

¿Por qué no me puedo concentrar? Parte II

Como ya vimos en el número anterior, la concentración es la capacidad de mantener la atención durante periodos más o menos largos de tiempo. La atención es requisito previo del aprendizaje. Las causas que motivan la carencia de ésta son muy diversas: falta de interés, tareas en exceso fáciles o difíciles, lagunas de conocimientos, agotamiento mental y/o físico, ...

Exceptuando el Trastorno por Déficit de Atención, que requiere una intervención específica y profesional, la mayor parte de las veces, la solución está en el propio alumno, quien debe tomar la decisión firme de poner fin a su distracción. La habilidad para concentrarse, al igual que cualquier otra, se mejora con entrenamiento. Para ello, se deben manejar diversas variables que pueden mejorar la dosis de concentración que cualquier tarea escolar requiere. Cuando no hay hábito de estudio, debe comenzarse a estudiar durante intervalos breves de tiempo, que irán en progresivo aumento, y separados por pequeños periodos de descanso. Aplicar técnicas que hagan del estudio un trabajo activo. Evitar distractores en el lugar de estudio: móvil, televisión, ... Tener el material necesario al alcance para evitar paseos por la casa. Estudiar siempre en el mismo sitio, preferentemente una habitación tranquila y sin excesivos ruidos. Cuidar la postura, nunca en el sofá o encima de la cama. Durante la clase, tomar apuntes, sintetizar y seguir el hilo de la explicación. Leer y realizar ejercicios específicos de atención.

El control de estos y otros aspectos, ayuda a mejorar notablemente esta capacidad de valor incalculable, que casi todos tenemos, pero que por diversos motivos desarrollamos en mayor o menor grado.

M^a Eugenia Marfull Uranga

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas