

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TECNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION EN
LOS ESTUDIOS



GUATEMALA, AGOSTO DE 1994

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

DL
-13
T(961)

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Walter René Soto Reyes
D I R E C T O R

Licenciado Abraham Cortez Mejía
S E C R E T A R I O

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIOS "M.S. M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 760730-84 Y 760395-86
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1860-92

CODIPs. 334-94

DE IMPRESION TRABAJO DE INVESTIGACION

23 de agosto de 1994

Señor Estudiante
Armando Sipac Velásquez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEGUNDO (12o.) del Acta VEINTICUATRO NOVENTA Y CUATRO (24-94) de Consejo Directivo, de fecha 16 de agosto de 1994, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "TECNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION EN LOS ESTUDIOS.", de la Carrera PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN PSICOLOGIA, realizado por:

ARMANDO SIPAC VELASQUEZ

CARNET No. 14-11875

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada María Adelaida Rodríguez Arana y revisado por el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS "M-S, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760780-84 Y 760965-88
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

CIEPs. 147-94.

REG. 1860-92.

INFORME FINAL

GUATEMALA, 8 de julio de 1994.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES:

Atentamente me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado FELIPE ALBERTO SOTO RODRIGUEZ, ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION titulado "TECNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION EN LOS ESTUDIOS", correspondiente a la Carrera de PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN PSICOLOGIA, presentado por el estudiante:

NOMBRE

CARNET No.

ARMANDO SIPAC VELASQUEZ

14-11875

Agradeceré se sirva continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

LIC. WALDEMAR ZETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

WZC/tnideh.
c. archivo





CIEPs. 146-94.

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIO T-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 780790-84 Y 780905-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

GUATEMALA, 8 de julio de 1994.

LICENCIADO
WALDEMAR ZETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

LICENCIADO:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION titulado "TECNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION EN LOS ESTUDIOS", de la Carrera de PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN PSICOLOGIA, presentado por el estudiante

NOMBRE

CARNET No.

ARMANDO SIPAC VELASQUEZ

14-11875

Considero que el trabajo arriba mencionado llena los requisitos del CENTRO DE INVESTIGACIONES, por lo que emito dictamen favorable.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Felipe Soto
LIC. FELIPE ALBERTO SOTO RODRIGUEZ
DOCENTE REVISOR

FASR/tnideh.
c. archivo



Guatemala, 7 de marzo de 1994.

Licenciado
Waldemar Zetina Castellanos
Coordinador General del Departamento de
Investigaciones de la Escuela de Ciencias
Psicológicas
Edificio

Licenciado:

Por este medio me permito informar a usted que he asesorado y revisado el informe final de la investigación titulada "Técnicas para Mejorar la Concentración en Los Estudios", estudio monográfico que realizó el estudiante:

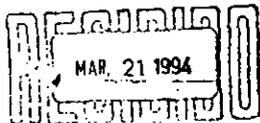
Armando Sipac Velásquez

Carnet No.1411875

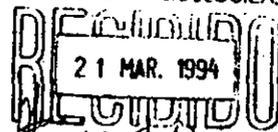
Considero que la monografía llena los requisitos establecidos por el Departamento de Investigaciones, por lo que se somete a consideración para su aprobación.

Sin otro particular me suscribo de usted respetuosamente,

1860-92
"DID Y ENSEÑAD A TODOS" Universidad de San Carlos ESC. CIENCIAS PSICOLÓGICAS



AL S. 4:09 N. *



16:30
Licda. Adelaida Rodríguez
ASESOR



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO "M-6, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 740790-94 Y 740980-86
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
DEDIPs.
archivo

REG. 1860-92

CODIPs. 475-92

DE APROBACION DE PROYECTO Y NOMBRAMIENTO
DE ASESOR

15 de octubre de 1992

Señor Estudiante
ARMANDO SIPAC VELASQUEZ
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señor Estudiante

Transcribo a usted el Punto DECIMO SEGUNDO (12o.), del Acta TREINTA Y UNO NOVENTA Y DOS (31-92), de Consejo Directivo de fecha 7 de septiembre del año en curso, que literalmente dice:

"DECIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación: "TECNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACION EN LOS ESTUDIOS.", de la Carrera: Profesora do de Enseñanza Media en Psicología, presentado por:

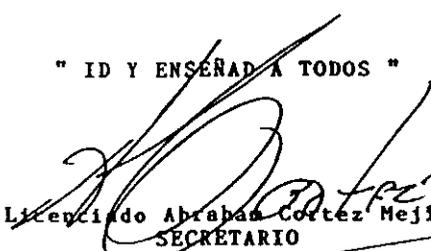
ARMANDO SIPAC VELASQUEZ

CARNET No. 14-11875

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Departamento de Investigaciones en Psicología, resuelve aprobarlo y nombrar como asesor a la Licenciada María Adelaida Rodríguez Arana."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAR A TODOS "


Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



/Lillian

DEDICATORIA Y RECONOCIMIENTO

A:

El Pueblo de Guatemala;

Universidad de San Carlos De Guatemala;

Escuela de Ciencias Psicológicas;

Carreras Técnicas;

Carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología

Mis padres, Andrea y Vicente;

Mi familia;

Mis amigas y amigos.

PROLOGO

¿Cómo mejorar en los estudios? Es una pregunta que muchos estudiantes se formulan, debido a que necesitan elevar su rendimiento académico. Para tratar el problema del rendimiento académico, es necesario abordar varios aspectos: por ejemplo, los hábitos de estudio, los problemas familiares, los problemas emocionales, en fin todas las situaciones que forman el entorno del que estudia. Algunos de los mencionados temas ya han sido objeto de estudio por profesionales de la educación y la psicología.

El presente trabajo se refiere concretamente al problema de la concentración. Este es un tema de particular interés para la persona que se dedica al estudio. La concentración constituye un factor importante en el éxito o fracaso de los estudios. El aporte pretende que el material sea utilizado por las personas que tienen dificultad para concentrarse, o bien por aquellas que tengan interés en los fundamentos teóricos de la concentración. Si cumpliera con dicha expectativa, se estaría alcanzando la satisfacción personal y profesional que motivó a realizar la monografía.

