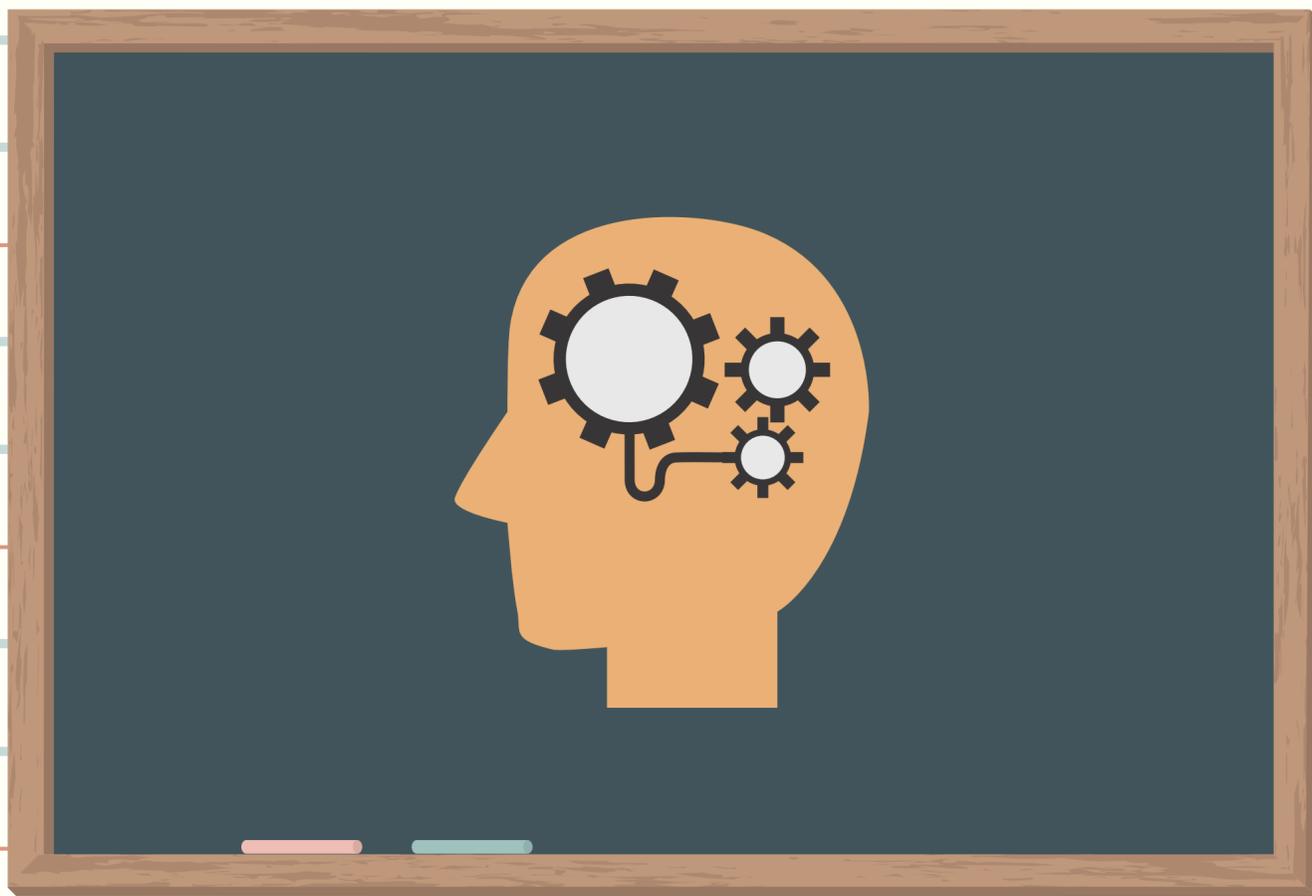


LICEO NUESTRA SEÑORA MARIA INMACULADA

# Estrategias para mejorar la concentración



DPTO ORIENTACIÓN, ED DIFERENCIAL



## **BREVE PERO DULCE:**

tiempos cortos concentración muy alta.

Identifica el alcance de tu concentración, es el tiempo que puedes dedicar a una tarea sin perder la concentración. Debes llevar a cabo la tarea durante ese tiempo aumentando progresivamente unos minutos cada vez que vuelvas a ella, así poco a poco irás aumentando el alcance de tu concentración para esa tarea, esta estrategia no admite demoras, el tiempo estipulado debe cumplirse con rigor y volver inmediatamente a la tarea si detectas que te despistas.





## EL MÉTODO DEL NSA/HAC

(¡No te sientes ahí, haz algo, chico!!!)

- Las caídas de concentración suelen producirse cuando estás haciendo algo que no es lo suficientemente activo o comprometedor así que debes aumentar tu nivel de actividad cuando sientas que te desconcentras.
- Cuidado con el síndrome de los ojos cristalinos (leer sin saber lo que lees y no darte ni cuenta hasta que pasan varias hojas)
- Es muy importante que estés alerta con respecto a ti mismo y detectes cuanto antes tus bajones de atención para decirte a ti mismo o misma que regreses a la tarea.
- Actividades que te pueden ayudar a aumentar tu actividad en el estudio: Subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, entre otros.



## COME LAS VERDURAS

### ANTES DEL POSTRE:

Cuando sientas que disminuye tu concentración establece un objetivo limitado, concreto: una página más, dos ejercicios más, etc. Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no es así, déjalo al alcanzarlo.

"Los errores no son fracasos, son señal de que lo estamos intentando"