**CONSEJOS**

**ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN**

1.-EVITA DISTRACCIONES EXTERNAS. Ejem. Llamadas de amigos, música, interrupciones de familiares, ruidos, objetos de la habitación, teléfono móvil (desconéctalo), falta de material a mano (Boli, diccionario, etc)

2.-EVITA DISTRACCIONES INTERNAS: Fantasías, preocupaciones, recuerdos, hambre, sed, sueño, calor, frío, cansancio. Estas distracciones son más difíciles de combatir, pero hay estrategias.

3.-REALIZAR UN ESTUDIO ACTIVO FOMENTA LA CONCENTRACIÓN. Toma notas, apuntes, subraya, haz esquemas; así cuando se para el Boli es que te estás distrayendo…No te conformes con leerte la lección sin más.

4.-ACUDIR A UNA BIBLIOTECA SI NO PUEDES CONCENTRARTE EN CASA: Pero debes tener cuidado, puede haber allí amigos que te distraigan, puede ocurrir que te falte material que necesites…En lo posible, es mejor vuestra casa, además pierdes tiempo en ir y venir.

5.-LOS PROBLEMAS PERSONALES PUEDEN SER UNA FUENTE IMPORTANTE DE DISTRACCIÓN: Si el problema es grave debes resolverlo si puedes y luego estudia. Si no es tan grave y puede esperar, trata de evitarlo posponiéndolo ( escribe en una nota que cuando acabes de estudiar te dedicarás a solucionarlo). Si tus pensamientos se van a cuestiones ajenas al estudio, deja de estudiar y dedícate a pensar un tiempo limitado, por ejemplo” voy a pensar en 5 minutos y a continuación me olvido y me pongo a estudiar “ o “ estudio y cuando termine voy a pensar en…”

6.-UNA EXCESIVA ANSIEDAD ANTE EL EXAMEN O LA MATERIA TE PERJUDICA. Si te sientes muy nervioso, practica la respiración abdominal, coméntalo con tus padres, profesor, orientadora… posiblemente te den una solución y en cualquier caso contarlo ya hace disminuir la ansiedad.

7.-ES IMPORTANTE NO ESTAR EXCESIVAMENTE CANSADO PARA CONCENTRARSE. Si estás muy cansado hay que descansar. Esto no se puede utilizar como excusa para no estudiar, ¡no te engañes!.

7.-DORMIR LO SUFICIENTE ES IMPRESCINDIBLE PARA CONCENTRARSE. Es recomendable dormir al menos ocho horas. Dormir favorece la concentración y ayuda a memorizar.

8.- EL ABURRIMIENTO PERJUDICA LA CONCENTRACIÓN. Si no te concentras, no te pases toda la tarde mirando el tema, cambia de materia, estudia de otra forma...

9.- DISTRIBUYE BIEN LAS TAREAS: Distribuye bien las asignaturas en la tarde, cuando empiezas a estudiar puedes pensar que tienes mucha tarde por delante, pero a medida que pasa el tiempo te sentirás cansado y la concentración y fijación de lo que se estudia ya no funciona bien.

Si distribuyes en pequeños bloques, te parecerá que tienes menos materia y además te sentirás satisfecho porque cumplirás tu objetivo de la tarde. Es mejor poca materia cada día que mucha materia en solo uno.

10.-¡ OJO CON EL ORDENADOR, MÓVILES, JUEGOS EN LAS MÁQUINAS ELECTRÓNICAS. Los juegos son muy adictivos y harán que estés pensando en tu juego favorito. Además tenderás a engañarte y a acabar el estudio de forma muy rápida para ponerte a jugar.

**MOTIVACIÓN**

1.- LA ACTITUD HACIA LO QUE SE ESTUDIA ES FUNDAMENTAL. Si algo te gusta o te parece interesante, está claro que lo aprenderás mejor. Intenta mantener una actitud positiva.

