



MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

A veces te pones a estudiar pero te das cuenta de que no te puedes concentrar. Esto puede ser por causas internas (problemas psicológicos, personales, etc.) o externas (distracciones, ruidos en casa...).

La concentración es como una montaña: al principio es baja, luego es más alta y finalmente es otra vez baja

Técnicas para que mantengas tu concentración:

- La fatiga no es buena compañera en el estudio. **Aliméntate bien, y descansa lo suficiente.**
- **¿Todo te despista? Decide dónde vas a estudiar y ordena ese espacio.** El orden externo te ayuda a tranquilizarte y a recuperar tu orden interno. Prepara lo que necesitas antes de empezar: folios, bolígrafos, agua, pañuelos, etc.
- **Quita todas las cosas que te puedan distraer (móvil, fotos, revistas...).**
- **Procura que tu mente no se tenga que dividir en dos o en tres; sólo estás estudiando y sólo tienes que centrarte en una cosa: lo que estás leyendo.**

- **No te pongas en una postura demasiado cómoda** ya que así favorecerás el sueño. Tampoco es bueno que haga mucho calor en la habitación o que esté poco ventilada.
- **Estudia de forma activa;** lee, subraya, haz esquemas,...
- **Intercala pequeños descansos** Cada media hora o cuarenta y cinco minutos.
- **Recompensa la concentración:** si has conseguido una buena concentración, date pequeños premios (un descansito, una visita a la nevera)