

## Trucos para mejorar la concentración

Escrito por Irene Hidalgo

Sábado, 07 de Febrero de 2015 16:59 -

---



- **Estudia o trabaja siempre en el mismo ambiente**, un ambiente que se utilice únicamente para este fin, evitando así que lo relacionemos con otras actividades que interfieran en nuestro foco atencional. Intentando que esté exento de distracciones para ello la mesa donde se trabaje deberá de estar lo más despejada y ordenada posible, sin tener ventanas o espejos cercanos, y siempre mantener los móviles y las redes sociales alejadas. Además se recomienda que sea un lugar ni muy cálido ni muy frío, y donde no haya muchos ruidos.

- **Haz descansos durante periodos largos de estudio o trabajo**. Diversas investigaciones lo demuestran , coincidiendo la mayoría en aconsejar un descanso de 5 minutos cada 25 minutos de concentración. No obstante mi experiencia personal y con los pacientes es que cada uno estudie y revise su rendimiento y según este análisis establezca cada cuánto tiempo sería aconsejable un descanso. Lo importante es que el tiempo que se esté concentrado realmente sea productivo, en caso de no serlo, lo único que conseguirás es estar más agotado las horas posteriores y aumentar los niveles de estrés negativo cuando el pensamiento “no voy tan rápido como necesito o esperaba” se apoderen de tu mente. Descansa, desconectando con actividades preferiblemente al aire libre o que no requieran del uso de recursos atencionales y

## Trucos para mejorar la concentración

Escrito por Irene Hidalgo

Sábado, 07 de Febrero de 2015 16:59 -

---

dejen descansar la musculatura de la espalda y la vista.

- **Realiza una organización previa de tu trabajo o de las tareas que hacer de modo realista.** De este modo mientras estés concentrado en una tarea interferirán menos los pensamientos acerca de las otras obligaciones y por lo tanto podrás centrarte más en el aquí y ahora.

- **Consigue un grado de activación óptimo.** Cuando estamos cansados o demasiado relajados ( llegando casi al aburrimiento) nuestro cuerpo ahorra energía y por lo tanto “ no pone toda la carne en el asador”. Por este motivo café, y otros excitantes ( tipo guaraná, redbull, etc.) mejorarán tu rendimiento. ¿Por qué crees si no que la medicación que se da para el déficit de atención es estimulante? Conseguir un nivel óptimo de activación es mu importante para la concentración.

- **Descansa y duerme.** Es durante el sueño cuando asentamos los conocimientos, y cuando nuestro cuerpo se regenera. Sin un descanso suficiente todo lo anterior no tendría efecto en nuestra concentración. Después de dormir recordamos mejor lo que hemos estudiado anteriormente.

- **Mantén tus hábitos de vida saludable.** Haz ejercicio, de este modo liberarás endorfinas que te harán sentir mejor. Come de forma equilibrada, evitando las comidas copiosas que pueden producirte somnolencia. hidrate, se ha demostrado que la deshidratación reduce la capacidad

## Trucos para mejorar la concentración

Escrito por Irene Hidalgo

Sábado, 07 de Febrero de 2015 16:59 -

---

de concentración. Y realiza meditación, están más que avalados los beneficios que puedes obtener practicándola diariamente.