2.-PARA MEJORAR LA ACTITUD HACIA LO QUE SE ESTUDIA ES BUENA IDEA PENSAR EN LOS BENEFICIOS QUE NOS APORTA, TANTO INMEDIATOS COMO A MEDIO O LARGO PLAZO.

3.-PONTE OBJETIVOS CLAROS QUE DEBES CUMPLIR A DIARIO. APÚNTALOS. Ejem. Haces una lista –leer cuatro págs de lengua y hacer los ejercicios puestos en clase….la lista ha de ser realista. Los vas tachando a medida que los vayas realizando.

4.-TAMBIÉN PON OBJETIVOS A MEDIO Y LARGO PLAZO: para un trimestre, un curso…

5.- PUEDES AUMENTAR LA MOTIVACIÓN DÁNDOTE RECOMPENSAS cuando logres un objetivo que te hayas marcado: escuchar un ratito música, llamar a un amigo…

No olvides que a veces puedes desanimarte y ¡esto es normal! pero recuerda que tienes medios para combatir eso: pensar que después sentirás satisfacción por saberte el tema, tus padres estarán contentos, etc y que un tropiezo, una mala nota le puede pasar a cualquiera, lo importante es aprender de error ¿ qué he aprendido de lo que me ha pasado? y darse mucho ánimo, decirse cosas positivas ¡puedo hacerlo!, quiero estar bien formado! ¡ tendré más facilidades en el futuro!.....

**NO PIERDAS EL TIEMPO - ESTABLECE HÁBITOS**

Cosas a las que a lo mejor no das importancia te hacen perder el tiempo, por ejemplo, si tu mesa está muy desordenada, llena de cosas, etc esto te retrasará la concentración, hará que te tengas que levantar a coger algo que necesites de otro sitio. Es importante que te acostumbres a no sentarte a estudiar mientras la mesa esté recogida, los materiales que necesitas encima de ella.

También acostumbra día a día a archivar bien el material que te han dado en las clases, a completar tus apuntes, etc.

Coloca las cosas siempre en el mismo sitio, ten un sitio para cada cosa, esto impedirá que no se te olviden cosas a llevar a clase, a que no pierdas tiempo buscando.

Ponte metas de mejora de fuerza de voluntad: No te levantes de tu mesa de estudio hasta cumplido un plazo de trabajo, puede ser una hora. Luego te pones otra meta para otra asignatura y otro tiempo.

Verás como al cabo de un tiempo, estas pequeñas consignas se convertirán en hábitos, y lo que se establece como hábito cuesta menos llevarlo a la práctica.

**VOLUNTAD**

1.- LA FUERZA DE VOLUNTAD ES LA CLAVE DEL ÉXITO. La voluntad se desarrolla repitiendo actos positivos, que sean beneficiosos, aunque no te gusten o te cuesten esfuerzo. Poco a poco te acostumbrarás. Fíjate en la recompensa final, no en la que obtienes a corto plazo.

2.-PONTE OBJETIVOS CUYO CUMPLIMIENTO SE PUEDA COMPROBAR. Así no te podrás engañar a ti mismo. No es lo mismo decir voy a estudiar este tema sabiendo que tienes una semana para sabértelo que decir me divido el tema y hoy voy a saberme dos apartados. Este último planteamiento es más realista y puedes al final de la tarde evaluarte “ me había comprometido a saberme dos apartados” ¿me los sé? ¿qué ha pasado? Si no te pones metas cortas y comprobables, puede que te engañes ”He estudiado toda la tarde, no se me el tema porque es largo “ ( puede que hayas aprovechado o puede que no).

3.- LOS OBJETIVOS HAN DE SER ASEQUIBLES. Es decir, que se puedan cumplir.

4.- ESCRIBE TUS OBJETIVOS EN UN PAPEL. Pon siempre un límite de tiempo para cada uno de ellos.