La culminación del trabajo monográfico, también representa el término de la carrera técnica de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología, por lo que es oportuno agradecer a todos los docentes que intervinieron en el proceso de mi formación profesional.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se consideraron los problemas de rendimiento académico que se manifiestan en los niveles escolares, sobre todo los que se refieren a la falta de concentración. Este aporte pretende brindar a los estudiantes, una herramienta que contribuya a mejorar su concentración en los estudios.

El capítulo I trata los conceptos básicos del trabajo: estudio, concentración y atención.

El segundo capítulo aborda la psicología de los estudios; describe brevemente el qué, para qué, por qué y cómo estudiar.

Seguidamente, en el apartado III se hacen algunas anotaciones básicas de la atención y concentración, las causas de la distracción y situaciones que facilitan la concentración.

El capítulo IV está destinado a las técnicas de concentración. Se refiere a las prácticas que se pueden realizar, ya sea de manera individual o grupal. En los ejercicios se pueden usar las sensaciones, trabajar con objetos simples o figuras, incorporación de la relajación e imaginación para lograr los objetivos.

Por aparte, el capítulo V hace referencia a la concentración específica del aprendizaje. Enuncia la función del cerebro en la práctica de la concentración, y los respectivos ejercicios que se pueden

poner en práctica.

El capítulo VI denota el tema de la fatiga, sus orígenes y los medios para evitarla. Finalmente el capítulo VII presenta las respectivas conclusiones del trabajo.

Como expectativa, se espera que los estudiantes y personas interesadas hagan buen uso de este conocimiento sistemático, para que cumpla con los objetivos propuestos.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Sistematizar el conocimiento de técnicas de concentración, para brindar soluciones al problema de rendimiento académico y a la educación nacional.
- Facilitar el aprendizaje a los estudiantes que tengan problemas de concentración en sus estudios, por medio de técnicas específicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Concluir los estudios de la carrera de Profesorado de Enseñanza-Media en Psicología, realizando la monografía sobre técnicas para mejorar la concentración en los estudios.
- Poner, por medio de una monografía, al alcance de estudiantes y personas que tengan interés, técnicas de concentración aplicables para mejorar el rendimiento académico.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

1911-1912
RECORDS OF THE BOARD OF SUPERVISORS
COUNTY OF SAN FRANCISCO

JUSTIFICACION

El trabajo, "Técnicas Para Mejorar la Concentración En Los Estudios", pretende sistematizar el conocimiento que hay sobre el particular, contribuyendo a la vez, con soluciones que hacen falta en la educación Nacional.

Para la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología, será un aporte importante, puesto que los estudiantes en formación tendrán a su alcance, un material que pueden incorporar a su acervo cultural y llevarlo a la práctica profesional, para beneficio de sus futuros alumnos.

El estudio puede motivar a personas que tengan interés en realizar trabajos similares, ya sea psicólogos, educadores y otros especialistas de la ciencia.

En el ámbito de la enseñanza aprendizaje del nivel medio guatemalteco, el estudiante en la mayoría de los casos desconoce y por lo mismo no aplica los métodos y técnicas de estudio, entre ellas la concentración. Puesta en práctica las técnicas de concentración por los interesados, puede beneficiarlos con mejores resultados en sus estudios.

En lo particular, prevalece la inquietud de ampliar los conocimientos sobre el tema objeto de estudio.

MARCO TEORICO

La psicología científica es reciente, no así el abordamiento de las facultades del hombre. En la edad antigua, los aportes sobre la mente se sustentaban con la especulación. La base de ésta, era el pensamiento mágico religioso.

El empleo de técnicas para mejorar el aprendizaje, también era importante, sobre todo en aspectos de memoria y atención. Los romanos, por ejemplo, en 86-82 a.C., utilizaban un texto de técnicas para mejorar la memoria natural, titulado *Rhetorica ad Herennium*.

Con la llegada de la imprenta, se dejaron de usar muchas de las reglas que se utilizaron en otras épocas, pero los tratados no perdieron validez. Son aprovechados aún en la actualidad. Se sabe que las personas con intereses en la oratoria, eran quienes requerían de reglas prácticas para mejorar dicha capacidad. En la actualidad se intenta comprender los principios psicológicos que guardan relación con tales prácticas.

Uno de los investigadores que hizo aportes importantes, cuyos estudios se consideran antecedente de psicología moderna, fue el psicólogo experimental, de origen norteamericano, William James

Para James, el estudio de la mente se explicaba principalmente por medio de la lógica, la introspección y la experimentación. Indicaba que

la atención "es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de un sólo objeto de entre los en apariencia numerosos objetos o cursos de pensamiento simultáneamente posibles. A su esencia pertenecen la localización y la concentración de la conciencia. Implica retirarse respecto de algunas cosas para manejar eficazmente otras".¹

La discusión sobre a cuántas cosas se puede poner atención a la vez, según la teoría de James, depende de la dificultad de la tarea. Una acción a ejecutar que sea conocida, exige menos esfuerzo y no dificulta la realización de otra, como el caso de caminar, que si merece más concentración.

La observación que se dirige a una cosa, perturba la percepción de las otras. Estas fácilmente desaparecen por un momento de la conciencia. Es decir, la atención puede alterar el orden temporal de nuestras percepciones.

William James, en el estudio de la atención, describe su diversidad, su índole y sus efectos.

En 1,908, Edward Titchener hablaba que uno de los pocos resultados positivos que la psicología podía acreditarse, era el descubrimiento de la atención. Adjudicó al introspeccionista alemán Wundt, el haber enunciado la doctrina de la atención.

¹ Norman, Donald, El Procesamiento De La Información En El Hombre, pág. 20.

Titchener especificó los atributos de la atención en ciertas leyes, tales como la de prioridad de entrada. Según ésta, "el estímulo para el que estamos predispuestos necesita menos tiempo para producir todo su efecto consciente, que un estímulo para el cual no estamos preparados. Dicho en términos más simples, el objeto de la atención llega a la conciencia más rápidamente que los objetos que no atendemos".²

Los estudios sobre atención, decayeron a partir de los primeros años del siglo hasta la década de 1,950. La nueva época marcó un giro importante, sobre todo en Gran Bretaña, con los trabajos de un grupo de investigadores, hasta que se llegó a un modelo teórico específico del proceso de la atención.

