



Claves para potenciar la Atención/Concentración

Guía de Orientación para Universitarios

Carlos Caamaño Silva
Autor

Paola González Valderrama
Editora



Universidad de Chile



El año 2012 y en el marco del Proyecto “Profundización de la equidad educativa de la Universidad de Chile: foco en la calidad de vida y aprendizaje de los estudiantes, UCH 1199 y UCH 1299”, se instala el Centro de Aprendizaje de Campus Sur (CeACS), primero de su tipo en la Universidad de Chile ya que focaliza al estudiante como actor clave del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El objetivo general del CeACS es orientar a los estudiantes de acuerdo a sus necesidades educativas con el fin de favorecer sus procesos de transición, permanencia y egreso oportuno de la universidad a través del fortalecimiento de habilidades de autorregulación académica en un contexto de alta diversidad.

Su misión es fortalecer el desarrollo integral de la comunidad de aprendizaje de Campus Sur, a través de estrategias psicopedagógicas y psicológicas que fomenten la gestión de aprendizaje, el bienestar personal y el rendimiento académico.

Y su visión, es ser un referente en el ámbito de la orientación al estudiante para la educación superior en un entorno nacional e internacional a través del fortalecimiento y la innovación de metodologías de aprendizaje de los estudiantes, considerando sus talentos y potencialidades que le permitan desenvolverse y ser un aporte al desarrollo social en un contexto altamente globalizado.

**Universidad de Chile
Centro de Aprendizaje Campus Sur
ISBN: 978-956-19-1040-9**

Primera Edición 2018

Andros Impresores Ltda.

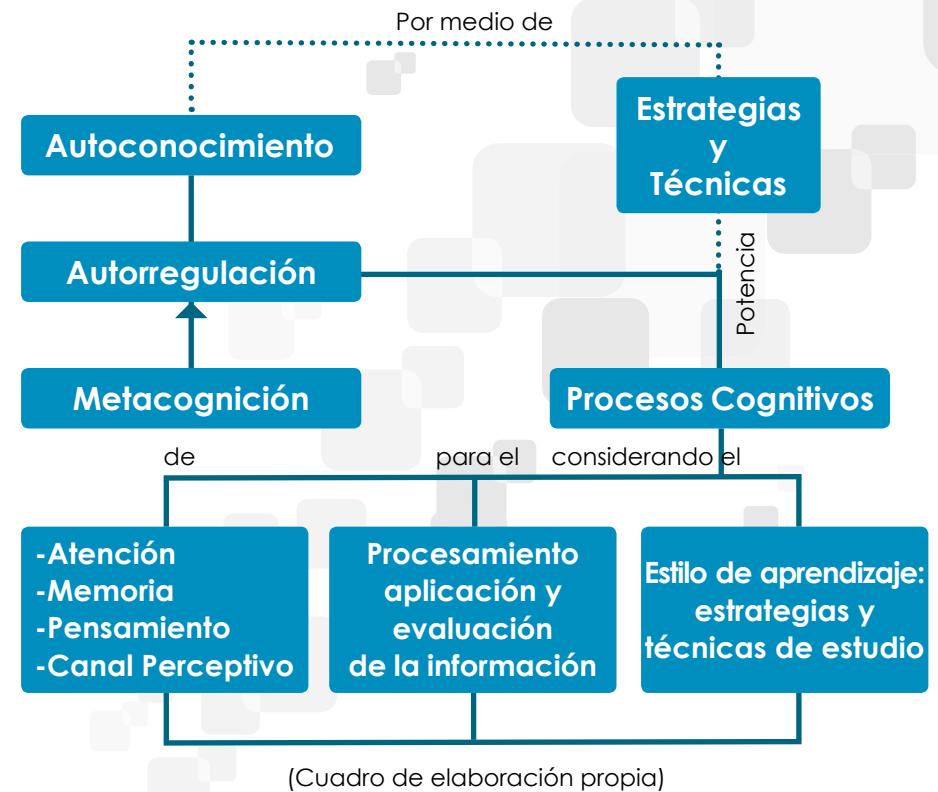
Diseño: M. Fernanda Sepúlveda

¿Qué es la Metacognición?

