

- Es muy importante que aprendas a concentrarte, no sólo para mejorar en los estudios, sino también para tu vida diaria: serás mucho más eficaz en cualquier tarea que emprendas.
- Hay dos tipos de atención. Una, involuntaria o automática (que compartimos con los animales), dirigida a cualquier estímulo nuevo, llamativo o amenazante; y otra, voluntaria (más específicamente humana), que está dirigida por nuestro cerebro ejecutivo y que es necesario aprender y mejorar a lo largo de nuestra vida.
- Para poder concentrarte, tu cerebro necesita estar descansado y nutrido. Acuéstate pronto y duerme las horas que necesites. Desayuna adecuadamente antes de venir al Instituto. Come sano. Practica algún deporte después de hacer las tareas escolares.
- Aprende a eliminar los distractores que interfieren en tu atención. Busca un lugar adecuado para estudiar y hacer las tareas. Pon el móvil en silencio y mantente alejado de él mientras trabajas. Vivimos en un mundo lleno de estímulos de distinto tipo que dificultan el mantenimiento de la atención. Tu tarea es ser consciente de que tu atención es un recurso escaso: piensa bien en qué la malgastas. Aprende a protegerte de la invasión de estímulos. La salud de tu cerebro lo agradecerá.
- El grado de atención es variable y depende de la tarea que realicemos. No todos podemos concentrarnos de la misma forma en las mismas tareas. Pero lo que tenemos todos en común, sin excepción, es que podemos mejorar nuestra atención y concentración mediante la voluntad y el esfuerzo.
- En la atención hay componentes físicos (cerebro, sistema nervioso), pero también componentes psicológicos. Sobre todo a partir de la adolescencia, la atención depende cada vez más de la motivación: la podemos mejorar con esfuerzo y perseverancia.
- No te etiquetes, no digas “yo no me puedo concentrar”. La auto-exigencia, la confianza en uno mismo y el afán de superación son los mejores remedios para la falta de atención.