En los años posteriores, se produjeron cambios relevantes en la técnica científica, especialmente por los hechos de la segunda guerra mundial. Destacaron los ingenieros de comunicaciones que perfeccionaron poderosos sistemas electrónicos y técnicas analíticas, incluyendo la computadora digital y temas afines en la teoría de los autómatas y las redes.

Los experimentos para formular nuevas teorías sobre la atención, continuaron. A Donald Broadbent, de los laboratorios psicológicos de Cambridge, Gran Bretaña, se le atribuye la formulación de la primera teoría completa sobre la atención en 1,958.

² Ibidem pág. 27.

Aparte de investigar el aspecto psicológico de la atención, otras personas se dedicaron a practicar técnicas para mejorar la atención y la concentración. Religiones y filosofías, como el budismo que data de más de mil años, establecieron métodos para mejorar la concentración y alcanzar, de esa manera, el desarrollo mental.

Saber concentrarse es una necesidad manifiesta en épocas anteriores, y también en la actualidad. Es importante en la vida diaria y requisito en los estudios.

La concentración es parte de los hábitos de estudio que deben tener los estudiantes. Algunos de ellos afrontan problemas por no saber cómo concentrarse, esto se suma a otros factores que inciden en los resultados de las evaluaciones de fin de año lectivo

En el medio guatemalteco las cifras de fracaso escolar son significativas. El abandono y la repitencia reflejan dicha problemática, la cual es objeto de estudio por profesionales de la educación y la psicología.

En 1,991 se retiraron de la educación primaria 10 niños de cada 100 inscritos. En el nivel diversificado se aproximó a 35 alumnos de cada 100 inscritos que iniciaron el ciclo lectivo.³

Al sistema educativo de Guatemala se le califica de ineficiente.

³ Diario Siglo veintiuno

debido a que "fue diseñado y desarrollado en el marco conceptual de la tradición colonial, e influenciado seriamente durante más de 30 años por corrientes innovadoras latinoamericanas y europeas, que no lograron modificarlo significativamente, pero que aún presentan características particulares. Entre éstas, las causas de su deficiente situación: centralización administrativa, verticalidad en la toma de decisiones, falta de decisión, carencia de planes concretos y realistas de desarrollo, ausencia de evaluación institucional.

Además, concentración de servicios y recursos en ciertas áreas y grupos humanos; modelo educativo, presencial y escolarizante, rigidez en la calendarización, horario y evaluación escolar, escasa cobertura, altos índices de repitencia y deserción.

También la prolongada escolaridad, y algunas otras particularidades que caracterizaron al sistema de enseñanza guatemalteca como ineficiente en sus diagnósticos de 1,985 y 1,988." *

Las soluciones para resolver la problemática antes indicada, se ha expresado por medio de tesis de graduación, entre las cuales están los trabajos sobre rendimiento académico. Por rendimiento académico se entiende, el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza aprendizaje, reflejado en la participación en clase y la resolución de pruebas objetivas sin dificultad.

* Ibidem, pág. 13.

Investigaciones que se han realizado con estudiantes de nivel medio y superior de Guatemala, señalan algunos factores que inciden en el bajo rendimiento académico. Carmen Galo de Lara concluye: "a nivel medio no existen hábitos de estudio adecuados, a causa de que el nivel educativo en Guatemala, no induce al estudiante a adquirirlos". ⁵

En los estudiantes universitarios también se refleja la falta de hábitos de estudio. Los estudios que se han realizado al respecto, hacen referencia a la incorrecta distribución del tiempo, dificultad en la aplicación de técnicas y formación de hábitos de lectura, inadecuados hábitos de concentración. Apuntan además, los problemas familiares ⁶

Geraldine Grajeda, en su análisis del fracaso escolar, anota como contribuyentes, los siguientes factores: problemas emocionales, timidez o dificultad para relacionarse con los demás; falta de conciencia del significado de la carrera, en algunos casos a consecuencia de la presión familiar o social; dificultad para la adaptación al medio; metas indefinidas y habilidades y problemas socioeconómicos. ⁷

Las técnicas para lograr una mejor concentración en los estudios, se hacen necesarias, pues el sistema educativo que impera en el país, exige respuestas positivas para la promoción de los alumnos. No se

⁵ Citada por Vilma Galindo en Curso Taller de Técnicas de Estudio, pág. 2

⁶ Ibidem., Pág. 3-4

⁷ Grajeda, Geraldine, Boletín Informativo de la Facultad de Ciencias Médicas de la USAC, pág. 5

consideran los problemas que los estudiantes tienen para aprender. Entre las dificultades está aprender a concentrarse.

CAPITULO I

ESTUDIO-CONCENTRACION

ESTUDIO

En sentido estricto, según la Real Academia de la Lengua, el estudio comprende la aplicación del espíritu para comprender o profundizar.

Mira y López define el estudio como "el acto de concentrar toda la actividad personal para la adquisición de nuevos conocimientos y su integración en el ámbito de la cultura individual".⁶

Estudiar significa trabajar para aprender, procurar comprender, saber de las experiencias de otros. Quien realiza dichas acciones se llama estudiante.

El estudiante está inmerso en un proceso de educación sistemática y aprende de alguien que enseña -instructor, profesor, facilitador-. El estudiante debe cumplir con su profesión: estudiar. El profesional del estudio se caracteriza por ser observador atento y sistemático. De la

⁶ Mira y López, Emilio, Problemas Psicológicos Actuales, Pág. 199.

asimilación de sus lecturas se espera que aprenda y aplique. Sin embargo, el estudiante experimenta, en muchos casos, la poca preparación que tiene para enfrentar la enseñanza aprendizaje. Son comunes los problemas de atención y concentración que se asocian al bajo rendimiento académico.

CONCENTRACION

La concentración, desde la perspectiva psicológica, se define como la "orientación activa y delimitación de la observación, centrándola en actividades psíquicas o corporales".⁹

Según Ernest Wood, la "concentración es el estrechamiento del campo de la atracción en la forma y por el lapso que determina la voluntad".¹⁰

Richard Fenker expresa que, "la concentración es la habilidad de aplicar eficazmente técnicas de autorregulación a las tareas de aprendizaje".¹¹

La autorregulación proporciona la retroalimentación necesaria para cambiar o corregir determinada actitud. Si un estudiante se está saliendo del propósito de estudio, su atención es atraída lejos del

⁹ Dorsch, F., Diccionario de Psicología, Pág. 170.