El concepto “metacognición” hace referencia a la capacidad del ser humano para evaluar su propio proceso de aprendizaje con el propósito de hacerlo más consciente y eficiente, lo que hoy se resume con el lema de “aprender a aprender”. En particular, significa autoevaluar nuestras propias capacidades, actitudes y formas de aprender, como también, las demandas que ejercen las tareas académicas, con el fin de asimilar nuevos conocimientos y seleccionar las estrategias y técnicas de estudio más adecuadas para un aprendizaje eficiente (Venegas Ramos & Muñoz Méndez, 2014).

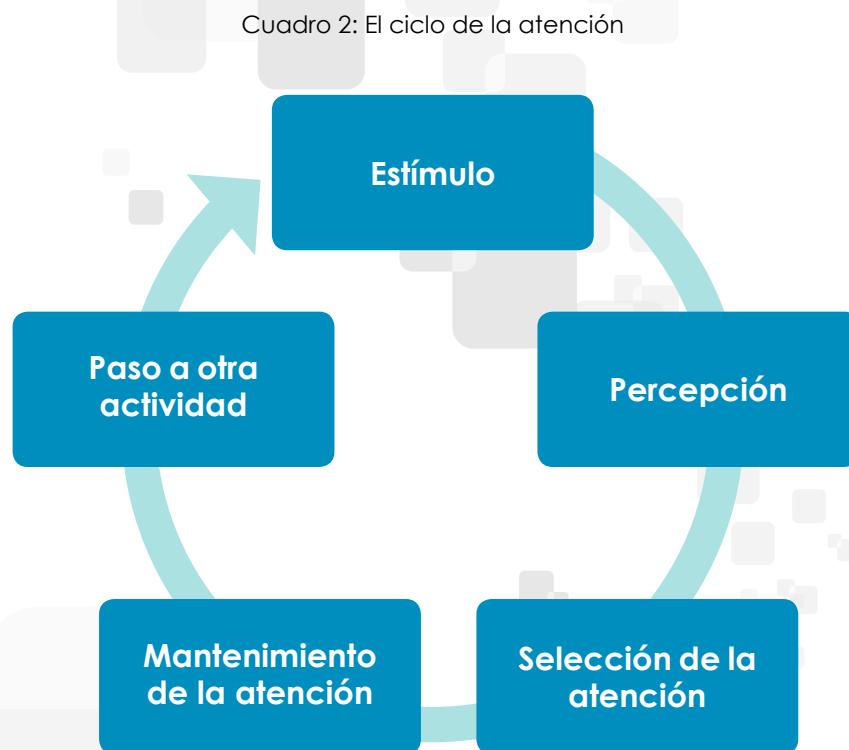
Por tanto, actuar de forma metacognitiva requiere del desarrollo de diversas competencias y conocimientos, que a su vez nos ayudarán a generar un mayor repertorio personal de habilidades académicas para enfrentar de mejor forma la vida universitaria. Así mismo, lograr esto dependerá de nuestra capacidad para planificar, seleccionar estrategias y evaluar nuestro propio proceso de aprendizaje en los diferentes contextos (Ayala Flores & Yuste Hernanz, 2005) considerando diferentes elementos cognitivos y de autorregulación, entendiendo esto último como el control acerca del propio proceso de aprendizaje en la adquisición de conocimientos y destrezas (Elvira-Valdés, 2012), tal como se observa en el cuadro 1.

Cuadro 1: Esquema de los procesos metacognitivos a nivel académico



1.1 Atención

La atención se define como “la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales” (Gallegos & Gorostegui, 1990).



Fuente: (Martínez, Pacheco, & Nava, 2015)

1.1.1 Estímulo y percepción

Como se puede observar en el cuadro 2, lo primero que debemos hacer para activar el proceso de atención/concentración es seleccionar el estímulo y el cómo lo abordaremos.

Es importante intencionar la selección del estímulo durante las clases y cuando se estudia, por lo que deberemos establecer objetivos específicos que se relacionen con la situación en cuestión. Analicemos el siguiente ejemplo:

Es lunes y Silvana debe estudiar para 3 exámenes de la semana siguiente: uno para el martes (Cálculo), otro para el miércoles (Física) y otro para el viernes (Química). Sin embargo, al momento de comenzar a estudiar, Silvana no lo logra, comienza con ejercicios de Cálculo, continúa leyendo algunos apuntes de Química y finalmente termina pensando en cómo solucionar un conflicto pendiente con sus amigas.

