

TEXTO

"ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN"



OBJETIVO: “El alumno analizará los elementos más importantes que obstaculizan y favorecen la atención y la concentración en el proceso de aprender significativamente”.



CONTENIDO TEMÁTICO

HABLANDO DE LA ATENCIÓN¹¹

Cualquiera que sea la orientación con la que queramos explicar el fenómeno de la atención, queda de manifiesto que **se trata de una especie de extracción** de los elementos que en un momento dado tomamos en cuenta como más relevantes en una situación específica.

Es por este hecho que se le suele considerar como un **fenómeno de la conciencia**. Gracias a la atención somos capaces de “**darnos cuenta**”. Por la atención notamos que un automóvil se aproxima al tratar de atravesar una avenida. También nos percatamos de que la muchacha que tanto nos gusta acaba de entrar al salón de clases. La atención nos sirve para “prestar oídos” a la explicación del profesor.

La atención ha sido **definida** de muchas maneras:

- El proceso de responder preferencialmente a un estímulo o a un rango de estímulos.
- El ajuste de los órganos sensoriales y del sistema nervioso para recibir la máxima estimulación.
- Es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de un solo objeto de entre los en apariencia, numerosos objetos o cursos de pensamiento simultáneamente posibles.
- Una actividad de la conciencia, por la cual los fenómenos adquieren mayor claridad y nitidez.

¹¹ Zepeda H.F., “Introducción a la Psicología”, México, 1995.

- Un enfoque de las energías psíquicas en un sentido determinado.
- La facultad de fijar el espíritu sobre un objeto o una idea determinada.
- Un estado de claridad sensorial que posee un foco y un margen.

Los psicólogos aún no se ponen de acuerdo acerca de la naturaleza de esta facultad. **Muchos la consideran** simplemente un aspecto de la **percepción**, aunque otros le dan la categoría de una facultad en sí misma. De las definiciones anotadas con anterioridad, podemos concluir que en términos generales hay un consenso en que **la atención** contiene **tres elementos** importantes: **a)** es un ajuste de los **órganos sensoriales** y del organismo en general; **b)** en el que hay una **conciencia** clara y vívida de ciertos estímulos o ideas; **c)** que provoca una **disposición** para la acción.

Cualquiera que sea la definición que adoptemos, se puede explicar la conciencia como un faro que alumbra en la noche las aguas de una bahía. **En la medida que se “enfoca” la atención** en una dirección específica, se **crea una claridad** en cierta zona, que permite identificar con mayor precisión lo iluminado por el faro, mientras que el resto de las aguas queda en la oscuridad, sin que desaparezca, a la vez que permite la existencia de un área en penumbra de la cual pueden atraernos ciertos estímulos.

En síntesis, la atención es dirigir los sentidos hacia alguna acción, objeto o situación. Concentrarse significa reflexionar profundamente, focalizando de manera consciente la atención, sobre el material o un estímulo determinado. Es atender a un estímulo y tratar de comprenderlo. Un elemento que es fundamental para ambos procesos es la voluntad “debemos querer” poner atención para lograr concentrarnos...

La falta de atención y/o concentración es uno de los factores más comunes que manifiestan los estudiantes al momento de estudiar.

Distraerse por hábito en la mayoría de los casos suele ser en mayor o menor medida por la ausencia, disminución o **pérdida del interés**. La persona que se “**distrae**” debe pensar **reflexivamente** y profundizar acerca de las razones de su distracción y una vez descubiertas esas causas, trabajar para suprimirlas. El alumno debe procurar detallar qué, cómo y cuándo es afectado por la causa de la distracción para lograr atacarla y/o minimizarla.

CAUSAS DE DISTRACCIÓN MÁS COMUNES Y FORMAS DE ENFRENTARLAS

Entre las causas más comunes que nos provocan distracción, podemos encontrar las siguientes. Es importante mencionar que son causas que tienen que ver con el estudiante pero también son causas que tienen que ver con los maestros o factores externos:

- **Agotamiento físico.** Generalmente el agotamiento es producido por exceso de trabajo, porque estás desvelado, porque no descansas adecuadamente y el tiempo necesario, porque estuviste enfermo y estás débil o simplemente porque no llevas a cabo una adecuada alimentación. Observa cual es la causa de tu agotamiento y pon el remedio necesario para tu recuperación.