¹⁰ Cita por C. Humphreys, en Concentración y Meditación, Pág. 29.

¹¹ Fenker, Richard, Cómo Estudiar y Aprender Más y Mejor En Menos Tiempo, pág. 80.

objetivo, la autorregulación le sugiere el modo de volver a él. Una técnica consiste en incrementar su nivel de concentración, ya sea pasando a una tarea más activa o combinando una tarea pasiva con una más activa. El objetivo consiste en emplear con eficacia el tiempo que se dedica al aprendizaje. La mente debe mantenerse activa.

Un programa de autorregulación, se refiere a formas de conversación interior que controlan lo bien o lo mal las actividades que se están realizando, pueden ser las escolares.

Las fuentes que originan los programas de conversación interior, proceden de los profesores de la escuela elemental, los progenitores, la televisión, y del método de acierto o de error propio.

Fenker asegura que con el uso de las técnicas de autorregulación, se eliminan los distractores. Además, ayuda a enfrentar los malos hábitos y a hacer cosas que son apropiadas para el nivel de atención e implicación.

Alma Aduna y Eneida Márquez, indican que "estar concentrado es vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora, con todo el organismo (que involucra lo físico, lo mental y lo emocional) puesto en la actividad que se realiza." ¹²

¹² Aduna, Alma y Eneida Márquez, Curso de Hábitos; y Autocontrol; Pág. 60.

Harry Maddox afirma que "la concentración no es una facultad mental, sino que depende del control de la atención" ¹³

ATENCIÓN

La atención pertenece a la parte focal de la conciencia que es más estrecha. Wundt la denominó aperccepción. A la atención también se le llama "estrechamiento de la conciencia". Fingerman la define como "la actividad de la conciencia por la cual los fenómenos adquieren mayor claridad y nitidez". ¹⁴

Para Piéron, la Atención es una "orientación mental electiva que provoca un acrecentamiento de eficiencia, en cierto modo de actividad con inhibición de las actividades concurrentes". ¹⁵ Por la naturaleza de las actividades, la atención puede ser concentrada, distribuida o lábil.

Dorsch al referirse a la atención, indica que es una actitud consciente dirigida a la observación de una cosa (un objeto, un proceso, una idea, etc.) gracias a la cual tiene lugar la aperccepción del objeto. Para Stern, la atención es como premisa inmediata (consistente en la concentración de energía) de la producción de una actividad

¹³ Maddox, Harry, *Cómo Estudiar*, Pág 38.

¹⁴ Fingermann, Gregorio, *Psicología*, Pág 48.

¹⁵ Piéron, H., *Psicología*, Pág 44

personal.¹⁶

Narciso Irala explica que atender "es estar despierto hacia algo. Presupone disposición física (ojos abiertos, cierta tensión muscular) y preparación mental o estar a la expectativa".¹⁷ Distingue dos formas de atención: receptora y creadora. La primera se encarga de reunir ideas. Esta se divide en atención concentrada, distraída y obsesionada.

La atención receptora concentrada fija una idea con exclusión de otra. En ese momento no hay ningún otro objeto en la conciencia.

La atención receptora distraída, se caracteriza por ser una idea interrumpida. La atención obsesionada tiene la particularidad de tener varias ideas que se consideran parásitas. Pueden ser objetos o figuras; es la mayor causante de la fatiga.

Según la psicología de la atención, para que los fenómenos psíquicos adquieran el máximo grado de claridad y nitidez, existen dos condiciones: fisiológicas y psicológicas. En las condiciones fisiológicas participa el organismo físico en la atención: fenómenos circulatorios (durante el acto de atención se modifica la circulación sanguínea). Fenómenos respiratorios (se altera el ritmo respiratorio. En la atención intensa se retiene la respiración; respiración corta e inspiración larga). Fenómenos motores (el sistema muscular observa

¹⁶ Dorsch, F., op cit. Pág., 77.

¹⁷ Irala, Narciso, Eficiencia Sin Fatiga, Pág. 15.

adaptaciones musculares: acomodación y convergencia de los ojos, acomodación del tímpano, la orientación del pabellón de la oreja, la rotación de la cabeza, etc.).

Las condiciones psicológicas de la atención son de varias clases:

Objetivas:

La atención puede ser producida por la propiedad de un objeto, como la intensidad, el tamaño, la claridad, etc.

Subjetivas:

Son consideradas condiciones subjetivas porque las impresiones adquieren valor sentimental, como el interés. Al campo focal llegan con más facilidad las sensaciones y representaciones que implican aumento de agrado o desagrado, y no los estímulos indiferentes. Desde Titchener se anota que la atención y el sentimiento llegan juntos.

Relación de las impresiones nuevas y las que ya existen:

Las impresiones nuevas que tienen semejanza con las que existen, forman un nexa, se complementan y refuerzan; las nuevas pasan a ocupar el lugar en la conciencia. Cuando alguien escribe no tiene atención en sonidos externos, como el tic tac de un reloj, pero si piensa en él, percibirá de inmediato los golpes.

Experiencias lejanas:

Son aquellas que no están en el campo de la conciencia en el

momento de la elección, pero que también provocan la elección entre las impresiones. Es el caso de un intelectual que en una ciudad que está conociendo, no pasa inadvertidas las librerías.

La atención, siguiendo la orientación psicológica, de acuerdo a sus formas, puede ser: espontánea y voluntaria.

La atención espontánea también se le llama atención pasiva. Esta constituye las condiciones objetivas; la respuesta se realiza casi de manera refleja ("atención refleja"). A las impresiones no se les puede impedir que ocupen de repente el foco de la conciencia. Son causadas por estímulos de gran intensidad, movimientos, contrastes acentuados, etc.

La atención voluntaria o activa manifiesta las condiciones subjetivas. Hay necesidad de hacer esfuerzos para mantener las ideas en el campo focal.