Al hacerlo de esta manera, Silvana está pensando en todas las asignaturas a la vez y además está mezclando sus obligaciones académicas con algunos problemas personales. No está seleccionando un estímulo (para alguna asignatura) en particular. Como resultado, su estudio no es eficiente y termina por estudiar nada o muy poco.



¿Qué debería hacer Silvana?

a) Analizar su situación académica y personal por separado para profundizar esta temática.

b) Evaluar por cada asignatura qué es lo que sabe y qué es lo que está pendiente por aprender.

c) Frente a los resultados de la evaluación realizada fijar objetivos específicos y concretos, por ejemplo: "hoy lunes, estudiaré los principios teóricos de las derivadas y sus ámbitos de aplicación; mañana martes realizaré ejercicios al respecto..." .

Lo anterior, permite seleccionar un estímulo, focalizar la atención en un tema específico y permitir que esta avance a la concentración, activando los procesos necesarios para el aprendizaje como lo son: analizar, comparar, relacionar, entre otros.

1.1.2 Selección de la atención

Existen diferentes tipos de atención, que van desde nuestros procesos internos hasta aquellos externos que suceden a nuestro alrededor; otros tienen que ver con aquellos voluntarios o aquellos que realizamos en forma involuntaria, por ejemplo, como cuando reaccionamos sin pensarlo frente a un ruido fuerte o una impresión visual no esperada.

Respecto al aprendizaje , es importante tener estos tres tipos de atención en cuenta:

a) Atención sostenida:

Base de los procesos psicológicos: implica el estado de vigilia y alerta

La vigilia: activa el cerebro durante largos períodos de tiempo (cuando el tono cortical baja pasamos a estados de fatiga o somnolencia)

Para poder potenciar este tipo de atención es importante dormir bien, mantener una buena postura, planificar nuestro estudio y tener objetivos claros de aprendizaje

b) Atención selectiva:

Su función es inhibir los estímulos sensoriales irrelevantes y seleccionar voluntariamente aquellos que nos interesan

Este tipo de atención es importante para aquellas actividades que requieren de manera consciente un alto nivel de concentración

Para poder potenciar este tipo de atención es importante conocer-manejar y aplicar estrategias y técnicas específicas de estudio

c) Atención dividida:

Es la habilidad que nos permite realizar eficientemente más de una tarea a la vez

Este tipo de atención se puede entrenar, sin embargo su uso, debe estar suscrito a actividades específicas: manejar un auto, andar en bicicleta, etc.

A nivel académico no se aconseja su uso, ya que estas actividades requieren como objetivo asimilar y comprender conocimientos, en otras palabras, de mucha concentración

1.2 Concentración

Por su parte, la concentración se define como “el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (Gallegos & Gorostegui, 1990).

Mantenimiento de la atención

Procesamiento de la información

Análisis, clasificación, comparación, asociación entre otros.

Para lograr esto, ya no solamente se debe poner atención a los elementos del entorno, además, ahora se debe dar especial énfasis a todos aquellos elementos que rodean el proceso de aprendizaje: ¿descanso lo suficiente? ¿me alimento en forma saludable? ¿organizo mi tiempo de estudio?

El siguiente diagrama te ayudará a dilucidar de mejor forma estas preguntas, con el fin de saber si estás o no potenciando tu concentración.



Mantenimiento de la Atención

Diagrama para potenciar nuestra energía atencional

Mantenimiento de la atención

Sí

¿Me preocupo de mi postura corporal al caminar o sentarme?

Sí

¿Me organizo a partir de objetivos de aprendizaje?

Sí

¿Mantengo hábitos alimenticios saludables?

Sí

¿Estudio en forma activa?

Sí

¡Estoy optimizando mi proceso de atención al máximo!

No

No

No

No

No

La somnolencia y desconcentración pueden ser causadas por falta de descanso.

Recuerda dormir las horas necesarias según tus necesidades específicas.

Una postura incorrecta puede causar dificultad en la columna vertebral y la buena respiración. La mala oxigenación cerebral ocasiona fatiga.

