

Siete hábitos para concentrarse

1. **Ambientación del lugar de trabajo:** para evitar distracciones que afecten a la concentración del estudiante, es esencial contar con un lugar de estudio aislado, libre de ruidos y sin elementos que puedan favorecer la falta de atención.
2. **Elegir el mejor horario:** en el momento de elegir el horario de estudio, el alumno debe atender a sus preferencias según la hora en que se concentre mejor (por la mañana o por la noche), pero también de acuerdo al momento del día en el que pueda obtener mayor tranquilidad en el espacio de trabajo y a las horas en que esté más descansado.
3. **Pauta de estudio:** para evitar la desconcentración que causa el cansancio, es recomendable establecer una pauta horaria estructurada que combine el descanso y el estudio. Algunos especialistas recomiendan estudiar en intervalos de 40-45 minutos y hacer un corte entre ellos de 10-15 minutos. Este descanso ayuda a despejar la mente y la prepara para el siguiente periodo de concentración.
4. **Organizar el material:** levantarse a por una regla, tener que buscar el sacapuntas o salir de la habitación a por el diccionario son algunas de las distracciones que afectan a la concentración del estudiante. Se pueden evitar si antes de comenzar a estudiar se organiza con eficacia el espacio de estudio.
5. **¿Solo o acompañado?:** a muchos estudiantes, la sola presencia de un compañero en el mismo espacio de estudio les distrae de su tarea. Sin embargo, para otros resulta motivador y les incentiva a concentrarse en sus estudios, siempre que el acompañante tenga la misma actitud.
6. **Intercalar técnicas de estudio:** memorizar durante dos horas seguidas o dedicar una jornada completa de estudio a hacer resúmenes y esquemas puede llegar a cansar al estudiante y a provocar que se desconcentre de sus tareas. Para evitarlo, conviene combinar durante la misma sesión de trabajo diferentes técnicas de estudio que la amenicen y la hagan más interesante para el estudiante.
7. **Cambiar de materia:** si la falta de concentración es inevitable, una buena alternativa es cambiar de materia de estudio. Este cambio aportará al estudiante un nuevo interés y aumentará otra vez su concentración. Es probable que cuando cambie de nuevo, vuelva a concentrarse de manera adecuada en la materia anterior.

Técnicas que favorecen la concentración

La falta de concentración está provocada en muchas ocasiones por la ansiedad, la tensión o las preocupaciones. En este caso, el estudiante puede recurrir a distintas técnicas y ejercicios mentales que le ayudarán a relajarse y a preparar y ejercitar su mente para obtener una mayor concentración en sus estudios.

- **Tachar letras:** un buen ejercicio de concentración consiste en coger una página de un periódico o revista que ya no nos sirva y tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra. A medida que se adquiere práctica en este ejercicio, se pueden tachar dos o más letras para incrementar el nivel de concentración.
- **Visualizar una imagen:** mediante esta técnica, el estudiante debe visualizar mentalmente una figura geométrica sencilla (un círculo, triángulo o cuadrado) e intentar fijar la atención en ella durante el mayor tiempo posible. Cuando la figura desaparezca, hay que apuntar el tiempo conseguido, tras contabilizarlo con un cronómetro. El ejercicio se debe repetir de forma periódica para intentar superar cada vez el tiempo anterior.
- **Juegos de atención:** algunos sencillos juegos están diseñados de forma que quien los realiza debe entrenar su atención sin darse cuenta. Algunas propuestas son los tangram, las sopas de letras, buscar diferencias, ajedrez o los sudokus.
- **Música y sonidos:** escuchar música también puede convertirse en un excelente ejercicio de concentración. El estudiante puede escuchar su música favorita e intentar concentrarse en distinguir cuándo suena un determinado instrumento. También en un ambiente en el que se intercalen distintos sonidos se puede "jugar" a intentar atender de forma exclusiva tan solo a uno de ellos.