En relación a los tipos de atención, éstos se consideran porque las personas tenemos diferentes formas de atención; se explica por nuestras diferencias individuales. Los tipos de atención, según la psicología experimental, son:

a) Atención continua y regular:

Se dirige sobre el mismo objeto (ejemplo, la actividad que realiza un tejedor).

b) Atención distribuida:

Se sitúa entre varios objetos (Ejemplo, el maestro de escuela, el conductor de vehículos).

c) Atención rítmica:

Es la que utiliza, por ejemplo, un obrero hilador que en su trabajo produce alternativas en el curso de la atención.

d) Atención Concentrada:

Este tipo de atención tiene la característica de movilizarse sólo en cierto momento, haciéndolo de manera intensa (por ejemplo un obrero fundidor).

e) Atención fluctuante:

Se distingue porque cambia continuamente de objeto, no hace grandes esfuerzos de atención (Por ejemplo, el portero de un hotel que vigila varias cosas a la vez).

Según las anotaciones anteriores, la concentración es un aspecto de la atención que requiere fijar ideas o experiencias con exclusión de otras.

Concentración en los estudios, significa que la conciencia queda ocupada por lo que se lee, observa o escucha, aislando cualquier distractor.

CAPITULO II

PSICOLOGIA DE LOS ESTUDIOS

La Psicología de los Estudios establece las pautas de aprendizaje que el estudiante puede seguir para aprovechar sus capacidades intelectuales y, evitar problemas emocionales por causa del fracaso académico, o indisposición a consecuencia de la fatiga mental.

La eficiencia en los estudios se ve condicionada muchas veces, por el desconocimiento de métodos y técnicas de estudio. En otros casos, se conocen pero no se aplican.

Para la psicohigiene de los Estudios o Psicología de los Estudios, es importante que antes de iniciarse en un proceso de enseñanza aprendizaje, se responda a las siguientes interrogantes: Qué, para qué, por qué, cómo, cuándo, cuánto y dónde estudiar.

Qué Estudiar:

Consiste en determinar la profesión. Hay necesidad de estar consciente de las aptitudes que cada uno tiene para desempeñarse en cierta profesión.

La inadecuada elección de la carrera, se convierte en uno de los obstáculos frecuentes para el éxito de los estudios. Cada persona tiene un potencial intelectual, ciertas aptitudes que facilitarán su

realización académica.

Para Qué Estudiar:

La respuesta orienta hacia la finalidad del estudio. Enuncia la ética del estudio.

Por qué Estudiar:

Responde al porqué se estudia, significa justificar el conocimiento. Es el procedimiento más sencillo que utiliza el hombre para llegar al saber.

Cómo Estudiar:

Este tema ha sido objeto de amplios trabajos. Ocurre que el rendimiento académico necesita de métodos y técnicas para facilitar el aprendizaje. Para Mira y López el cómo estudiar, es parte importante de la psicohigiene del estudio. Este educador que ha hecho contribuciones sobre el tema, enuncia cuatro aspectos definidos.

1- Aprehensión o captación de los datos

Para lograr la aprehensión, deben intervenir la mayoría de vías sensoriales, aunque predominará el tipo psicológico del estudiante: visual, auditivo, verbal, motor, mixto; también tienen que ver los contenidos asimilados. Es importante que al estudiante se le proporcione una base motriz, activa, como por ejemplo, el uso de esquemas, gráficas y diagramas. El uso de recursos audiovisuales,

también ayuda en el aprendizaje.

La captación de datos, y por ende la concentración atenta, requiere eliminar los estímulos innecesarios y realizar el estudio en un lugar tranquilo y silencioso.

2- Retención y Evocación

En teoría, todo lo aprendido se puede recordar. El fundamento indica que los engramas o huellas en la memoria, se mantienen en condiciones de reviviscencia durante la vida del sujeto. El estudiante puede reforzar dicho proceso si al final de cada sesión de estudio hace sus resúmenes de lo aprendido sin consultar libros o anotaciones.

Mira y López enfatiza que se trata de "reconstruir y seriar sistemáticamente a través del criterio personal esos datos y expresarlos del modo más claro y coherente que se pueda".¹⁸ Esto ayuda a realizar las vías y acondicionar los mecanismos sinapsiales encargados de la posterior reproducción de los conocimientos.

3- Elaboración de los conceptos y criterios resultantes.

Se complementa con la anterior, siendo necesario, para obtener adecuados resultados, la ejecución de los mismos a cada paso para no convertir la mente en depósito de ideas.

¹⁸ Mira y López, E., op cit., Pág. 205.

El esclarecimiento, la comprensión, las relaciones y el nivel de explicación de los conocimientos, son apoyados cuando se contraponen teorías, y sobre todo cuando se discuten las propias convicciones con las de otros.

4- Aplicación de los conceptos adquiridos a la resolución de nuevos problemas

Consiste en la práctica de la verdad. O sea, plasmar las abstracciones a hechos concretos que necesitan de soluciones prácticas, realistas. Las cuatro situaciones apuntadas anteriormente, indican cómo estudiar.

Cuándo Estudiar:

La respuesta incluye sugerencias de hacerlo preferentemente con luz natural, distante de las comidas, en períodos cortos, usando intervalos de distracción o de ejercicio físico. Resulta inaceptable descartar dichas indicaciones porque luego aparecen, la fatiga atenta y las alteraciones vasomotoras. Estas llegan a repercutir el rendimiento intelectual.

Otras recomendaciones oportunas son: aprovechar la mañana; levantarse temprano y ponerse a estudiar. De preferencia que sea un material levemente preparado el día anterior.

Es contraproducente trasnochar para estudiar. El cuerpo y el cerebro han trabajado durante el día, significa someterlos a un

sobreesfuerzo. Las consecuencias posteriores pueden ser: insomnio, mal humor y la aprosexia o falta de concentración.

Cuánto Estudiar:

El tiempo que se dedica al estudio depende de las condiciones individuales y de lo que se estudia.

Las reglas propias de la experimentación, que se refieren a las curvas del trabajo mental, afirman que el estudio no debe prolongarse más de dos horas. En ese período conviene introducir pausas de 3 a 5 minutos cada media hora, pudiendo cambiar una o dos veces el material de estudio. En el caso de asignaturas que requieren la manipulación activa de materiales, el trabajo puede prolongarse tres o cuatro horas.