Corrige tu postura haciendo gimnasia o deporte.

Recuerda, es importante tener objetivos de aprendizaje claros para la sesión de estudio, así evitamos la fatiga y la desmotivación.

Considera organizarte en forma funcional y flexible.

Es importante tener horarios de alimentación definidos, así como también, una dieta saludable.

Abstraer la información, comprenderla, aplicarla, analizarla, sintetizarla y evaluar lo estudiado.

Recuerda que un estudiante activo, no es aquel que solamente revisa o relee los documentos dados por el profesor una y otra vez, muy por el contrario, es aquel que busca otras fuentes de información, investiga aquello que desconoce y es capaz de profundizar los contenidos que son de su interés por medio de diferentes recursos.

Es importante, para el mantenimiento de nuestra atención/concentración, que consideremos todos los elementos físicos y también emocionales que pueden estar interviniendo en el momento específico del estudio, no hacerlo, vuelve nuestro proceso de aprendizaje más lento, frustrándonos y desmotivándonos por no entender la materia o por pensar que no somos tan inteligentes como lo es el resto de nuestros compañeros (para profundizar estos aspectos, puedes consultar la Guía del CeACS).

1.2.2 Procesamiento de la información

Como hemos visto anteriormente, para poder concentrarnos no basta con simplemente poner atención, por el contrario, debemos movilizar una gran cantidad de recursos cognitivos. Por esta razón, es importante que el estudio tenga como resultado un producto de aprendizaje auténtico y que se acomode a nuestros objetivos y forma de aprender.

Estos productos de aprendizaje son diversos, algunos ejemplos son los cuadros sinópticos, cuadros comparativos o de clasificación, mapas mentales, diagramas de flujo, resúmenes, notas al margen, diagramas de UVE, entre otros, que se pueden aplicar al estudio.

Lo importante, es que seleccionemos aquellos que tengan más sentido según el tipo de información que estamos analizando y el fin que tenemos individualmente para ellos.

En esta etapa y gracias a nuestra alta capacidad de concentración, lograremos activar el resto de las habilidades cognitivas necesarias e importantes para tener un buen estudio: análisis, clasificación, comparación, asociación, relación de conceptos, entre otras. Con esto, lograremos sacar el rendimiento adecuado a otros procesos como lo son el de percepción, memoria y pensamiento.

A su vez, la forma de estudiar estos productos dependerá de la preferencia perceptiva o sistema de representación de cada uno.

Por lo tanto, si seguimos analizando el caso de Silvana, para poder abordar los objetivos propuestos, es necesario que Silvana conozca un poco más de su sistema cognitivo, específicamente, el canal perceptivo preferido o sistema de representación de la información. De esta forma, podrá seleccionar con mayor precisión alguna técnica para su estudio.

Para conocer tu canal perceptivo te invitamos a reflexionar acerca de las siguientes cuestiones:



1.Cuando estoy en clases ¿me resulta más fácil aprender escuchando al profesor, escribiendo algunos apuntes o haciendo esquemas?

