

Si quiere estudiar en serio, esconda el smartphone y desenchufe internet

¿Se desconcentra apenas pasa una mosca? Decálogo para enfocarse y ser mateo

A todos nos pasa: 5 expertos del área enseñan cómo despejar la mente, relajarse y estrujar el cerebro.

— BANYELIZ MUÑOZ A. —



GETTY IMAGES

5. Distribuya su tiempo

Boza propone dimensionar la cantidad de trabajo que se necesita para estudiar: "Si una prueba necesita 8 horas de estudio, pueden ser divididas en 4 días".

1. Elija un buen lugar

Javiera Mena, directora del magíster en Psicología Educativa de la UDD, aconseja estudiar en un sitio silencioso e iluminado: "Ojalá en un escritorio con una silla muy cómoda. Antes de comenzar, reúna lo necesario -lápices, destacadores y cuadernos- para no interrumpir el estudio". Antonietta Ramacciotti, directora del magíster en Psicopedagogía de la U. de los Andes, dice que no importa si uno estudia acostado o sentado en el suelo: "Lo importante es que nada te desconcentre".

2. Haga pausas

Marilú Matte, directora de posgrados de la U. Finis Terrae, sugiere ir haciendo recreos para despejar la mente: "Un adulto tiene en promedio una estabilidad de 60 minutos de concentración. En el descanso entre periodo y periodo es importante realizar movimientos físicos". A la vez, subraya que la higiene del sueño y la alimentación son fundamentales para un buen aprendizaje.

3. Descubra su método

Teresa Quintana, académica de la escuela de Psicología de la UAI, dice que cada persona debe detectar cuál es su canal sensorial: "Algunos necesitan ver un pizarrón, hacer dibujos o escribir; otros, hablar en voz alta, repetir contenidos o hacerse preguntas como si tuviesen una audiencia, o que alguien les pregunte".

4. Chao distracciones

Claudio Boza, psicólogo de la U. Mayor, aconseja crear un ambiente de estudio sin música fuerte o TV. Javiera Mena recomienda revisar mails y redes sociales antes de comenzar el estudio: "Debes desconectar todo lo que pueda ser una distracción. Si no es necesario el computador, quizás sea bueno dejarlo a un lado o trabajar sin internet. Debes estar solo con tus pensamientos y la materia de estudio".

6. Relajarse

"Muchas veces la falta de concentración tiene que ver con ansiedades o tensiones. Si tenemos muchas cosas en la cabeza, mejor salir a caminar o escuchar música por un tiempo corto, respirar profundamente y relajarse antes de sentarse a estudiar. La concentración aumenta cuando estamos relajados", recalca Mena.

7. Monitoree

Para Matte, el estudio debe ser activo: "Use técnicas como subrayado, anotaciones, fichas, organizadores y gráficos. Debe utilizar estrategias para procesar la información que faciliten su comprensión y retención. Es importante monitorear la comprensión mientras se estudia para poder volver atrás cuando sea necesario".

8. Póngase metas

"Es importante revisar qué va a estudiar y proponerse metas de tiempo, páginas o unidades temáticas, para que cuando las alcance pueda intercalar periodos de descanso de 10 minutos entre ellas", sugiere Ramaciotti.

9 Una cosa a la vez

Mena acota que se debe evitar el *multitasking*, es decir, "hacer varias tareas a la vez o cambiar rápidamente de una tarea a otra". Boza agrega que "hacer una cosa a la vez facilita la concentración".

10. Lo prohibido

Marilú Matte da pistas sobre cómo uno no debe estudiar:

- Sin planificar ni distribuir el estudio en el tiempo
- A última hora
- Sólo apoyado en la memoria, sin registro de la información
- En ambientes no aptos
- Sin haber descansado.

