



## ESTATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

### 1.- BREVE PERO DULCE: tiempos cortos concentración muy alta.

- **Identifica el alcance de tu concentración**, es el tiempo que puedes dedicar a una tarea sin perder la concentración.
- Debes llevar a cabo la tarea durante ese tiempo **aumentando progresivamente unos minutos** cada vez que vuelvas a ella, así poco a poco irás aumentando el alcance de tu concentración para esa tarea.
- Práctica de buenos hábitos durante cortos períodos de tiempo para, progresivamente, irlos desarrollando durante periodos mayores.
- Esta estrategia no admite demoras, el tiempo estipulado debe cumplirse con rigor y volver inmediatamente a la tarea si detectas que te despistas.

### 2.-COME LAS VERDURAS ANTES DEL POSTRE

- **Cuando** sientas que **disminuye tu concentración** establece un **objetivo limitado, concreto**: una página más, dos ejercicios más, etc. Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no es así, déjalo al alcanzarlo.
- La ventaja de esta estrategia es que es una tarea que has de cumplir en vez de un tiempo que ha de transcurrir y eso es más fácil de controlar.

### 3.- EL MÉTODO DEL NSA/HAC (¡No te sientes ahí, haz algo, chico!!!)

- Las caídas de concentración suelen producirse cuando no estás haciendo algo que no es lo suficientemente activo o comprometedor así que debes **aumentar tu nivel de actividad cuando sientas que te desconcentras**.
- Cuidado con el síndrome de los ojos cristalinos (leer sin saber lo que lees y no darte ni cuenta hasta que pasan varias hojas)
- Es muy importante que estés alerta con respecto a ti mismo y detectes cuanto antes tus bajones de atención para decirte a ti mismo o misma que regreses a la tarea.
- **Actividades que te pueden ayudar a aumentar tu actividad en el estudio:**

Subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, construir reglas mnemotécnicas, plantear preguntas y dar respuestas, imaginarte enseñando a otra persona, hacer mapas mentales, conceptuales, etc