5.- EL ENUNCIADO DE TUS OBJETIVOS DEBE SER CLARO Y RADICAL. Por ejemplo: “ voy a estudiar dos horas cada día”, en vez de “Intentaré…” “Me esforzaré…”No vale “mejoraré en matemáticas” , sí vale “ sacaré más de un 6 en matemáticas”.

6.-PREMÍATE SI CONSIGUES ALCANZAR TUS OBJETIVOS POR COMPLETO.

7.- APRENDER A RELAJARTE ES MUY IMPORTANTE PARA…

- Mejorar la atención durante las clases

- Evitar quedarse en blanco en un examen u otra situación

- Disminuir la tensión en época de exámenes

- Poder dormir mejor

- Afrontar una exposición en clase o una actuación

- Mejorar la concentración para realizar el estudio y las tareas escolares

8.- UNA TENSIÓN EXCESIVA A LA HORA DE ESTUDIAR ES MUY PERJUDICIAL. La relajación debe realizarse antes de ponerse a estudiar, y que no te reste tiempo en tu horario de estudio.

9.-SI PERMANENTEMENTE TIENES UN ESTADO DE TENSIÓN DEBIDO A LOS ESTUDIOS: Debes decírselo a tus padres; ellos te ayudarán. También puedes preguntar a la orientadora del centro. No utilices esta situación para rendir menos.

10.- DEBES SER PACIENTE. El aprendizaje no se realiza inmediatamente: El estudio requiere planificación y constancia.

11.- EL DESCANSO ES FUNDAMENTAL.- Si estás utilizando el tiempo de descanso para estudiar ( quitándote horas de sueño por ejmplo…) es que tu planificación no es buena.

**AUTOESTIMA**

1.- La autoestima consiste en tener un buen concepto de uno mismo y es necesaria para tener un buen rendimiento porque es lo que te va a dar la confianza en ti mismo.

2.- Si crees que no tienes suficiente capacidad, que no vas a poder con tus estudios, coméntaselo a tus padres, a tu tutor, a la orientadora del centro, ellos te podrán asesorar. ¡seguro que puedes llegar más allá de lo que tu piensas!

3.-No te rindas. No digas que no tienes suficiente capacidad, que eres despistado, movido… El esfuerzo compensa bastante esas dificultades.

**EJERCICIOS:**

**ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN**

EVITAR DISTRACCIONES: **PONER MARCAS**

Esta es una técnica sencilla pero bastante eficaz si se lleva a cabo con constancia.

Consiste en poner una marca (ej. Una rayita) en un papel cada vez que te despistes. Verás como al cabo del tiempo te despistas menos. Puedes llevar un control de las marcas diarias. También puedes realizar gráficas con las mejoras realizadas.

Lunes ///// ///// ///

martes: ///// ///// ////

miércoles: ///// /////

jueves:

etc….

EVITAR DISTRACCIONES**: EL LÁPIZ**

Esta es una técnica muy eficaz y muy simple. Se trata de tener siempre un lápiz o Boli en la mano y escribir. Subrayando, haciendo esquemas, poniendo señales, cogiendo notas…

El truco es que cuando el lápiz se para, es que te estás despistando, te das cuenta e inmediatamente vuelves a prestar atención.

CONCENTRACIÓN/VOLUNTAD: **EL RETO**

1.- Piensa alguna tarea escolar que debas realizar. Por ejemplo estudiar para mañana, hacer ejercicios de…

2.- Fíjate un plazo: “debo hacerlo durante esta tarde”, “debo hacerlo en dos horas…

3.- Ten en cuenta que el reto debe ser asequible, que puedas cumplirlo. Es preferible que al principio los retos sean fáciles. No es bueno desanimarse justo al principio. Pon el reto por escrito de forma precisa para que no te engañes a ti mismo.

4.- Según los vayas cumpliendo, los retos deben ir creciendo progresivamente en dificultad. Guarda las hojas en donde escribiste el reto. Son tus éxitos.

CONCENTRACIÓN/VOLUNTAD: **EL RETO**

Es una técnica sencilla y puede serte útil si te la tomas en serio.

