



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LAS CONDICIONES Y ACTITUD EN EL ESTUDIO. MOTIVACIÓN, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

MOTIVACIÓN

Para tener éxito en una tarea es necesario tener la capacidad o habilidad necesaria para poder desarrollarla, querer hacerlo y saber hacerlo; es decir, hay que poder, querer y saber.

No siempre es fácil estar motivado para estudiar, puesto que requiere esfuerzo y además algunas materias no nos gustan. Pero aún así, es posible encontrar motivos para estudiar. Algunos de estos trucos que te ayudarán:

- ◀ Busca razones para estudiar (aprobar, el título, conseguir una meta...).
- ◀ Busca ventajas (evitar broncas con los padres, castigos...).
- ◀ Analiza las causas por las que no te apetece estudiar (a veces estás cansado, no tienes un objetivo claro...).
- ◀ Intenta buscar soluciones para las causas anteriores (estudiar a horas en que no estás cansado, determinar un objetivo...).
- ◀ Pon en práctica un mínimo programa de autocontrol para comprobar que estás logrando objetivos.
- ◀ Refuézate cuando logres objetivos. (Si consigo este objetivo veo tal película, saldré un poco...).

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

El problema de la atención es uno de los más frecuentes entre los estudiantes, que a veces se desaniman si pasan tiempo estudiando y luego no hay un buen resultado. El objetivo es sacar el máximo partido del tiempo que dedicamos a estudiar, es decir, rentabilizar al máximo el tiempo de estudio.

Antes de nada debes saber que la atención es excluyente, en el sentido de que si centramos la atención en una actividad automáticamente dejamos de atender a las demás. Por tanto, si nos distraemos estudiando, lo que realmente ocurre es que hay otras cosas a las que dedicamos el tiempo (problemas, planes...).

La atención se puede mejorar considerablemente si la entrenas. Por tanto, realizar breves ejercicios de atención diariamente (5-10 minutos es suficiente) hará que mejores considerablemente.

Tenemos dos tipos de atención, la involuntaria, que no cuesta ningún trabajo, cuando inconscientemente nos fijamos en un estímulo que llama nuestra atención, y la voluntaria, en cuyo caso debemos esforzarnos para mantener fijo el estímulo. Esta es la que se necesita para estudiar.

Hay factores que condicionan la atención, y que en ocasiones son los responsables de algunas dificultades. Estos pueden ser internos, como las necesidades no satisfechas (hambre, frío) intereses, hábitos, o expectativas. Otros factores son externos, los tiene el estímulo, como la intensidad, repetición, novedad...

Las circunstancias que impiden centrar nuestra atención voluntaria en el estímulo adecuado se llaman distractores. Los hay de dos tipos: internos, como conflictos personales o familiares, ansiedad, fatiga, falta de motivación o metas, falta de capacidad o preparación, etc. y externos, que



son ajenos a nosotros, como una materia excesivamente fácil o difícil, la monotonía de la tarea, ambiente inadecuado, ruido, o distractores visuales, como objetos que nos pueden distraer.

La atención empieza en clase, cuando el profesor está explicando las asignaturas. Estar atento en clase ahorra mucho esfuerzo cuando estás en casa, por tanto intenta centrarte en la explicación del profesor e ignorar el resto de estímulos que se producen en clase. Recuerda que siempre es menos aburrida la clase si estamos escuchando lo que dice el profesor que contando los minutos que faltan, pensando lo poco que nos gusta... si escuchas con atención, al final lograrás engancharte.

Cuando estás en casa, es bueno realizar algún ejercicio de atención-concentración antes de realizar los deberes y si es necesario repetirlo cuando la atención ha cesado. La motivación por el estudio, las preocupaciones o problemas familiares, sociales, las condiciones de estudio y el cansancio son factores que influyen en la atención. Por ello, es importante:

- ◀ Refuerza la motivación por el estudio, como hemos explicado ya antes. Además, es importante tener confianza en lograr los objetivos propuestos. Divide el estudio en metas alcanzables, para que su consecución te anime a seguir estudiando.
- ◀ Intenta resolver los problemas o preocupaciones, buscando ayuda si la necesitas en amigos, profesores, psicólogo... siempre habrá una salida.
- ◀ Intenta que el ambiente de estudio sea el adecuado, para que no haya elementos distractores, come de manera adecuada, haz algo de ejercicio, estudia activamente (subraya, haz esquemas, busca información...), y respeta los descansos.
- ◀ Refuerza las rutinas. Tener un horario, lugar de estudio, etc. fijos, "predispone" a nuestro cuerpo a estar dispuesto a estudiar cuando llega el momento.
- ◀ Lo que más cuesta es empezar. Si es necesario, haz algún pequeño ejercicio de concentración antes de estudiar. Puedes encontrar ejercicios en la siguiente dirección: www.macarenaorienta.com/ttimejoratencion02.htm
- ◀ Date pequeñas recompensas en los descansos o los días que consigas realizar un buen trabajo, y al contrario, no te las des si no has cumplido con el estudio previsto.

PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN EN LAS SIGUIENTES DIRECCIONES:

www.estudiantes.info/Blogs/tecnicas/labels/automotivacion.html

www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/atencion