por separado en cada una de ellas.
b) Revisar por cada asignatura qué considera que ya sabe y qué temas no los siente tan seguros para ir organizando a qué darle prioridad al momento de estudiar.
c) Frente a esa revisión previa, establecer objetivos de estudio específicos a manera de agenda, por ejemplo: "Hoy lunes, estudiaré nomenclaturas, mañana martes, estudiaré el proceso de la mitosis…".

Seleccionar un solo estímulo favorece la focalización de la atención en un tema en específico, propiciando la concentración y activando otros procesos de aprendizaje como el análisis, la comparación y la relación.

¿Qué es la concentración?

Para mantener una buena concentración durante el estudio, es crucial considerar factores como el descanso, la postura, la organización de objetivos, una alimentación saludable y el uso de técnicas de aprendizaje activo, así como planificar, controlar y evaluar constantemente los elementos que influyen en nuestro proceso de aprendizaje

¿Cómo podemos mantener la atención?

Para lograr sostener tu atención en una actividad en específico durante un periodo de tiempo deseado, no solamente se debe prestar atención a los elementos del entorno que pueden influir como distractores, si no también a aquellos elementos que interfieren en nuestro proceso de aprendizaje.

A continuación, te nombramos algunos **factores que influyen directamente en potenciar nuestra concentración:**

1. **Descanso.** Dormir las horas necesarias que requiere nuestra mente y organismo favorece nuestro nivel de concentración.

2. **La postura corporal** al caminar o sentarse. Una postura inadecuada ocasiona dificultades en la columna y a su vez una mala oxigenación cerebral, la cual causa fatiga mental y física.

3. **Organizarse a partir de objetivos de aprendizaje.** Considera organizar tu estudio a través de objetivos para que las sesiones de estudio no se vuelvan desmotivantes o provoquen fatiga.

4. **Hábitos alimenticios saludables.** Para potenciar nuestra concentración es importante tener horarios de comida establecidos y alimentarse sanamente.

5. **Estudiar de forma activa.** Enfocarse en la información, comprenderla, aplicarla, analizarla, realizar una síntesis y evaluar lo que se ha estudiado.

¿De qué forma puede ser más sencillo organizar la información a estudiar y lograr un óptimo procesamiento de la información?

Para lograr concentrarnos no basta con mantener nuestra atención; debemos **activar una gran suma de herramientas cognitivas.**

Es importante que al estudiar empleemos algunos recursos que nos puedan ayudar a mejorar nuestro aprendizaje, algunos pueden ser: mapas mentales, diagramas de flujo, cuadros sinópticos o resúmenes. Lo esencial es elegir el recurso que más se amolde a nuestras necesidades de aprendizaje y también a la información que deseamos aprender.

En el caso de Liliana, tendrá que elegir entre mapas mentales, cuadros sinópticos o diagramas de flujo a partir de lo que le funcione para aprender y de acuerdo con la forma particular en la que ella aprende.

En resumen, para conseguir una buena concentración es necesario estar consciente de estos **tres indicadores:**

1. Planificación: Planificar los factores propios del estudio, pero también aquellos factores que pueden interferir en nuestra concentración como los ambientales, los emocionales y los físicos.

2. Control: Inspeccionar de forma frecuente los elementos que estén potenciando o afectando nuestra concentración.

En este punto ayuda considerar los siguientes aspectos:

- **Afectadores:**
  - Realizar múltiples actividades o tareas a la vez.
  - No planificar nuestro tiempo de estudio.
  - Tener pensamientos negativos respecto de la materia que se tiene que estudiar.
  - No contar con el material necesario para estudiar.
  - Estudiar con demasiados estímulos en el área.
  - No encontrarse bien emocional o físicamente.

- **Potenciadores:**
  - Aprender una técnica sencilla de relajación para los momentos de estrés o incentivar la atención plena.
  - Preparar el lugar de estudio (limpieza, sin distractores potenciales, iluminación).
  - Tener objetivos particulares para la sesión de estudio.
  - Reconocer sí hay emociones adversas para poder hacer algo al respecto y que no interfiera con tu estudio.
  - Seguir un método estratégico durante el estudio.
  - Programar algunos descansos, que pueden incluir: cerrar los ojos durante unos minutos, apartarse por un momento del espacio donde estás estudiando o escuchar música.

3. Evaluación: Revisar e identificar sí existe algún problema dentro de nuestros procesos cognitivos para llevar a cabo una práctica de estudio exitosa y, de esta forma, poder pedir ayuda y corregir la situación.

