

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

La atención y la capacidad de concentración no son elementos de la inteligencia, sino condiciones previas indispensables.

Se habla de falta de concentración en general, pero debemos diferenciar tres fenómenos distintos:

- 1) La falta de atención, entendiéndose por esto que el sujeto no cuenta con la capacidad de concentrar su atención en una orientación determinada.
- 2) La falta de una correcta distribución de la atención. El intelecto, en su actividad normal, se orienta simultáneamente en varias direcciones para realizar su trabajo continuo de análisis y síntesis. La atención necesita así distribuirse continuamente. Podemos considerar como un caso de incorrecta distribución de la atención, por ejemplo, al niño que se abisma tanto en una cosa que ni ve ni oye. Ésta puede ser también la actitud del neurótico que al concentrarse en un solo tema se refugia y elude pensar en otra cosa.
- 3) La falta de perseverancia. El sujeto no puede concentrar su atención en un solo tema durante un tiempo prolongado. Se cansa pronto y su trabajo disminuye considerablemente, o carece en absoluto de constancia y abandona pronto la tarea que le exige concentrar la atención. Puede tratarse de un síntoma pasajero, como ocurre comúnmente en la pubertad.

Factores que favorecen la atención y concentración:

- * Interés y voluntad a la hora de estudiar
- * Planificación del estudio.
- * Transcurridas dos horas de estudio descansar brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- * Cambiar la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- * Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor estás atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

EJERCICIO PARA AYUDARTE A CONCENTRARTE

Fíjate bien en los tres modelos de signos que están en la parte de arriba de la hoja.
Luego observa los múltiples signos que le siguen a continuación a aquellos tres.
Debes tachar, con una rayita, todas las figuras que sean exactamente iguales a esas tres. Empieza por arriba, de izquierda a derecha.