Otro criterio indica que los descansos deben ser proporcionales al tiempo de estudio. A 50 minutos de estudio, se recomiendan de 5 a 10 minutos de descanso. Tras otros 50 minutos de estudio, conviene el descanso de 10 a 15 minutos. Un período de tiempo similar al anterior, requiere de 20 a 30 minutos de descanso. ¹⁹

Dónde Estudiar:

Kurt Lewyn, impulsor de la Psicología Topológica, indica que las aptitudes y rendimiento del hombre son el resultado del proceso de interacción recíproca de las fuerzas vectoriales involucradas en una esfera de acción. Entonces, al contrario del criterio que designa la

¹⁹ Alvarez M., et.al. Métodos de Estudio, pág. 134.

inmovilidad en el estudio, resulta óptimo que el estudiante tenga una amplia habitación, con pocos muebles pero confortables, buena luz, temperatura y ventilación, hojas para apuntes, lápices y lapiceros. Es importante que también haga esquemas, diagramas y cuadros sinópticos; que disponga de los libros necesarios, un diccionario.

El estudio, si es posible, no realizarlo solo, sino con más de un compañero. Pueden ser hasta tres, para conversar, discutir y compartir puntos de vista, lo cual contribuirá a una exposición sistemática de lo aprendido. Otra opción es elaborar cuestionarios o realizar ejercicios al finalizar el trabajo de estudio. La justificación es que el pensamiento tiene un substrato motor. Además, en las personas existe la necesidad de liberación cinética.

En cuanto a movilidad, conviene, mejor que estar en una habitación encerrado, trabajar al aire libre; con buen espacio; usar ropa holgada, esto facilita la libre respiración y los movimientos; asiento cómodo, de ser posible con un respaldo que permita las pulsaciones motoras.

Además de las consideraciones de la psicología del estudio, los capítulos posteriores puntualizan sobre la atención y concentración, tema central del trabajo.

CAPITULO III

LA ATENCION; CONSIDERACIONES BASICAS PARA LA CONCENTRACION

Atender equivale a estar despierto hacia algo. Implica disposición física y preparación mental. Además implica seleccionar algo que interesa de entre las más variadas impresiones externas -sonidos, colores, objetos- o demandas internas -necesidades, instinto, inclinaciones-.

Puede surgir la atención espontánea cuando el foco es interferido por alguna situación. Por ejemplo, un estruendo; también, cuando algo agradable o interesante capta la atención sin esfuerzo.

La otra atención es voluntaria, necesita algo de esfuerzo, supone enfrentamiento con otros estímulos que atraen. Esta atención es un esfuerzo prolongado que puede generar cansancio. El aprovechamiento resulta de saber educarla o bien orientarla hacia la atención habitual. Esto significa cese de conflicto, o minimización del esfuerzo.

La atención habitual se le conoce como eficiente o concentrada. Consiste en la exclusión de ideas por una que se sigue, ya sea en la lectura o escuchar un sonido. Quiere decir, máximo rendimiento intelectual con un mínimo de cansancio.

Se distinguen también, la atención deficiente y la perjudicial. En la primera, al contrario de la atención concentrada, existe la interposición de una idea sobre otra principal. Es la que distrae a la persona; el rendimiento es menor y el cansancio mayor. Comúnmente se le llama atención distraída o de idea interrumpida.

En relación a la atención perjudicial u obsesionada, ésta se caracteriza por las varias ideas que pueden intervenir. Entre esas se encuentran, la preocupación, el temor, el cansancio y las molestias.

La atención perjudicial es causante de la fatiga. La huella psíquica es menos profunda, ocasiona un pronto olvido. Con un trabajo continuo de atención deficiente no es raro el agotamiento cerebral o surmenage.

Se establece que el tipo de atención deficiente es responsable de los defectos visuales, miopía o presbicie funcional. Los músculos de los ojos cuando son sometidos a una atención excesiva, con el tiempo pueden perder elasticidad para el acomodamiento del ojo a la visión.

Luego de haber establecido los tipos de atención, se describirá la distracción y sus causas. Es importante porque una vez que se eliminan, propician un trabajo intelectual productivo

LA DISTRACCION Y SUS CAUSAS

Distracción significa interponer ideas innecesarias u opuestas que

no corresponden a la que sigue. En dicho sentido, la concentración también se define "como la habilidad que permite evitar las distracciones".²⁰

La consecuencia de la distracción es, mayor fatiga y menor eficiencia o rendimiento.

Ségún Brown, "(...) la distracción puede ser de naturaleza psicológica o física. La psicológica se origina con presiones y tensiones causadas por varias fuerzas emocionales que influyen en nuestras vidas. La física es el resultado de las cosas que percibimos mediante los sentidos de la vista y el oído; sin embargo, frecuentemente la distracción física también sirve para recordarnos un problema psicológico." ²¹

Entre las causas de la distracción en el estudio, se encuentran:

- Falta de fines, objetivos y medios en lo que se aprende. Por ejemplo, no saber qué estudiar y por qué estudiar.
- Falta de priorizar los estudios y de tomar la firme determinación de estudiar.
- No tener el hábito de hacer un trabajo por vez.
- Cuando el nivel de dificultad sobrepasa las capacidades de quien aprende.
- Cuando la actividad que se estudia sigue una línea sin variaciones.

²⁰ Rhodes, Martín, *Cómo Estudiar con Provecho*, Pág. 45.

²¹ Citado por L. Quintero, en *Hábitos de Estudio*, pág. 40.

- Cuando hay dominio del agotamiento y surgen las tensiones psíquicas.
- No contar con una planificación y horario para estudiar.
- El lugar de estudio no llena los requisitos mínimos; ventilación, iluminación, etc.
- Otorgar importancia a otras actividades como ver televisión, escuchar música, pasear, hacer deporte.
- Ser incapaz de afrontar problemas aunque no sean muy graves, dejarse abatir:
- Considerar los estudios como una carga.
- Tener problemas familiares, interpersonales, sociales u otros personales.
- Estar en desacuerdo con los padres y maestros.
- Tener dificultades con los compañeros y amigos.
- Tener preocupaciones económicas.
- Haber reprobado las materias.

