

¿Qué NO es una tarea?

EXAMPLE

- **La nota** no depende 100% de ti, hay otros factores que intervienen, como la escala y la persona que corrige.
- **Entender** es un objetivo de tu estudio. Es el resultado de hacer bien tus tareas.

Centrar tu atención en este tipo de cosas solo te desenfoca, lo que puede afectar tu desempeño en el estudio y evaluaciones.

Si tienes dudas, hazte la siguiente pregunta:

¿Qué acciones concretas me ayudarán a... ?

Entender, obtener una buena nota, organizar mi tiempo, ser más productivo, pasar todos mis ramos, asistir a clases, comer mejor, hacer ejercicio, etc.

Repite la pregunta hasta que llegues a la acción más simple y concreta que puedas; esa será tu tarea.

Algunos TIPS para potenciar tu concentración:

1

Crea un espacio de trabajo adecuado

Asegúrate de tener un entorno libre de distracciones y bien organizado. Un espacio limpio y ordenado puede facilitar la concentración.

2

Dificulta el acceso a distractores

Es importante evitar conductas automáticas y reducir la tentación de caer en hábitos poco productivos, como revisar el celular sin pensar. Estudiar en la biblioteca, guardar el celular en otra habitación, desactivar notificaciones o usar aplicaciones para bloquear sitios web son algunas estrategias efectivas.

3

Escribe en un papel tus pensamientos

Cuando te sientas abrumado por pensamientos o pendientes que te distraen, tómate un momento para escribirlos en un papel. Al plasmar tus ideas, podrás verlas con claridad y decidir si alguna de ellas realmente merece atención inmediata.

4

Establece metas de estudio

Tener metas claras y alcanzables para cada sesión de estudio te brindará un propósito específico y un camino que seguir. Esto te permitirá medir tu progreso y disminuir las distracciones.

5

Incorpora intervalos de descanso

La concentración requiere energía y, con el tiempo, puede llevar a la fatiga mental. Por eso, después de concentrarte intensamente durante un rato, es posible que necesites un descanso para recargar tu capacidad de atención.

6

Haz pausas activas

Levántate y muévete durante los descansos. Esto puede ayudarte a reducir la fatiga mental y a mantener un buen nivel de energía.

7

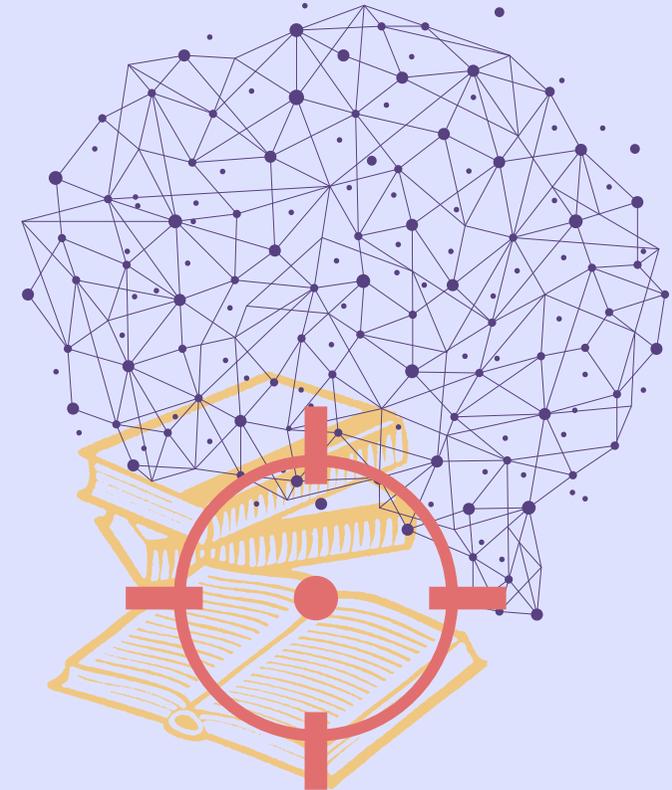
Planifica tu estudio estratégicamente

Realiza las tareas más pesadas, que requieren mayor concentración, en el momento del día en el que tengas más energía y deja las menos difíciles para los momentos en que estes más cansado.



CAP CENTRO DE
Apoyo Psicoeducativo

Foco de Jedi



Entrena tu capacidad de concentración

Contáctanos



cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap

Puedes encontrar este material y mucho más en
www.uandes.cl/cap

La concentración es una habilidad mental que se puede entrenar.



La concentración es clave para un estudio eficiente y una mayor productividad. En un entorno lleno de distracciones, es esencial emplear técnicas que nos ayuden a enfocar nuestra atención en una sola tarea y minimizar las distracciones.

Aprender a enfocar la mente requiere práctica y tiempo.

Para lograr un alto rendimiento, debemos aprender a dirigir nuestra energía y habilidades hacia objetivos claros y acciones concretas.

FOCO DE JEDI

El "Foco de Jedi" se utiliza para describir un estado de concentración y enfoque mental profundo, caracterizado por el control emocional, la calma y la capacidad de bloquear distracciones.

Busca que las personas aprendan a manejar su atención como un Jedi, con autocontrol y una alta presencia en el momento.

¿En qué cosas enfocas tu atención?

Círculo de Atención



Cuando te distraigas con tus pensamientos, alguien te interrumpa o pierdas la noción del tiempo con el celular, volver a la tarea hará que te reenfoques rápidamente.

Autocontrol emocional:

Enfocar nuestra atención en comparaciones, el rendimiento o las consecuencias de éste, nos desvía de lo que podemos controlar y puede generar emociones que afecten nuestra capacidad cognitiva.

Enfocarnos en la tarea favorece nuestro control emocional permitiéndonos gestionar mejor el estrés, mantener la concentración y tomar decisiones más claras, lo que favorece nuestro desempeño, en especial, en situaciones desafiantes, como las evaluaciones.

Para lograr tener foco de Jedi, es fundamental que sepas identificar muy bien cuáles son tus tareas.

LA TAREA es algo técnico relacionado con la actividad que estés haciendo.

Características:

- ▶ Debe ser algo simple y concreto
- ▶ Debe estar bajo tu control
- ▶ Debe ocurrir en el tiempo presente

Veamos algunos ejemplos :

Durante el estudio:

- Leer apuntes, relacionar ideas, buscar ejemplos, explicar la materia con mis propias palabras, responder preguntas, etc.

En las pruebas:

- Leer cada pregunta, identificar qué me están preguntando, hacer una lluvia de ideas de los contenidos, estructura una respuesta coherente, revisar respuestas, etc.

Lectura de textos :

- Identificar la idea principal, conocer los conceptos, relacionar los contenidos con conocimientos previos, etc.

En clases:

- Mirar al profesor, escribir los datos, hacer preguntas, etc.