



# CLAVES PARA FORTALECER LA CONCENTRACIÓN

## Psicoeducativo



## ¿Te suena familiar esta conversación?

¡Es más común de lo que tú crees!

La falta de concentración puede aparecer justo al momento de sentarse a estudiar y preparar una evaluación.

La **desconcentración mental** es un proceso **natural** que nuestro cerebro puede realizar en ciertos momentos, pero **¿Sabías que la concentración es una destreza que se puede entrenar?**

**¡Anímate!** Esta destreza es susceptible de mejorar y desarrollarse cada día con la práctica.



Para comenzar a **mejorar la concentración y aumentar tu productividad**, recuerda implementar las siguientes recomendaciones durante tus sesiones de estudio:

En tus sesiones de estudio **realiza pausas activas** cada 30 o 60 minutos.

Organiza tu estudio en **ciclos de 25 o 30 minutos** y ajústalos a tu capacidad de concentración habitual.

Organiza tu estudio con **planificaciones semanales y mensuales** e identifica qué contenido y cuánto tiempo dispones para estudiar.

Si tu concentración es muy baja, deja de lado lo que estás haciendo y **toma un descanso de 5 a 10 minutos**.

**Ejercita tu capacidad de prestar atención** utilizando juegos, imágenes mentales o ejercicios de razonamiento.

Organiza las **actividades más exigentes en el horario en el que tengas mayor energía** y deja aquellas más rutinarias para aquellos periodos en los que estés más desconcentrado.

**Limita al máximo las distracciones** en tu espacio de estudio: asegúrate que tienes todo lo necesario para estudiar antes de iniciar, controla el uso de redes sociales, mantén un espacio ordenado, evita lugares con mucho ruido y mantén siempre a tu lado un vaso o botella con agua.





**¡Recuerda!** Nuestro cerebro es el encargado de determinar nuestra capacidad de concentración, por lo tanto, independiente de las estrategias que vayas a implementar en tus sesiones de estudio, **desarrolla los siguientes hábitos:**

Tener una **correcta higiene del sueño**, durmiendo al menos 7 horas y evitando estar expuesto a las luces de pantallas antes de ir a dormir

Manter una **alimentación equilibrada**. Si comes bien, tu cerebro recibirá los nutrientes necesarios, contribuirás a evitar el estrés y aumentarás tu productividad en los estudios.

Realizar **ejercicio físico**. Esto también favorece a nuestra mente y **mejora nuestra capacidad cognitiva**, ya que estimula las partes del cerebro encargadas de razonar y memorizar.

# ¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)