

# LA CONCENTRACIÓN

Dpto. de Orientación.

## FACTORES QUE IMPIDEN CONCENTRARSE

- Estar muy cansado.
- Estar enfermo.
- Falta de reposo.
- Sueño.
- Estar nervioso.
- Estar mal alimentado.
- Tener antipatía a algunas asignaturas.
- Estar preocupado.
- Dolores corporales.
- No hacer pausas en el estudio.
- Estar pendiente de distracciones (TV, radio, ruidos, juegos...)
- Condiciones físicas inadecuadas (falta de luz, posición incorrecta, temperatura, ventilación).

## ASPECTOS QUE AYUDAN A CONCENTRARSE

- Hacer pequeñas pausas en la lectura, cada 45 minutos, aproximadamente.
- Estudiar cuando no nos encontremos “pesados”.
- Descansar la vista de vez en cuando, mirando al infinito.
- Estudiando alternativamente asignaturas fáciles con asignaturas difíciles.
- Cambiar de postura del cuerpo (siempre de modo correcto) de vez en cuando.
- Darle importancia también a las asignaturas que nos gustan menos.
- Alejar los objetos o situaciones que nos distraen.

## CONCENTRARSE SIGNIFICA ESTAR PENDIENTE ÚNICAMENTE DE LO QUE SE ESTUDIA

- Algunos estímulos distractores de tu estudio son: ruidos, música, conversaciones y objetos que llamen excesivamente tu atención.
- Para concentrarte: aíslate de los ruidos que te puedan molestar, procura no hablar con los demás mientras estudias, elimina de tu visión los objetos excesivamente llamativos y tu “lugar” de estudio debe ser sencillo, sin excesivos detalles que te distraigan.

## CUANDO TE ENCUENTRES CANSADO ANTES DE ESTUDIAR...

- Relájate: tumbate en el sofá y realiza varias respiraciones lentas y profundas. Afloja la tensión de los músculos de las manos, piernas, pies y resto del cuerpo.
- Contempla el paisaje: fija tu mirada en lo lejos; observa el horizonte.

**PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)**