¿Cómo lograr concentrarse?

¿Cuáles son los factores que dificultan la concentración?

¿Qué sucede con mi cerebro cuando activo mi habilidad de concentración?

Ejercicio práctico

A continuación, te ofrecemos un ejercicio práctico para que puedas **identificar cuál es tu estilo de aprendizaje** y en base en ello puedas emplear algunos **recursos** y mejorar tu concentración.

	Visual	Auditivo	Kinestésico
Conducta	Ordenado. Organizado. Suele expresar emociones en su rostro. Tranquilo.	Tiende a distraerse con mayor facilidad. Habla solo. Expresa sus emociones de forma verbal.	Gusto por el tacto a cosas en su entorno. Gusto por las muestras físicas de afecto. Se mueve y gesticula mucho. Expresa sus emociones a través de movimientos.
Memoria	Recuerda lo que ve, por ejemplo, sitios que llamen su atención o las caras de las personas, más no los nombres.	Recuerda lo que escucha, por ejemplo, los nombres de las calles, los nombres de las personas.	Recuerda la impresión general de los aspectos, pero no los detalles. Puede memorizar sus acciones.
Aprendizaje	Aprende sobre lo que puede visualizar.	Aprende lo que escucha.	Necesita sentirse involucrado físicamente en las actividades. Aprende de lo que toca y de sus acciones.
Distracción	Estímulos como el ruido y el desorden visual.	Estímulos como el ruido, las conversaciones en el mismo entorno, sonidos del televisor o música.	Cuando las explicaciones son meramente auditivas o visuales y no se le involucra físicamente.

De acuerdo con este recuadro te sugerimos que reflexiones sobre las siguientes preguntas:

1. Cuando me encuentro en clases, ¿Qué me resulta mejor?
a) Aprender escuchando al profesor.
b) Escribiendo algunos apuntes.
c) Escribiendo esquemas.

2. Cuando estoy en casa, ¿Qué me resulta mejor?
a) Estudiar realizando movimientos.
b) Estudiar hablando en voz alta.
c) Estudiar visualizando la información con imágenes o ubicaciones específicas.

Ejercicio práctico

Para mejorar nuestra concentración es muy favorable hacer uso de herramientas como la **meditación,** una forma de hacerla y potenciar esta capacidad es la siguiente.

1. Antes de empezar a estudiar o realizar alguna actividad, siéntate de forma erguida en una silla.

2. Cuando te encuentres en esta postura, cierra los ojos e inicia un ciclo de respiraciones de esta forma: inhala profundo por la nariz hasta sentir que tu cavidad torácica se encuentra completamente llena, retén el aire por 4 segundos y exhala por la boca de forma pausada.

3. Mientras realizas el ciclo de respiraciones, empieza a imaginar que tu mente se va pintando de blanco, puedes tratar de imaginar que se va pintando poco a poco, el objetivo es que tu mente se pinte por completo y no haya ninguna interferencia por tu mente.

4. Realiza este ejercicio por 10 o 15 minutos, de acuerdo con tus necesidades, y al finalizar, empieza con tus estudios.

Esperamos que con esta información y recursos que ponemos a tu disposición puedas lograr acceder a tener una **concentración óptima para estudiar o realizar tareas o actividades.** Como ya te habrás dado cuenta, el proceso de la concentración implica diversos factores que son importantes para considerar.

Cómo puede ayudarte el #PAE

Recuerda que tu universidad ha puesto a tu disposición el Programa de Ayuda al Estudiante (#pae) que es un servicio de asesoramiento psicológico que puedes usar si estás sintiendo algún tipo de malestar psicológico.

Tienes a tu disposición un equipo de psicólogos que te orientarán para cuidar de tu salud mental, facilitándote pautas y estrategias para afrontar lo mejor posible la situación que estés viviendo.

Es un servicio que está disponible para ti 24/7, además de ser anónimo y confidencial; te animamos a que lo pruebes.

Llama: 91 159 98 81
Escribe: pae@afforhealth.com
Chatea: App forHealthHUB

forHealthHUB

Referencias bibliográficas

Attention as a basic psychological process. (s/f). La atención: un proceso psicológico básico. Uib.es
Link aquí

Evolucion de la atencion, concentracion y rendimiento académico
Link aquí

Agué, M. M.-B., Aldés, A. M. M., & Andomo, R. U. A. (s/f). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. Udg.mx
Link aquí

AfforHealth