

No me puedo concentrar

6 de Abril de 2016 | 0 Comentarios

Mi problema es que cuando leo no me puedo concentrar, me distraigo mucho y no puedo estar atento para aprender, ahora que estudio nuevamente en la universidad. Y cuando estoy en el aula de clases se me activan todos los conocimientos, pero cuando salgo del aula se me olvidan. Y creo que todos los conocimientos se deben de quedar ahí.

Responde: **Lourdes Henríquez**

Tu consulta sobre la atención-concentración parece que tiene que ver con la lectura técnica especializada. Como sabes hay muchos factores que influyen en la distracción frecuente y uno principalísimo es la comprensión del texto en cuestión y la falta de costumbre en una lectura concentrada y sostenida, sustituida muchas veces por un mariposeo lector, al que te has acostumbrado por el acceso frecuente a la tecnología. Y por lo que veo, en tu caso accedes diariamente a las redes sociales. Posiblemente te aburres, porque sueles sentir que lo que tienes entre manos es una tarea difícil y a tu cerebro le gusta lo que le resulta cómodo o fácil de entender, ya que funciona mejor si reconoce patrones.

Para que algo que se lee o escucha, pase de la memoria de trabajo a la memoria a largo plazo, se necesita trabajar con el tema en cuestión, que es lo que hacemos al tomar apuntes, hacer esquemas, resúmenes, o mapas mentales (porque se activan los centros motores del cerebro y favorece la atención). Otra estrategia de ayuda es explicar a otra persona lo que quieres comprender y hacer conciencia de que eso que tienes entre manos, es valioso y te va a servir para algo.

Hay que iniciar la costumbre del estudio profundo y concentrado, como todo hábito, en pequeños pasos. Nos cuenta Richard Davidson, neurocientífico de Harvard, que si queremos construir una destreza o habilidad, de forma intencional necesitamos repetir la actividad en cuestión durante media hora todos los días (y a ser posible, a la misma hora y en el mismo lugar), durante 15 días. Una vez pasado ese tiempo, [el cerebro](#) empieza a cablearse y cambiar en dirección al nuevo hábito señalado. Intenta hacerlo con materias que te agraden, con artículos o capítulos cortos, que contengan figuras, cuadros, resúmenes, mapas mentales que incluyan color. Si no los contienen, busca en la red dichos recursos. Descansa cada hora de estudio, unos 10 minutos.

Hasta el final de nuestras vidas, podemos cambiar y esto es así por una característica esencial del cerebro que se denomina "[neuroplasticidad](#)"; Sarah Blackmore y su equipo

en Inglaterra demostraron este genial fenómeno cerebral, investigando los taxistas de Londres, que tienen el área espacial mayor en su cerebro, por la práctica continua de su rutina. Personas de 80 años pueden aprender un nuevo idioma o carrera, etc. No es fácil al inicio, porque para adquirir una nueva destreza, se requiere intencionalidad y perseverancia. Es costoso, pero luego se convierte en una nueva habilidad automatizada permanente, con la ventaja añadida de que también los logros aumentan la propia estima.

Entradas relacionadas:

- Falta de atención y desinterés
- Estrategias de aprendizaje y concentración

Etiquetas:

falta de concentración

estudiar

déficit atención

ENLACE:

<https://apolpunset.fundacionmapfre.org/no-me-puedo-concentrar>