Se trata de poner al menos 3 virtudes personales en una lista.

Y en la otra 3 logros de los que te sientas orgulloso/a o alfo en lo que destaques o que hagas mejor que tus amigos.

Si encuentras más de tres ponlas también. Te puedes llegar a sorprender. Dispones de dos días para completarla. Tienes que pedir ayuda a tus padres y tus amigos y amigas. Cuando tengas las listas, guárdalas y míralas cuando creas que no vas a ser capaz de algo.

|  |  |
| --- | --- |
| VIRTUDES | DESTACO…. |
|  |  |

Comprueba esas virtudes de una en una: romántico, pacífico, dialogante, buen amigo, simpática, sincera, inteligente, tranquilo, saber escuchar, guardar bien los secretos, obediente, crítico, autónomo, noble, tenaz imaginativo, respetuoso, generoso, ordenado, estudioso, guapo, buen hijo, no bebo, me gustan los niños…..

Comprueba la lista de habilidades de una en una: en los deportes, dibujando, letra bonita, en el ajedrez, con los ordenadores, el trato con los animales, se evitar discusiones, en la música, se inventar historias, escribo cuentos, poesía….

EVITAR DISTRACCIONES/VOLUNTAD: **EL CRONÓMETRO**

1.- Prepara la materia sobre la que debes concentrarte.

2.-Pon el cronómetro a 5 minutos. Preparados, listos, YA. Pulsa el cronómetro y durante esos cinco minutos debes estar concentrado al máximo. Ni una distracción hasta que suene la alarma del cronómetro.

3.- Si has tenido alguna distracción durante esos 5 minutos, volverás a intentarlo. Aunque no podrás realizar muchos intentos seguidos ya que con el tiempo te concentrarás peor.

4.- Si no tuviste ninguna distracción, ahora volverás a intentarlo, pero ahora con 4 minutos.

5.- Así poco a poco irás siendo capaz de concentrarte durante más tiempo.

**EJERCICIOS DE ATENCIÓN**

EJERCICIO I:

Tiempo de duración: 3 minutos

Observa Durante un minuto cualquier objeto que tengas a mano. Por ejemplo un estuche, una silla, un libro, un cuadro..., etc. Obsérvalo con mucha atención y procura grabarlo en tu mente.

Pasado un minuto esconde el objeto y dibújalo en un folio con todos sus detalles. No te preocupes si está mal dibujado. Lo importante son los detalles.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN CON LETRAS

Son también muy sencillos y puedes realizarlos una o dos veces al día. Te ayudarán a mejorar tu atención y concentración.

EJERCIO II

Utiliza un reloj para controlar el tiempo y un lápiz

Selecciona la página que quieras de un libro, puede ser cualquier libro...que tenga veinticinco o treinta líneas de letra clara por página. Pon el reloj a punto y empieza a contar todas las letras **a** que hay en una página. Al principio basta con que sean uno o dos párrafos con unas quince o veinte líneas en total. A medida que vas terminando de contar cada línea, escribe a la derecha de la misma con lápiz el número de letras a encontradas. Haz esto hasta terminar las líneas señaladas. Anota después el tiempo utilizado.

Este ejercicio no debe ocuparte más de 5 minutos. Puedes realizarlo de vez en cuando y repetir los mismos párrafos al cabo de varios días para comprobar si vas mejorando el tiempo. Comprueba también si los errores al tachar la letra a disminuyen. Si es así, será una buena señal porque también mejorará tu concentración.

EJERCICIO III:

Test de atención y concentración. Utiliza reloj y lápiz

A continuación vas a tachar todas las letras **a**, **i** y **s** que encuentres en el texto siguiente. Procura no equivocarte. Solamente tienes **2** minutos para hacerlo. Si no terminas antes, note preocupes, es normal. En cualquier caso, escribe los minutos y segundos que has tardado. Prepara el reloj, toma el lápiz y ¡ EMPIEZA! ( 2 minutos)

TEXTO

One morning George and the consul were in the courdyard looping all some curious old objects that a Chinese had brought for their examinator when there was a loud knocking at the great door of Consulate. The door-man threw it open. A chair borne by four men entered, advanced, and was set down. Mabel stepped out. She was neat and cool and fresh. There was nothing in her appearance to suggest that she had just come in after two weeks on the road. George was turned to stone. He was as pale as death. She went up to him.

