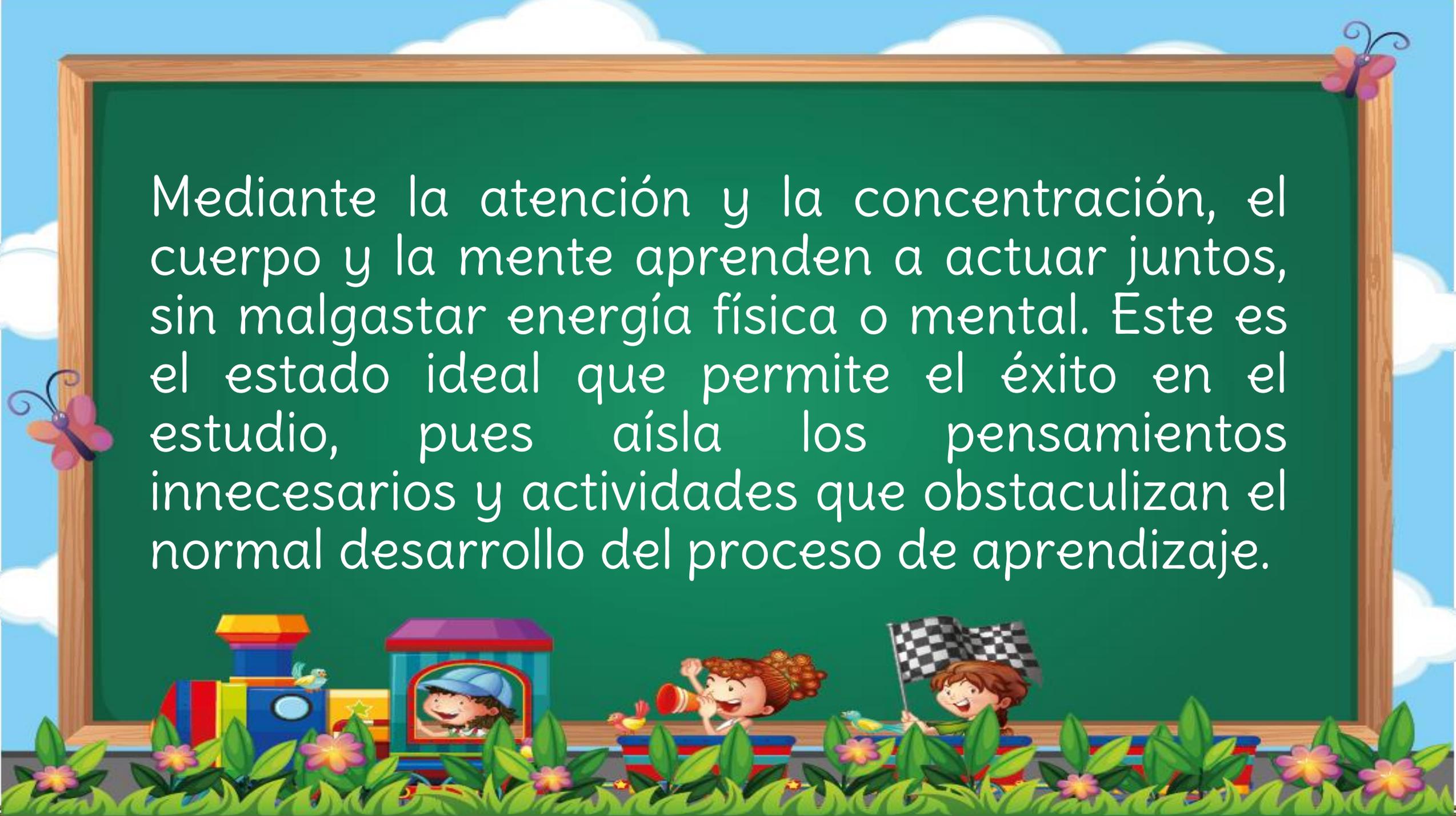


Atención y Concentración





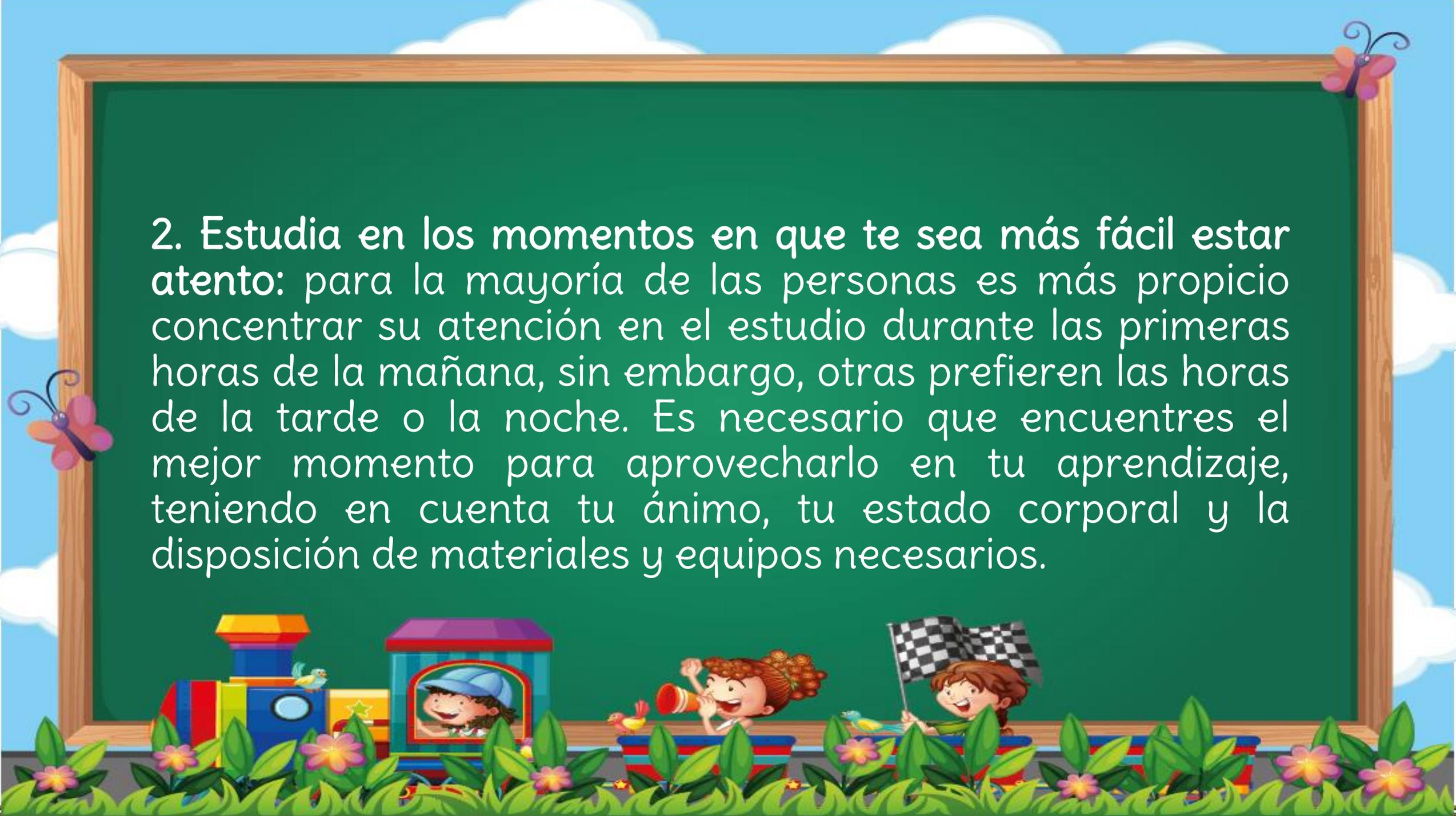
Mediante la atención y la concentración, el cuerpo y la mente aprenden a actuar juntos, sin malgastar energía física o mental. Este es el estado ideal que permite el éxito en el estudio, pues aísla los pensamientos innecesarios y actividades que obstaculizan el normal desarrollo del proceso de aprendizaje.



RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA MANTENER LA ATENCIÓN:

1. Acostúmbrate a no permitir que ideas ajenas a lo que estás estudiando invadan tu mente: recházalas inmediatamente, al principio deberás proceder con frecuencia, ya que las distracciones son continuas para quien no ha adquirido el hábito de vencerlas. Poco a poco estas distracciones aparecerán más espaciadas hasta que ninguna interferencia pueda distraerte





2. Estudia en los momentos en que te sea más fácil estar atento: para la mayoría de las personas es más propicio concentrar su atención en el estudio durante las primeras horas de la mañana, sin embargo, otras prefieren las horas de la tarde o la noche. Es necesario que encuentres el mejor momento para aprovecharlo en tu aprendizaje, teniendo en cuenta tu ánimo, tu estado corporal y la disposición de materiales y equipos necesarios.

3. Hasta tu habitación de estudio no deben llegar ruidos molestos: tal vez pienses que estás acostumbrado y que dichos ruidos no molestan. Sin embargo, si tienes la opción de elegir, evita los estímulos auditivos, porque generan cansancio en la mente al necesitar mayor esfuerzo para concentrarse en esas condiciones que en el silencio.



4. Organiza tu estudio e incluye momentos de descanso para evitar el cansancio: planifica las áreas y temas específicos a estudiar, intenta mantener la concentración durante periodos de 50 minutos y, en medio de ellos, procura levantarte para relajar tu cuerpo o comer algo