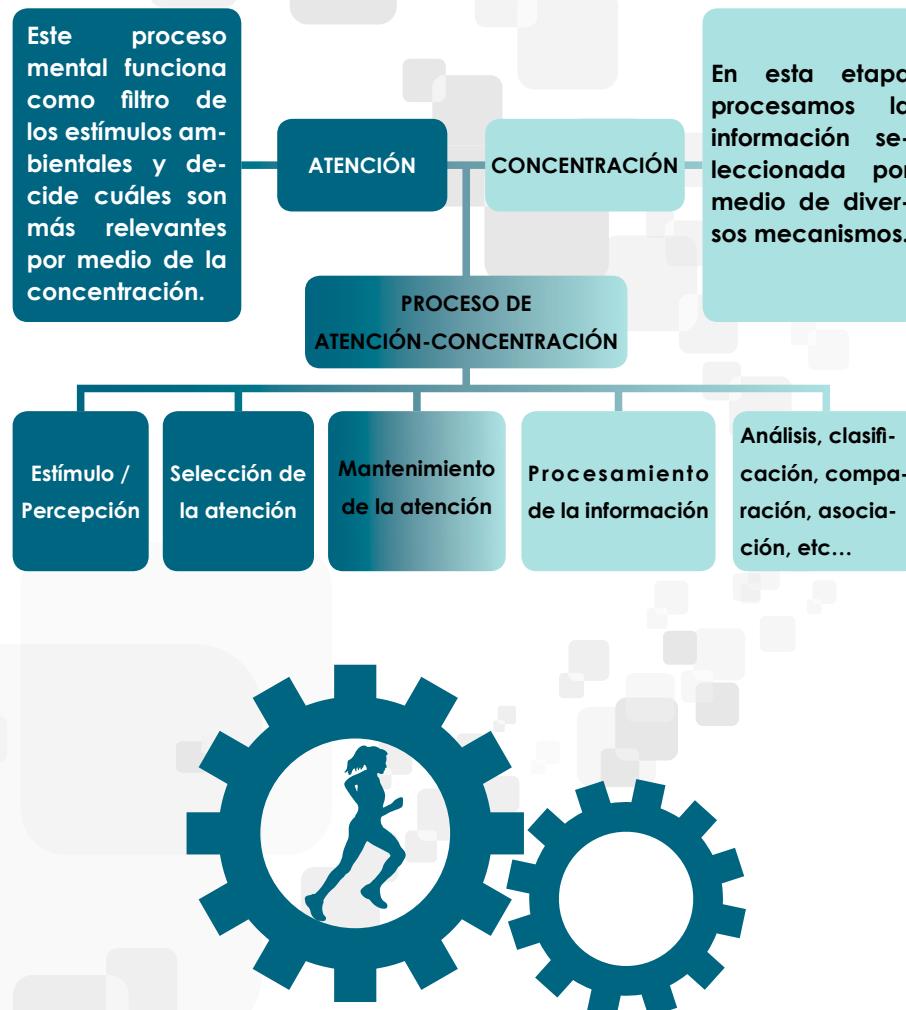
2.Cuando estoy estudiando en casa prefiero ¿estudiar realizando movimientos corporales, estudiar hablando en voz alta o estudiar visualizando la información con dibujos o ubicaciones específicas?

Contrasta tus respuestas con el siguiente cuadro y verifica tu preferencia perceptiva o sistema de representación de la información, esto te ayudará a enfocar e intencionar con mayor eficacia tus objetivos de aprendizaje:

ASPECTO	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
Conducta	Organizado, ordenado, observador y tranquilo. Se ven las emociones en su rostro.	Habla solo, se distrae con mayor facilidad. Expresa sus emociones en forma verbal.	Responde a las muestras físicas de cariño, le gusta tocar todo se mueve y gesticula mucho. Expresa sus emociones con movimientos.
Memoria	Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.	Recuerda lo que oye. Por ejemplo, los nombres, pero no las caras.	Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causó, pero no los detalles.
Aprendizaje	Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a dónde va.	Aprende lo que oye, a base de repetirse a si mismo paso a paso todo el proceso.	Aprende con lo que toca y lo que hace. Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.
Se distrae	Cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo, el ruido no le molesta demasiado.	Cuando hay ruido: música, conversaciones, el televisor o los sonidos molestos del entorno.	Cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.

Es importante señalar que, si bien es cierto, todos tenemos alguna preferencia perceptiva o de representación de la información, esto no quiere decir en ningún caso que seamos solamente visuales o auditivos o kinestésicos, todo lo contrario, debemos intentar desarrollar en forma equilibrada las tres formas y adecuarlas según el contexto o momento de aprendizaje.

Cuadro 3: Esquema resumen del funcionamiento del proceso de Atención/Concentración
(Cuadro de elaboración propia)



1.3 Autorregulando nuestro proceso de atención - concentración

Para que nuestro proceso de atención se convierta en uno metacognitivo, debemos, en primer lugar, estar consciente de todos los elementos trabajados a lo largo de la Guía, para que podamos regular en forma eficiente nuestros períodos de desconcentración en las diferentes instancias de estudio.