- **Cansancio intelectual.** En muchas ocasiones esta es causa de distracción. El **trabajo excesivo** (dejar todo al último momento), **la fatiga** a causa de muchas horas de trabajo, la realización de muchas actividades (una tras otra) sin el descanso adecuado; y la dedicación sólo al trabajo o a la escuela sin actividades placenteras, son un factor determinante para distraernos y no lograr concentrarnos a causa de esa “fatiga mental”. Por estos motivos, es necesario que **organicemos** mejor nuestras actividades, introducir momentos de descanso entre actividad y actividad, para relajarse de la concentración mantenida a lo largo de la tarea realizada, no sólo preocuparnos por trabajo o tareas escolares, también es fundamental realizar actividades que sean placenteras para nosotros y que no tengan nada que ver con la escuela y/o el trabajo, pues también nos ayudan a relajarnos y a estar menos estresados.
- **Permanecer mucho tiempo en una sola actividad.** Cuando permanecemos mucho tiempo en una sola actividad suele causarnos distracciones. Lo recomendable es dedicar una hora a una materia determinada haciendo dos descansos de cinco minutos y después cambiar a otra materia realizando una tarea diferente, esto hará que logre mantener mi atención y concentración en ambas.
- **Falta de conocimientos básicos.** En ocasiones en la escuela nos exigen conocimientos que no hemos entendido todavía, venimos arrastrando lagunas de conocimiento que sirven de base y que son necesarios para entender el nuevo conocimiento. Cuando no entendemos “nada” o a “medias” de lo que nos están hablando o de lo que nos dejaron de tarea, es muy común que nos distraigamos o tratemos de evitarlo. Lo recomendable aquí, es que lo manifestemos al maestro o algún compañero que si haya entendido para que nos lo explique nuevamente, o en su defecto tomar algún curso de regularización o repaso para solventar esas lagunas de conocimiento que venimos arrastrando.
- **Ambiente poco adecuado.** Cuando nos enfrentamos a ambientes que no contribuyen en nada a que logremos la concentración, porque están rodeados de estímulos externos que fomentan la distracción. Por ejemplo, la televisión, la música, estar cerca de la ventana, sentarme con los compañeros más “inquietos” del salón, el mobiliario poco adecuado, etc. En fin tienes que observar aquellos aspectos que están interfiriendo en tu atención y concentración y hacer los cambios y modificaciones pertinentes para disminuir esos factores a su máxima potencia.
- **Aspectos fisiológicos.** A veces nos presentamos a la escuela sin haber ingerido alimentos (sin haber desayunado o comido) y cuando estamos en la “clase” sólo estamos pensando en una rica y succulenta torta; o cuando el día anterior nos fuimos de “reventón” y nos presentamos “crudos” al salón (sólo estamos pensando en un garrafón de agua que mitigue la sed); o cuando la noche anterior me desvelé por estar viendo la T.V. y en clase sólo estoy bostezando; en fin, tratar de evitar aquellas circunstancias de este tipo que me impiden poner atención o concentrarme. Se recomienda asistir a

clases o a algún examen, descansados, nada desvelados, bien alimentados, etc.

