



7 TIPS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION

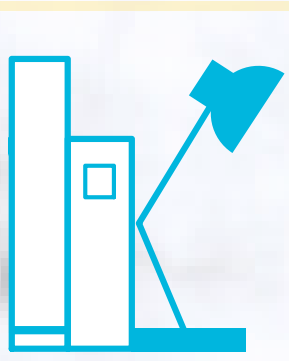


LA CONCENTRACIÓN ES UN PROCESO COGNITIVO QUE SE DEFINE COMO "EL AUMENTO DE LA ATENCIÓN SOBRE UN ESTÍMULO EN UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO" (GALLEGOS & GOROSTEGUI, 1990).

SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES QUE TE PERMITIRÁN MEJORAR TU PROCESO DE CONCENTRACIÓN CADA VEZ QUE DESARROLLES TUS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:

1 UTILIZA UN LUGAR ADECUADO

Escoge un lugar apropiado dentro de tu casa para desarrollar tus actividades escolares, considera que sea un lugar donde te sientas cómoda, que tengas una mesa y silla, una adecuada iluminación y ventilación, y que no escuches tanto ruido que te genere distracción (televisión).



MATERIAL DE ESTUDIO

Al momento de organizarte para iniciar tu instancia de estudio y actividades escolares, considera tener solo el material que necesitas, ya sean: libros, cuadernos, lápices, estuche, etc. Mantiene en tu escritorio solamente lo que vas a utilizar, recuerda tener los libros y cuadernos asociados a la actividad que vas a desarrollar.



CENTRATE EN UNA TAREA O ACTIVIDAD A LA VEZ



1. Escribe una lista con las actividades escolares que debes desarrollar durante el día.
2. Organízalas y enuméralas colocando primero las más urgentes a realizar, así disminuirá tu ansiedad.
3. Desarrolla una a la vez estableciendo una secuencia de los pasos que realizarás para hacerla, al finalizar continúa con tu siguiente actividad.
4. Recuerda dedicarle el tiempo necesario a cada una.



REGISTRA TUS IDEAS

- Utiliza una libreta o cuaderno donde puedas registrar tus ideas, apuntes, vocabulario, esquemas o dibujos de lo que estas aprendiendo o realizando.
- Esto te permitirá tener acceso tangible a ideas que te permitan recordar y retomar tus aprendizajes.



CONTROLA LOS DISTRACTORES

- Antes de comenzar a realizar tus actividades procura darle un buen uso a tus Tecnologías de la Información e Internet.
- Evita contestar aquellos mensajes y llamadas que no se relacionan con las actividades que estás realizando.,



DESCANSOS PRODUCTIVOS

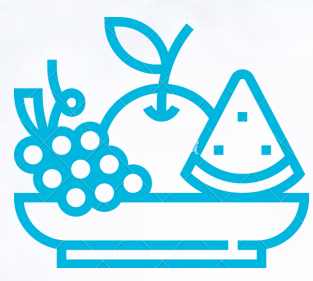


- No hay buen rendimiento sin descanso.
- Es importante que entre cada actividad tomes una pausa breve que te permita desconectarte y renovarte de energía para continuar con tus desafíos académicos.
- Realiza ejercicios de respiración y meditación.



ALIMENTACIÓN

- Es fundamental tomar agua para mantenerte hidratada e ingerir una alimentación equilibrada.
- Puedes consumir alimentos que contengan glucosa, como las frutas, lo cual te otorgará energía beneficiándote en la forma de mejorar tu rendimiento durante la realización de tus actividades.



MUCHO ÉXITO EN TUS APRENDIZAJES, CONFÍA EN TUS CAPACIDADES Y SIGUE DIARIAMENTE LAS RECOMENDACIONES INDICADAS

PAULA RIEGA H. PSICÓLOGA - ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Abril, 2020