Cómo concentrarse en la casa en momentos de crisis

Es esperable que en estos momentos complejos, donde la pandemia del COVID 19 ha cambiado nuestras rutinas y traslados, se haga difícil alcanzar la concentración que deseamos para poder seguir con los estudios. Entre la información que emite la prensa y las redes sociales, hay demasiadas distracciones y estímulos que nuestro cerebro no es capaz de procesar en forma constante. Siempre está pasando algo en la TV o alguien está hablando de la crisis a tu alrededor y esto provoca que nuestro estado emocional no sea el más óptimo para realizar las tareas exigidas.

Para volver al ritmo que el estudio requiere, es necesario tratar de gestionar nuestros tiempos y ejercitar nuestra capacidad de concentración. Con el fin de seguir siendo productivos/as en las obligaciones como estudiante y tener un mejor dominio de las emociones y para mantener una salud mental en el mejor estado posible y de esta manera rendir eficazmente, te sugeriremos algunas pautas útiles a seguir:

- Cuidado mental y físico: Lo ideal es dormir por lo menos 8 horas en la noche, para funcionar adecuadamente al día siguiente. Si no puedes quedarte dormido/a escucha música relajante, no comas demasiado antes de acostarte, trata de alimentarte antes de las 21:00 horas, para que se realice apropiadamente el proceso metabólico. Es importante darle a nuestro cuerpo lo que necesita: alimento y agua. Por ejemplo: si nos saltamos el desayuno, es más probable que tengamos estrés por la mañana. Bebamos suficiente agua, porque la deshidratación disminuye la concentración. No estudies luego del almuerzo, ya que te puede provocar somnolencia, reposa por lo menos una hora e inicia tu estudio. Haz ejercicios físicos ya que ayuda a oxigenar nuestro cerebro. Recuerda que en este periodo toda actividad física la debes hacer "en la casa" por protección.
- Organiza el lugar de estudio: Encuentra un lugar agradable, ordenado, con escasos distractores, con una silla cómoda, silencioso, iluminado y con ventilación, ya que los lugares cerrados provocan dolor de cabeza o sueño. De preferencia busca un lugar sin televisión, mantén el teléfono celular en silencio o lejos de ti durante el tiempo de estudio. El computador puede ser una excelente herramienta para el estudio siempre y cuando seas consciente de no utilizarlo para juegos o redes sociales al momento de estudiar. No te levantes de la silla, para ir a buscar lápices, destacadores a mitad de tu estudio, ya que esto te puede provocar distracción y pérdida de tiempo.
- Organiza tu tiempo: Antes de empezar a trabajar realiza una lista de las actividades que efectuarás durante el día, en las que priorices las relacionadas con el estudio. A medida que generes alguna actividad márcala, para que sepas con seguridad que ya la realizaste; de esta manera te motivarás para hacer las siguientes, logrando impedir el estrés de lograr algo. Teniendo esta lista puedes confeccionar un horario diario o semanal, para administrar los tiempos que dispones. Siguiendo la lógica del punto anterior, deja las tareas que necesitan menor concentración para la hora después del almuerzo, como hacer ejercicios físicos, ver televisión, chatear, etc. Al momento de estudiar efectúa pausas entre tareas para

no fatigarte o cometer errores por desconcentración. Después de 45 minutos de estudio, tómate 10 minutos para descansar (puedes tomar agua, comer algo liviano, etc.) Vuelve al estudio, luego de este descanso y evita que se prolongue más allá de los 20 minutos, porque podrías no recordar lo que estudiaste anteriormente. Recuerda que tu cerebro necesita recargarse luego de procesar tanta información.

- Cómo estudiar: Si no logras empezar con el estudio porque estás distraído(a), observa el lugar donde te encuentres y piensa por qué estás ahí, cuál es el objetivo del estudio. Este ejercicio te ayudará cada vez que te distraigas. Además puedes realizar ejercicios cortos de concentración como sopas de letras, sudokus,etc.para activar la atención.
- Empieza a leer concentradamente subrayando las ideas relevantes para luego elaborar un resumen apoyándote con lo que destacaste. Si no logras entender algún contenido recurre a videos explicativos de internet. El resumen puedes diseñarlo por medio de organizadores gráficos como esquemas, mapas conceptuales o puedes usar tarjetas didácticas y apuntes para tu beneficio.
- Una vez que ya tengas elaborado tu resumen, léelo hasta aprenderlo.