



## CONCENTRACIÓN

CUANDO PIERDAS LA CONCENTRACIÓN TIENES  
**CUATRO OPCIONES.**  
ÚSALAS SIEMPRE EN ESTE ORDEN,  
NO TE SALTES LA ANTERIOR, antes de poner en práctica la  
siguiente

- 1.- Ponte un poco más en serio y céntrate en la tarea animándote a ti mismo o misma a seguir. Puedes usar una **palabra sonora que te despierte** para volver a la tarea. Richard Fenker, un psicólogo americano, le recomienda a su alumnado que use la palabra ¡¡Gotcha!!!! que para nosotros no significa nada pero que llama la atención.
- 2.- **Cambia de técnica de estudio** intentando que lo que hagas sea más activo: de la lectura al subrayado, de un resumen a un mapa conceptual o mental, etc.
- 3.- **Cambia de asignatura a otra que te apetezca más** en ese momento (no se debe abusar de este punto)
- 4.- **Tómate unos minutos y prosigue después la tarea** (cuando veas que no hay otra solución y hayas probado todo lo anterior)

Si no has cumplido tu objetivo no puedes dejarlo, así como así, si lo haces romperías una regla básica: ¿Cómo vas a darte el premio que más deseas que es dejar de estudiar si no has cumplido tus objetivos como para mereértelo?  
Sería como traicionarte a ti mismo o misma por lo que debes seguir trabajando aunque descanses para coger fuerzas hasta que, al menos, cumplas la gran parte de la tarea que te has propuesto.