SITUACIONES QUE FACILITAN LA CONCENTRACION

El ambiente es importante puesto que estimula o desestimula la atención y la concentración. Lo ideal es que sea agradable para lograr el cometido. Maddox indica que el ambiente de trabajo "no debe incluir estímulos nuevos, intensos e inesperados" ²²

En la enseñanza aprendizaje debe haber mutua responsabilidad. Quienes enseñan deberían considerar la capacidad de los estudiantes para

²² Maddox, op cit., Pág 38

adaptar los contenidos al nivel que se necesita.

Por su parte, el que aprende debe fomentar el estudio activo: usar el subrayado, hacer esquemas, formular preguntas, etc. En el momento de descanso no abandonar el escenario de estudio. Hay que disciplinar la mente y dejar de lado los otros asuntos importantes que se refieren también a los estudios, y retomarlos después. Se puede tomar una breve nota de dichos asuntos.

Martín Rhodes habla de hacer una cita con uno mismo. Es un compromiso de entregarse al estudio, trabajar determinado día a cierta hora. Se descarta cualquier otro compromiso.

Una de las soluciones para evitar la distracción, según Maddox, es el trabajo rápido. Consiste en colocar, cerca de donde se estudia, un reloj para tomarse el tiempo en el trabajo. Por ejemplo escribir una página cada quince minutos. El trabajo rápido mantiene la atención.

El interés sobre lo que se estudia favorece la atención y concentración. A esto se agregan los factores de orden físico y psíquico.

Factores Físicos:

Es indudable que las enfermedades limitan una buena concentración. La salud es primordial. Cualquier dolencia debe ser atendida por un facultativo, por ejemplo los problemas auditivos y visuales.

La alimentación ha de ser racional y equilibrada. Hay que tomar en cuenta que el exceso de comida produce somnolencia, torpeza, pesadez. Cuando se ha de estudiar, es mejor no tomar alimentos pesados.

De preferencia la ingestión de alimentos que compense el esfuerzo mental, tales como la leche y quesos, ricos en calcio y magnesio. El huevo almacena energía. También el consumo de carne y pescado y, por supuesto, las verduras y frutas.

Después de ingerir alimentos es necesario dejar un tiempo de descanso, o por lo menos ejecutar tareas moderadas.

Para el buen funcionamiento físico y emocional cabe incluir los ejercicios físicos por lo menos dos veces por semana, puede ser la práctica del deporte favorito. En beneficio de concentrar la atención, pueden ser los distintos juegos de pelota.

Los juegos recreativos como los rompecabezas, las palabras cruzadas, el ajedrez, etc., son útiles para aprender a fijar la atención de manera sistemática.

Entre los productos perjudiciales a la salud y al estudio están: el consumo de bebidas alcohólicas, el tabaco, otra clase de sustancias nocivas.

Factores Psicológicos:

Los factores de orden psíquico que pueden optimizar el estudio son:

- Habituarse a pensar diariamente de manera positiva y optimista sobre los estudios y su enfoque hacia ellos. Es importante que el estudiante se diga a sí mismo lo que piensa lograr.
- Fomentar el optimismo y buen humor.
- Valoración de las capacidades que se poseen. Los pensamientos deben dirigirse a cómo se aprobará los exámenes, cómo llegar a dominar la materia. Equivale a tener confianza en uno mismo.
- Alejar las ideas obsesivas que pueden perjudicar la voluntad.
- Utilizar la inteligencia para encontrar solución a los problemas que se presentan. Si es alguna dificultad con alguien, en vez de pensar y repensar en el problema, conviene aprovechar el tiempo para aclarar la situación. Es importante acudir a un psicólogo si no encuentra solución a los problemas emocionales.
- Tener interés y actitud positiva en lo que se emprende.
- No rechazar lo que se ha decidido aprender.

- Hacer uso del refuerzo positivo y negativo. El refuerzo positivo consiste en concederse una recompensa por completar una tarea. Por ejemplo, después de dos horas de estudio puede recompensarse comiendo algo, o bien escuchar música, ver una película, etc. El refuerzo negativo se puede emplear si no se ha cumplido con el objetivo propuesto. Es decir, negarse a comer algo, no salir, no escuchar música, etc.; también eliminar el refuerzo positivo.

- Trato consigo mismo. Es el compromiso de no hacer algo que más guste hacer, hasta que no haya concluido la tarea.

- Dedicarle al estudio el 100% de la atención. Cuando llegue el momento de descanso también distraerse el 100%

CAPITULO IV

TECNICAS DE CONCENTRACION

Respecto a la definición de técnica, Dorsch expresa lo siguiente: "En sentido amplio, es técnica el conjunto de reglas de sistematización, mejoramiento, facilitación y seguridad en el trabajo." ²³

Para éste trabajo, las técnicas de concentración comprenden los procedimientos sistemáticos que, al ser practicados con regularidad, tienden a orientar la atención, discriminando los estímulos que interfieren en la concentración.

Las técnicas de concentración en los estudios, se refieren a dichos procedimientos que tienen la finalidad de encauzar la atención concentrada del estudiante, para que obtenga un mejor aprovechamiento en sus estudios y en su rendimiento académico.

La mente es de vital importancia en el proceso de concentración. Realiza un trabajo primordial, el cual se describirá a continuación.

EL TRABAJO DE LA MENTE

El trabajo de la mente es doble. Por una parte, los órganos de los sentidos la hacen receptora de sensaciones conscientes del mundo

²³ Dorsch, op cit. pág. 946.

externo: colores, formas, objetos, movimientos, sonidos, etc. Por otra parte, es emisora de imágenes -representaciones de sensaciones previas- o de nuevas ideas reforzadas con otra experiencia, o también de ratiócinios elaborados conscientemente o inconscientemente. Es una atención interna. A diferencia de la anterior, significa trabajo, pudiendo llegar a tensión y fatiga.²⁴

La actividad mental, entonces, es receptiva y emisora. Simultáneamente no se puede atender a los dos estados a la vez.

La receptividad es un estado activo y consciente de lo que se recibe y pasivo de todo lo demás, por lo que se hace necesaria la reeducación de las sensaciones visuales, auditivas, táctiles que ayuden a la concentración.

