

6. Intercalar técnicas de estudio:

memorizar durante 2 horas seguidas o dedicar una jornada completa de estudio a hacer resúmenes y esquemas puede llegar a cansar al estudiante y a provocar que se desconcentre de sus tareas.

Para evitarlo, conviene combinar durante la misma sesión de trabajo diferentes técnicas de estudio que la amenicen y la hagan más interesante para el estudiante.

7. **Cambiar de materia:** si la falta de concentración es inevitable, una buena alternativa es cambiar de materia de estudio. Este cambio aportará al estudiante un nuevo interés y aumentará otra vez su concentración. Es probable que cuando cambie de nuevo, vuelva a concentrarse de manera adecuada en la materia anterior.

Técnicas que favorecen la concentración

La falta de concentración está provocada en muchas ocasiones por la ansiedad, la tensión o las preocupaciones.

En este caso, el estudiante puede recurrir a distintas técnicas y ejercicios mentales que le ayudarán a relajarse y a preparar y ejercitar su mente para obtener una mayor concentración en sus estudios.

- **Tachar letras:** un buen ejercicio de concentración consiste en coger una página de un periódico o revista que ya no nos sirva y tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra.

A medida que se adquiere práctica en este ejercicio, se pueden tachar 2 ó más letras para incrementar el nivel de concentración.

- **Visualizar una imagen:** mediante esta técnica, el estudiante debe visualizar mentalmente una figura geométrica sencilla (un círculo, triángulo o cuadrado) e intentar fijar la atención en ella durante el mayor tiempo posible.

Cuando la figura desaparezca, hay que apuntar el tiempo conseguido, tras contabilizarlo con un cronómetro. El ejercicio se debe repetir de forma periódica para intentar superar cada vez el tiempo anterior.

- **Juegos de atención:** algunos sencillos juegos están diseñados de forma que quien los realiza debe entrenar su atención sin darse cuenta. Algunas propuestas son los tangram, las sopas de letras, buscar diferencias, ajedrez o los sudokus.

- **Música y sonidos:** escuchar música también puede convertirse en un excelente ejercicio de concentración. El estudiante puede escuchar su música favorita e intentar concentrarse en distinguir cuándo suena un determinado instrumento. También en un ambiente en el que se intercalen distintos sonidos se puede "jugar" a intentar atender de forma exclusiva tan solo a uno de ellos.

!! UNETE !!

Entre todos podemos
acabar con esta situación

!! ASÓCIATE A PAMAC!!



Técnicas de Estudio I

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

Con tu Ayuda y
Colaboración Conseguiremos
la Custodia Compartida
de nuestros hijos, de forma Automática

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:

- 84´00 € Anuales ☐
- € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad	Oficina	D.C.	Cuenta
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Técnicas para concentrarse en los estudios.
La falta de concentración durante el estudio afecta de forma significativa al rendimiento académico
"El problema es que no me concentro".
Esta excusa es habitual en muchos estudiantes de primaria o secundaria que, tras varias horas de estudio o trabajo, comprueban que el rendimiento ha sido nulo o muy escaso.
¿Se puede remediar este problema? Los especialistas afirman que **todos los estudiantes tienen capacidad para concentrarse**, pero hay que entrenar y practicar desde pequeños para que sea efectiva.
La adquisición de distintas técnicas y hábitos de trabajo puede corregir en gran medida la falta de concentración.
Por MARTA VÁZQUEZ-REINA.16/XI/2011

Se le olvida todo lo que estudia, es incapaz de memorizar, pasa horas delante del libro y no aprende. Todos estos signos, si está descartado cualquier problema o déficit de aprendizaje, evidencian una significativa falta de concentración de los niños y jóvenes en edad escolar.
Esta incapacidad para concentrarse es uno de los factores de riesgo que afectan al buen rendimiento académico del estudiante.
Se debe actuar desde el momento en que se detecta la desconcentración
Por ese motivo, desde los 1º momentos en los que se detecta, es importante actuar para evitar que el problema se prolongue en etapas educativas posteriores.

Los progenitores pueden ayudar a sus hijos si les inculcan desde muy pequeños determinados hábitos de trabajo y estudio y si practican con ellos ciertas técnicas

mentales que favorecen el desarrollo de la capacidad de concentración.
7 Hábitos para concentrarse.

- Ambientación del lugar de trabajo:** para evitar distracciones que afecten a la concentración del estudiante, es esencial contar con un lugar de estudio aislado, libre de ruidos y sin elementos que puedan favorecer la falta de atención.
- Elegir el mejor horario:** en el momento de elegir el horario de estudio, el alumno debe atender a sus preferencias según la hora en que se concentre mejor (por la mañana o por la noche), pero también de acuerdo al momento del día en el que pueda obtener mayor tranquilidad en el espacio de trabajo y a las horas en que esté más descansado.
- Pauta de estudio:** para evitar la desconcentración que causa el cansancio, es recomendable establecer una pauta horaria estructurada que combine el descanso y el estudio. Algunos especialistas recomiendan estudiar en intervalos de 40-45 minutos y hacer un corte entre ellos de 10-15 minutos. Este descanso ayuda a despejar la mente y la prepara para el siguiente periodo de concentración.
- Organizar el material:** levantarse a por una regla, tener que buscar el sacapuntas o salir de la habitación a por el diccionario son algunas de las distracciones que afectan a la concentración del estudiante. Se pueden evitar si antes de comenzar a estudiar se organiza con eficacia el espacio de estudio.
- ¿Solo o acompañado?:** a muchos estudiantes, la sola presencia de un compañero en el mismo espacio de estudio les distrae de su tarea. Sin embargo, para otros resulta motivador y les incentiva a concentrarse en sus estudios, siempre que el acompañante tenga la misma actitud.