Para poder ser estudiantes activos, te recomendamos evaluar tu proceso teniendo en cuenta los siguientes momentos:

a) Planificación: debemos planificar no solamente los factores propios del estudio, sino que también, aquellos elementos de carácter ambiental, emocional y/o físico que pudiesen influir en nuestro proceso de atención/concentración.

b) Control: debemos supervisar constantemente que elementos están potenciando o afectando nuestro proceso, por lo que se hace importante que el estudio vaya acompañado de estrategias y técnicas que nos ayuden a focalizarnos mejor.

c) Evaluación: debemos ser capaces de concluir respecto del funcionamiento de nuestros procesos cognitivos, con el fin de tomar acciones que remedien el problema o solicitar ayuda en caso de ser necesario.

Para poder hacer este análisis en forma más eficiente pon atención a los siguientes elementos de nuestra capacidad de contrentración y posteriormente verifica tu proceso en el diagrama de la siguiente página:

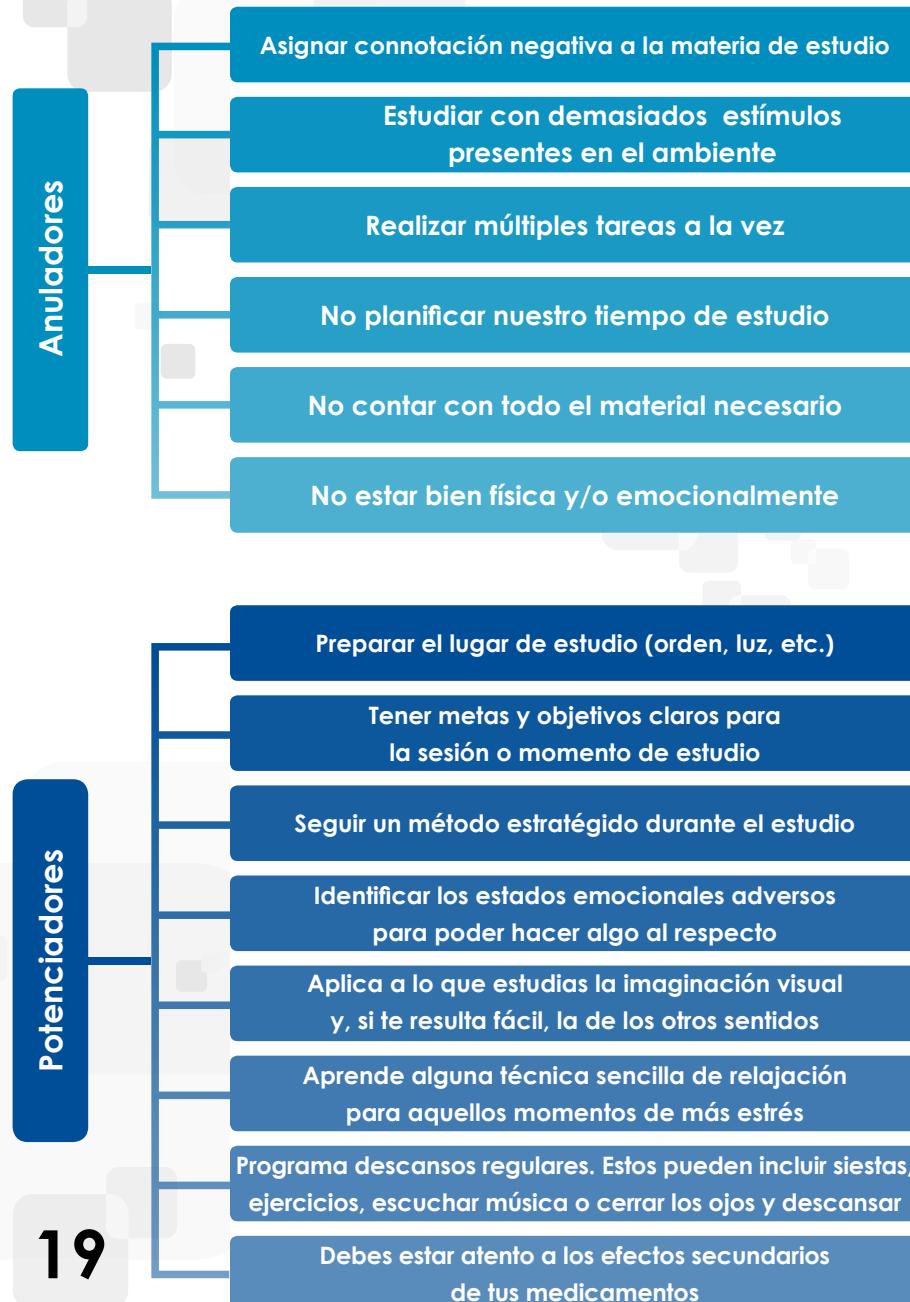
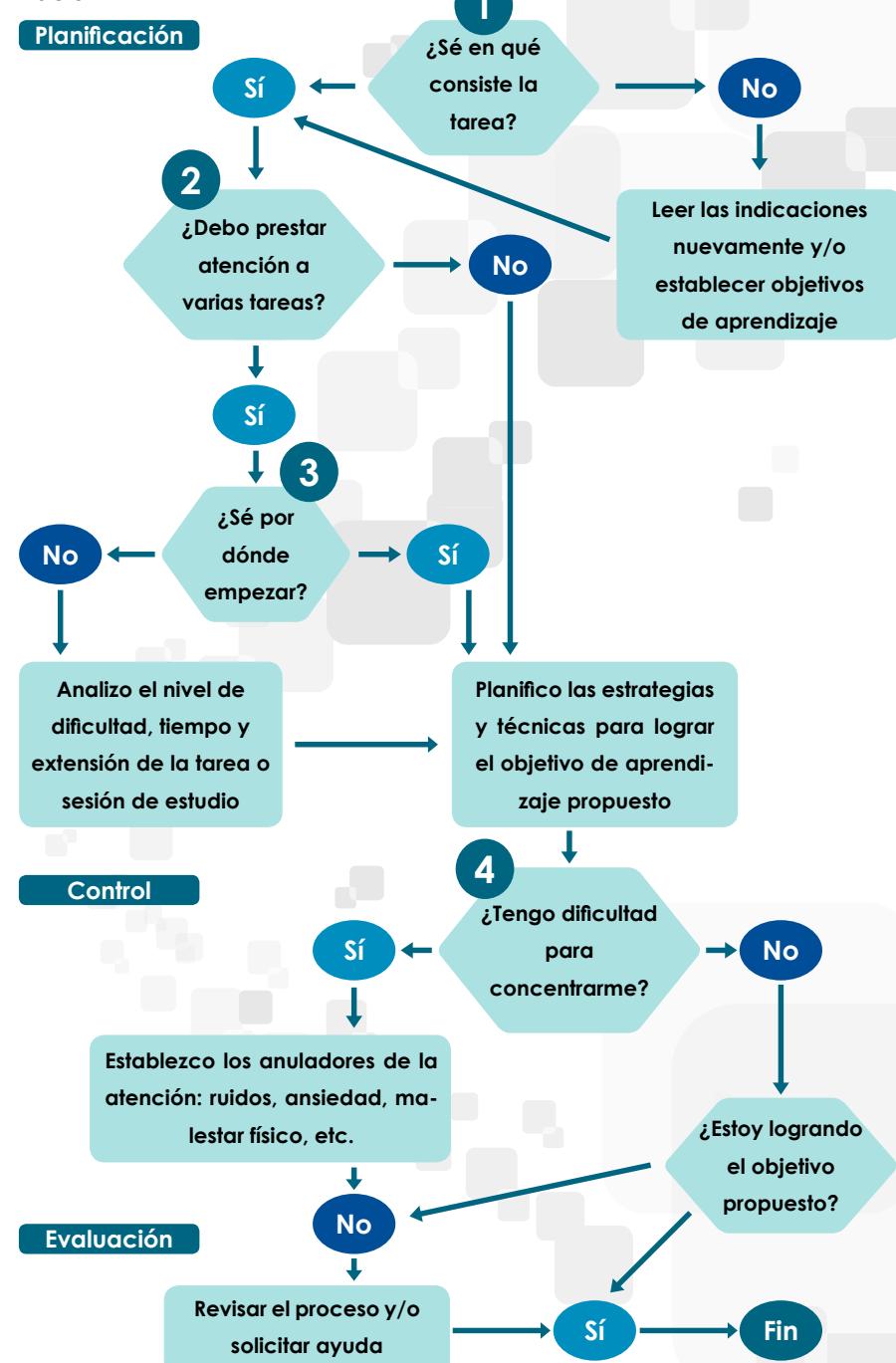


Diagrama con los pasos para regular nuestro proceso de atención/concentración



Cuadro modificado de Chávez Zamora, Guía para el desarrollo de los procesos metacognitivos, 2006

Considerar estos elementos, te ayudará a ser un estudiante más autorregulado y activo en tu proceso de aprendizaje. Es por esto que te invitamos a revisar las otras Guías de Orientación que el CeACS ha elaborado y preparado para potenciar tu desarrollo académico en la universidad.

