



### **ORIENTACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.**

1. Sentarse a diario a estudiar para adquirir un hábito. No me levanto en 50 minutos.
2. Organización de las tareas y estudio. Concretar un horario de asignaturas. Estudiar en pequeñas dosis, marcando tiempos. Descanso de 5 minutos entre asignaturas, no más para no perder la concentración conseguida. Cuando llevo dos asignaturas o tres descanso más largo, 10 minutos.
3. Revisa de vez en cuando las causas que dificultan tu concentración: escasa motivación, falta de metas u objetivos, estudio pasivo, problemas interpersonales, dificultades del ambiente, problemas personales, estrés-depresión.
4. La concentración es voluntaria, no olvides que tienes que apartar o tratar (profesional), los pensamientos que estén entorpeciendo el estudio.
5. Puedes ayudarte de la técnica de la goma para mantener la atención/concentración.
6. Acepta que no siempre se rinde lo mismo en el estudio.
7. Tener metas u objetivos es vital para favorecer la concentración. Dichas metas deben ser a corto plazo.
8. Evita las actitudes negativas hacia las asignaturas. Ten motivos positivos y metas bien definidas.
9. No olvides la importancia que tiene estar descansada para estudiar, y dejar resuelta cualquier actividad que pueda provocar interrupción en el estudio.

**10. Practica el estudio activo:**

- Lee en voz alta para evitar despistarte.
- Pon al lado siempre papel y boli.
- Estructura los enunciados del tema, apréndelos primero abriendo y cerrado el libro para que la mente trabaje.
- Una vez tengas situados en el papel los distintos puntos comienza a añadir el contenido básico. Hazlo mediante conceptos y utilizando flechas que te lleven de una información a otra.
- Continúa añadiendo información más secundaria, intenta no escribir mucho. Tienes que lograr un mapa conceptual.
- **Atención!!!. No lo hagas copiando NUNCA.** Ve marcando tiempos y aprendiendo por párrafos o conceptos, según veas. Ejemplo: puedes darte 15 minutos para aprenderte todos los puntos de un tema si es largo. A continuación cierras el libro y lo reflejas en el papel. Así sucesivamente.

11. Aplica a lo que estudias cuantos recursos puedas: visuales, auditivos, todo ello te ayudará a aprender mejor el concepto.

12. Una vez tengas organizado en el mapa conceptual o esquema el contenido, lo habrás asimilado si lo has hecho bien. Ahora es cuando puedes aplicar técnicas de memorización.

**13. Se recuerda un 70% de lo que se escribe frente a un 10% de lo que se lee.**

Dpto. de Orientación.