La VALORACIÓN de la prueba se hace de la siguiente forma:

Cuenta el número de aciertos (letras bien tachadas).

Cuenta el número de omisiones ( a,i y s sin tachar).

Cuenta el número de errores ( letras mal tachadas).

El número de aciertos debe ser por lo menos cinco veces mayor que el número de omisiones. Además, el número de errores, letras mal tachadas, debe ser claramente inferior a la mitad de las omisiones. Si esto no es así, tu concentración es muy baja y debes intensificar los ejercicios.

EJERCICIOS DE ENCONTRAR ERRORES

Estos podrás encontrarlos en muchos periódicos y revistas. Son dibujos que parecen iguales, pero que se diferencian en mínimos detalles. Debes buscar esas mínimas.

Deben ser dibujos que no tengan más de diez errores. Debes también anotar el tiempo que tardas en descubrir todos los errores. Procura ir cada día más deprisa y mejorarás en tu atención y concentración.

REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACION

OTROS EJERCICIOS

Una buena concentración llega cuando nuestra mente está aislada de todo aquello que no nos interesa. Pero la concentración se pierde cuando nos vamos cansando en el estudio. Cuando esto te ocurra, procura relajarte un poco, es decir, que tu cuerpo pierda rigidez, tensión, preocupaciones, en definitiva, que descanse. De esta forma aumentarás seguridad, optimismo y equilibrio

EJERCICIO PARA CUANDO ESTAMOS MUY CANSADOS. Alrededor de 5 minutos.

Sentado en la mesa de estudio. Ojos cerrados.

Piensa en los objetos siguientes. Imagínalos: su forma, tamaño, color, etc.:LAPIZ, CARTERA, LIBRO, MESA ZAPATOS.

Elimina uno de ellos y sigue pensando en los restantes en diversos órdenes. Ejemplo: elimina ZAPATOS y piensa en:

CARTERA-LÁPIZ-MESA-LIBRO

LPIZ-LIBRO-CARTERA-MESA

MESA-LIBRO-LAPIZ-CARTERA

A continuación elimina otro objeto y piensa en los tres restantes también en diversos órdenes. Elimina ahora otro objeto y sigue pensando en los dos restantes

Elimina ahora otro objeto y piensa únicamente en el restante

Durante un minuto intenta olvidar todo lo anterior. No pienses en nada. Ahora vuelve a tu trabajo.

ANGUSTIA Y TENSION NERVIOSO ANTE UN EXAMEN

Muchos alumnos ante un examen notan como les sudan o les tiemblan las manos, como se les encoge el estómago, o como se les pone la mente en blanco y se les bloquean las ideas. Esto ocurre, sobre todo, cuando el examen es decisivo. En estos casos, un sencillo ejercicio de relajación antes de empezar a escribir o durante el examen puede resultarte eficaz para alcanzar una mejor concentración:

alrededor de 3 minutos de duración:

Ojos cerrados.

Afloja los músculos de la cara, cabeza, cuello, hombros y brazos, pecho, abdomen, piernas, pies, columna vertebral, etc. Intentamos así que nuestro cuerpo vaya perdiendo resistencia y se encuentre distendido.

Inspira y espira varias veces con profundidad.

Procura sentir como descansa tu mente y como un ligero frescor baña tu mente

Después intenta concentrarte en aquellas partes del cuerpo que sientas más cansadas: hombros, brazos, piernas, etc.

Al cabo de 3 minutos abre los ojos y continua el examen. Seguro que estás muchos mejor.