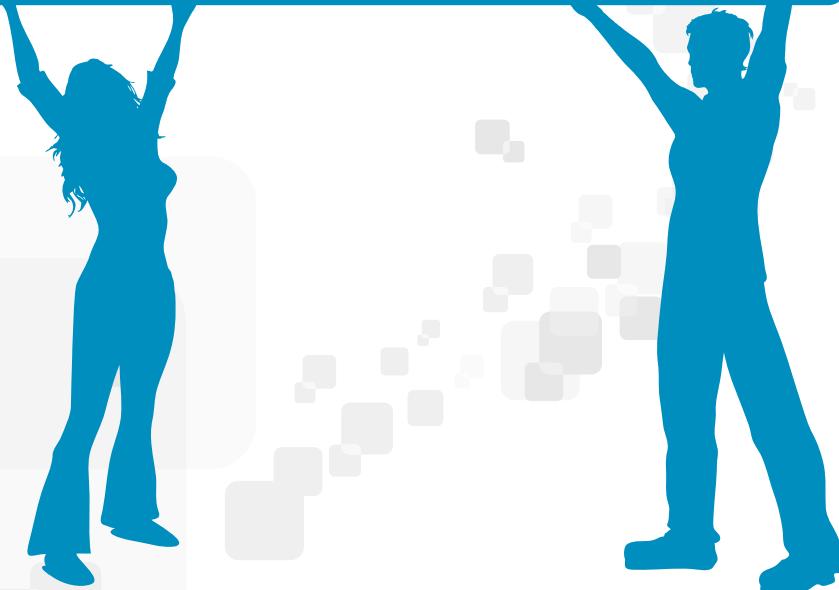
Además, recuerda que te puedes acercar a nosotros para pedir orientación y profundizar estas y otras temáticas relativas al aprendizaje. Síguenos en nuestras plataformas virtuales y redes sociales:

www.uchile.cl/CeACS

[Facebook.com/uchile.ceacs](https://www.facebook.com/uchile.ceacs)

[Twitter.com/CAprendizajeCS](https://twitter.com/CAprendizajeCS)

En Youtube busca nuestro canal: Centro de Aprendizaje Campus Sur UCH



Bibliografía

Ayala Flores, C., & Yuste Hernanz, C. (2005). Programa para la estimulación de las habilidades de la inteligencia 31. Madrid, España: CEPE.

Venegas Ramos, L. A., & Muños Méndez, S. Y. (2014). Caracterización de Aprendizaje (Informe sin publicar). Universidad de Chile, Centro de Aprendizaje Campus Sur. Santiago: Plataforma Universidad de Chile.

Campos Ugalde, R. (09 de Abril de 2012). Estrategias Metacognitivas. Estrategias Metacognitivas. Santiago, Santiago, Chile.

Chávez Zamora, J. (2006). Guía para el desarrollo de los procesos metacognitivos. Lima, Perú: Kinko's Impresores S.A.C.

Chávez Zamora, J. (s.f.). Metaaprendizaje: ¿Cómo Aprendemos? ¿Por Qué no Aprendemos?

Elvira-Valdés, M. A. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 10, 367-378.

Donado, M. G., & Diazgranados, F. I. (2008). Procesos metacognitivos de estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje. Psicología desde el caribe, 1-24.

Gallegos, M. S., & Gorostegui, M. E. (1990). Procesos Cognitivos. 26.

Martínez, R. J., Pacheco, M. F., & Nava, A. (06 de 2015). La Atención.



Centro de Aprendizaje Campus Sur
<http://www.uchile.cl/ceacs>
centroaprendizajecs@u.uchile.cl
02-29780317