- **Por problemas personales o familiares.** Es muy común que estés pasando por situaciones personales o familiares poco gratificantes, que te impiden poner atención o concentrarte en tus actividades escolares y que hacen que disminuya o desaparezca tu interés. Intenta en la medida de tus posibilidades darle solución a esa problemática, pero si esto no fuera posible, una buena recomendación sería que pudieras desahogarte con alguien cercano a ti, eso te hará sentir mejor y probablemente hacer temporalmente a un lado tu problema para lograr concentrarte en la tarea que tienes que realizar. Ocúpate después en eso que te está afectando y que absorbe tus pensamientos.
- **Falta de interés.** Hay materias o temas que no despiertan nuestro interés o porque son muy fáciles, o porque tienen un alto grado de dificultad y preferimos evitarlas; esto hace que la distracción vaya en aumento por lo que es muy recomendable tener un cambio de actitud ante esta situación, recordemos que sin esfuerzo no hay aprendizaje. Si necesitas apoyarte en alguien con mayor experiencia y conocimiento, no dudes en hacerlo; o por el contrario en ocasiones ayudar a otros más “novatos” o con menos conocimientos, puede ser la pauta para adquirir mayor interés sobre esa temática que ya dominas. Demos un giro a la situación y veámoslo como un reto al momento de enfrentarla. En ocasiones tomar apuntes es una sugerencia recomendable pues nos hace que pongamos atención en lo que se dice, para poder entenderlo y explicarlo con nuestras propias palabras al momento de escribirlo en nuestro cuaderno.
- **Falta de orden y no utilización de un buen método de estudio.** Cuando no tenemos orden en lo que hacemos y no contamos con una adecuada estrategia de aprendizaje o técnica de estudio, es muy probable que me distraiga a consecuencia de ese caos, por tal motivo se sugiere trabajar en ello tomando las medidas pertinentes. Analiza que es lo que has venido haciendo y como lo has venido haciendo, que estrategia utilizas y que necesitas para mejorarla, que es lo que te ha resultado hasta ahora y que es lo que te ha fallado y necesitas cambiar o reestructurar. Observa como tienes organizadas tus cosas (p.e. apuntes) y como organizas tus actividades (p.e. uso de agenda). Anótalo y ve haciendo los cambios, dándole una estructura a tu nuevo método de estudio.
- **La falta de didáctica en el profesor.** En el ámbito escolar, el profesor es un elemento vital para despertar el interés de los alumnos. Si las estrategias de enseñanza y de tipo instruccional que el o ella utiliza son escasas o poco dinámicas y creativas, es muy probable que cause “aburrimiento” en los alumnos, por lo que se recomienda que entre todos los compañeros hablen con el profesor, manifestándole este sentir y que juntos logren llegar a acuerdos para trabajar en los cambios pertinentes en beneficio de una mejor enseñanza y aprendizaje.

En fin éstas solo son algunas causas sobre las que tendrás que trabajar. Lo importante es que logres llevar a la “conciencia”, que es lo que pasa contigo, que identifiques cuales son las que te están afectando y bajo “que circunstancias” y poner el remedio necesario. Recuerda que esta reflexión es parte importante para que te vayas **“autorregulando”** y hagas los “ajustes” pertinentes, porque de eso dependerá la mejora de tu aprendizaje.

LA PILA DE LA CONCENTRACIÓN

Una de las recomendaciones más comunes para evitar la “fatiga”, es que cuando estés trabajando en alguna actividad, hagas recesos que te permitan **“cargar la pila”**, para posteriormente iniciar el proceso de concentración en la tarea nuevamente. Se sugiere que cada 25 o 30 minutos hagas un receso de 5 minutos o que incluso cambies a una actividad más sencilla y diferente de la que venías realizando. Esta situación dependerá de cada persona y de las diferencias individuales. Algunos pueden mantener más tiempo concentrados y en lugar de los 25 o 30 minutos, ellos necesitan 40 o 50 minutos; o todo lo contrario, habrá personas que necesitan menor tiempo (15 o 20 minutos). Esto dependerá de cada persona, es por ello que también debes aprender a conocerte y a ir observando en ti, cuanto tiempo puedes mantener la atención/concentración en una tarea. Ve midiendo tus tiempos y cuando veas que empiezas a distraerte (a hacer caso de otros estímulos a tu alrededor) entonces es el momento de **“cargar la pila”** para reiniciar la tarea, el movimiento te puede dar la oportunidad de oxigenar el cerebro e incluso puedes incorporar respiraciones profundas (inhalar en 10 tiempos y exhalar en 10 tiempos) para ayudar a esta oxigenación.

¡MUY IMPORTANTE!

Recuerda que para lograr atender y concentrarte en algo debes estar relajado (a) lo más que puedas, debes dirigir todos tus sentidos hacia la tarea, debes estar motivado y tener disposición, debes evitar la fatiga y cargar la pila cada vez que sea necesario y por supuesto enfrentar los obstáculos antes mencionados para facilitar la tarea de atención / concentración.

Para entrenarte puedes realizar ejercicios como observar objetos en poco tiempo y después sin verlos describirlos hasta el último detalle, realizar juegos mentales como recordar los nombres de las calles en tu camino a la escuela, construir rompecabezas sin interrumpir la actividad hasta terminarlos, realizar ejercicios de gimnasia cerebral, etc., quizá al principio te cueste trabajo incorporar todos los elementos pero verás que con la práctica poco a poco aumentarás los estímulos hasta completarlos, ¡SUERTE!