

**CONCENTRÁNDOME
EN MI ATENCIÓN**



1. En primer lugar, es importante tener en cuenta algunos conceptos básicos

- **Atención:** capacidad de seleccionar de forma consciente la información relevante para después procesarla.
- **Concentración:** capacidad de centrarse en el estímulo seleccionado y sostenerse en ese estado por períodos prolongados, sin dejar que otros estímulos interfieran.

Ambas son capacidades limitadas pero imprescindibles para lograr el aprendizaje.

2. Tres tipos de atención fundamentales para el estudio

- **Atención sostenida:** es la capacidad para mantener el foco atencional en un estímulo durante un período prolongado de tiempo. Por ejemplo, cuando prestas atención a la clase del profesor, porque mantienes el foco de tu atención en un estímulo el tiempo suficiente para captar la información.
- **Atención selectiva:** capacidad para seleccionar y dirigir la atención hacia un solo estímulo, eliminando otros, irrelevantes, que podrían interferir como distractores. Un ejemplo que explica mejor este tipo de atención es cuando prestas atención a tu clase virtual a pesar de que en tu casa hagan bulla o ladre tu mascota, porque estás focalizando tu atención en un punto, a pesar de haber varios estímulos a la vez.
- **Atención dividida:** capacidad de atender a más de un estímulo al mismo tiempo. Por ejemplo, cuando prestas atención a la explicación del profesor y escribes en el chat grupal de Zoom sobre alguna pregunta, porque puedes realizar más de una tarea en simultáneo.

3. Factores que pueden interferir en tu atención

- **Distracciones:** son factores internos que nacen y provienen de ti mismo, como pensamientos, recuerdos, anécdotas, el mensaje que quieres escribir, entre otros.
- **Interrupciones:** son factores externos como ruidos, bocinas, radio, entre otros.

4. Estrategias para minimizar las distracciones e interrupciones

- a. Ten, en lo posible, un espacio de estudio propio, ya que a menor cantidad de estímulos podrás mantener la atención por más tiempo. En caso de que tengas un espacio compartido, intenta tenerlo ordenado.
- b. Evita estudiar cerca de la televisión o expuesto a ruidos externos.
- c. Establece recompensas, antes de iniciar una tarea, que se encuentren acordes con lo que trabajarás. Por ejemplo, puedes considerar recompensarte con un pedazo de tu postre o *snack* preferido al terminar de leer.
- d. Divide la tarea en bloques, esto permite simplificar las tareas en pequeños pasos y ser consciente de los avances.
- e. Adecua horarios según tus momentos de productividad. Para esto debes identificar si estudias mejor por las mañanas, por las tardes o en las noches. Te recomendamos colocar las actividades más difíciles en esos horarios.

- f. Evita llevar las clases sobre la cama, así disminuyes las probabilidades de quedarte dormido.
- g. Como última estrategia, la **“pila de la concentración”**: haz descansos que te permitan **“cargar la pila”** durante una actividad, para posteriormente iniciar el proceso de concentración en la tarea nuevamente. Te sugerimos que **cada 25 o 30 minutos hagas un receso de 5 minutos**, en los cuales puedes hacer una pausa activa, comer algo pequeño, relajarte o incorporar respiraciones profundas. Ten en cuenta que los tiempos de trabajo pueden variar, ya que algunas personas pueden mantenerse más tiempo concentradas mientras que otras necesitan menos tiempo. Por eso, ve midiendo tus tiempos y cuando veas que empiezas a distraerte, pues es el momento de **“cargar la pila”** para reiniciar la tarea.



UNIVERSIDAD
DE LIMA