



## TÉCNICAS DE ESTUDIO: ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN. COMO LOGRALA

A atención é o proceso a través do cal seleccionamos algún estímulo do noso ambiente, é dicir, centrámonos nun estímulo de entre todos os que hai ao noso arredor e ignoramos todos os demais.

Adoitamnos prestar atención a aquilo que nos interesa, xa sexa polas propias características do estímulo (tamaño, cor, forma, movemento, ...) ou polas nosas propias motivacións. Así pois, a atención e o interese están íntimamente relacionados, ao igual que a atención e a concentración.

### Factores que favorecen a atención-concentración

- **Interese** e vontade á hora de estudar
- **Planifica o estudo** dun capítulo ou do desenvolvemento dun problema de forma moi concreta, para un espazo de tempo curto, non máis de 30 minutos.
- **Transcorridas dúas horas** de estudo **descansa** brevemente para relaxarte da concentración mantida ata ese momento.
- **Cambia a materia de estudo**: así poderás manter por máis tempo a concentración. Se dedicas unha hora a unha asignatura facendo dous descansos de 5 minutos podes dedicar outras dúas horas a materias distintas, con descansos un pouco máis prolongados de 8-10 minutos sen que descenda a túa concentración
- **Tomar apuntamentos**: Se durante as explicacións do profesor estás atento a sintetizar mentalmente e por escrito en frases curtas os detalles de interese, exercitarás a atención.