

VOL II

CONSTANCIA

NO TE PREOCUPES,
OCÚPATE

MI HISTORIA Y PROCEDIMIENTOS

SANDRA BADILLO

PROCEDIMIENTO PARA MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

1. EMPIEZA POR ESTABLECER PRIORIDADES

Para desarrollar tu concentración, cuando comiences tu día, determina qué harás, cuándo lo harás y qué pospondrás para otros momentos. Es necesario fijar objetivos claros, específicos y realistas.

Te recomiendo el uso de una agenda dividida en franjas horarias. A mí me resulta muy efectivo.

2. ELIMINA DISTRACCIONES

Quita los datos al teléfono móvil, apaga la tele o la radio, ponte tapones o cascos aislantes si lo consideras necesario y elige un lugar que te resulte confortable.

Hay personas que encuentran la música con ondas, o música instrumental suave un modo de concentración. Pruébalo.

A mí personalmente me ayuda mucho la música clásica y la música binaural para tareas más prácticas y artísticas pero, no me ayudan especialmente a la hora de memorizar.

3. ORGANIZA TU MATERIAL

Organiza todo el material que necesites y sitúalo al alcance de tu mano. La clave es que no tengas que preocuparte en localizar nada, pues ya tienes todo lo que necesitas.

4. TÓMATE UN DESCANSO

Hay estudios que demuestran que los pequeños descansos mejoran la concentración y el aprendizaje.

Yo personalmente el que pongo en práctica es, 30 minutos de concentración intensa y 5 minutos de descanso. Este método me permite estar mucho más descansada más tiempo y poder mantenerme más concentrada más horas.

5. ORDENA TU ESPACIO

Mantén tu lugar de estudio y de trabajo ordenado y limpio. El caos en el exterior refleja el caos en el interior.

6. DIVIDE EN PARTES EL TRABAJO

Una división de partes lógica y coherente favorece la organización, la previsión de tiempos, la claridad de objetivos y evita la ansiedad que puede generarte afrontar en inicio un volumen mayor.

Para cada parte establece un plazo lógico de materialización. El hecho de ir cumpliendo tu planning de trabajo te llenará de motivación para seguir adelante.

Una vez finalizada la tarea y habiendo cumplido honestamente con lo previamente determinado, prémiate, te lo mereces. Asocia la consecución de ese objetivo con ese premio que tanto disfrutarás.

7. **DUERME ADECUADAMENTE**

No consiste en dormir muchas horas, si no en dormir adecuadamente. Para ello, cuando te metas en la cama evita cualquier distracción, concéntrate en descansar, invierte en unas buenas sábanas, en un buen colchón y trata de tener tu dormitorio lo más ordenado posible. Solo así, podremos rendir tanto como queremos.

8. **HUYE DE LAS PREOCUPACIONES**

Para evitarlas puedes utilizar técnicas de respiración, de meditación de relajación. No conviene iniciar ningún trabajo que requiera concentración con la mente perturbada u ocupada con otros asuntos.

9. **DETERMINA TU HORA DE MAYOR PRODUCTIVIDAD**

Trata de descubrir con la práctica cuál es el horario o franja horaria del día en el que notas que tu productividad y tu concentración son más adecuadas, con ello, mejorarás tu efectividad y dispondrás más tiempo para realizar otras funciones.