En la primera, la vista tendrá la función de contemplación. Se puede dirigir la mirada por unos segundos a un paisaje, a un objeto, a un color, a un detalle, u otro que seleccione sin esfuerzo. Es decir, la vista casi pasiva. Lo que contemple será recibido sin obstáculos, sin rebuscarlo, sin cuestionamiento de causa efecto, ojos relajados. Posteriormente se pasará la vista a otro objeto. El hábito se adquiere con la práctica.

El o los ejercicios para las sensaciones auditivas pueden ser auxiliados cerrando los ojos, luego se procederá a escuchar un sonido

²⁴ Irala, Narciso, Control Cerebral y Emocional, pág. 39.

próximo o lejano por unos segundos. La percepción también será de placer y descanso. Ningún análisis ni enjuiciamiento de donde provenga el ruido, el relajamiento debe prevalecer. La aceptación de los sonidos y ruidos dejarán de ser problema, permitirán la distensión nerviosa y muscular.

En la recepción de las sensaciones táctiles, intervienen los dedos o la parte del cuerpo que se pone en contacto con los objetos. Se trata de sentir únicamente los objetos, sin pensar en ellos.

Además de los anteriores, está la sensación de movimiento en uno mismo. Se trata de sentir las sensaciones normales del cuerpo, o cinestésicos. El ejercicio puede hacerse sentado, abandonándose totalmente y sintiendo y relajando las partes del cuerpo. Posteriormente, luego de haberlo aprendido, la atención se fijará en los músculos de la respiración, sin llegar a convertirlo en ejercicio de gimnasia respiratoria, es decir sin violencia, ni forzamiento. En sí, es de tener conciencia de algunos movimientos.

Los ejercicios no implican trabajo sino descanso y paz. Por dicha razón pueden ser multiplicados unas veinte veces por hora ya que su duración es de segundos.

La emisión o emisividad, a diferencia de la receptividad, implica trabajo. Es decir, está constituida por las imágenes; ideas abstractas; asociaciones de ideas y; racionios, emitidos voluntariamente, o

impuestos por el inconsciente. Hay posibilidad de fatiga, dependiendo el tipo de atención.

Narciso Irala sugiere ciertos ejercicios o técnicas para mejorar la concentración, los cuales se describen a continuación.²⁵

CONCENTRACION VISUAL EXTERNA

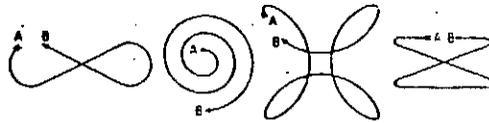
Consiste en trazar un punto y pensar únicamente en él; se logra la concentración de un momento. Esta se puede extender por varios segundos, si el punto se prolonga en una recta, aislando cualquier otro pensamiento.

También está la forma de hacer trazos en el aire. Con el uso del dedo, se pueden trazar figuras amplias sin solución de continuidad, siguiéndolas con atención.

Las figuras No. 1 y No. 2 fueron creadas por Irala, para que las practiquen, según las instrucciones, aquellas personas que tienen grandes dificultades de concentración, o bien por aquellas personas que quieran mejorar su concentración.

²⁵ Ibidem, pág. 58-59.

Figura No. 1

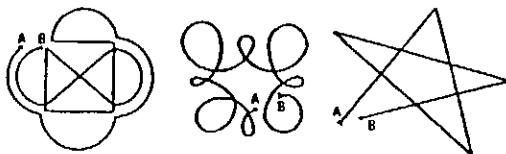


El ejercicio consiste en hacer los trazos anteriores en el aire, uno por vez, desde el punto A hasta el B, haciendo uso del dedo. Cada trazo debe realizarse con atención. Se puede repetir cinco veces cada ejercicio.

Las personas con mayores dificultades de concentración, pueden hacer la práctica durante cinco minutos por la mañana, por la tarde y por la noche.

Es importante dominar con propiedad los ejercicios anteriores. Deben practicarse con naturalidad. Cuando se logre dicho cometido, se estará preparado para proceder con otros de mayor complejidad como lo demuestra la figura No. 2.

Figura No. 2



El procedimiento es el mismo que el anterior. Cuando se dominan, cabe hacer los ejercicios únicamente con la mente, sin apoyo del dedo. Además de las figuras anteriores, también se pueden trazar letras mayúsculas o palabras, siguiendo con tranquila atención el dedo.

CONCENTRACION VISUAL INTERNA

El entrenamiento requiere el trazo de los ejercicios anteriores sobre algún tablero, únicamente con la mente, es decir sin recurrir a la mano.

CONCENTRACION AUDITIVA

La persona que no logra concentración a causa de ruidos, puede hacer el siguiente ejercicio: por la mañana y por la tarde, debe dedicarse a captar voluntariamente diversos ruidos. De esa manera

obtendrá la concentración auditiva.

Otro ejercicio que puede ayudar, es seguir el sonido del reloj, diciendo y oyendo mentalmente, "tic tac". Esto, unas diez veces sin distracción, sin pensar en otra cosa. Cada día se puede aumentar de quince, veinte y más veces. La duración también puede aumentar de cinco minutos en adelante. Con el entrenamiento será capaz la persona de practicarlo en medio del ruido y las conversaciones ajenas.

CONCENTRACION EN MEDIO DE RUIDOS

Lo básico es la aceptación de los ruidos, sin apoyarse contra ellos. La concentración conviene hacerla, por algunos momentos, en el ruido que causa las molestias. El tiempo de dicha concentración se va aumentando, hasta lograr la independencia y la abstracción de todo cuanto rodea.

CONCENTRACION SOBRE UNA PARTE DEL CUERPO

Esta forma de concentración puede ser sobre una mano. Mientras se mantiene extendida, hay que sentirla como propia, como viva.

La experiencia de Irala indica que, con los días de práctica aparece una sensación de cosquilleo en el lugar de la concentración, luego de unos minutos de estar concentrado. Este método también ha sido usado para la cura de algunas parálisis de origen psíquico.

El anterior procedimiento es semejante al método de la auto-relajación concentrativa del profesor Schultz,²⁶ que tiene aceptación en Alemania. El método en mención, primero dirige la concentración a un brazo. Se imagina que el brazo está pesado, unas seis veces; la duración máxima es de un minuto. La experiencia se puede repetir dos o tres veces al día. Favorece una postura relajada, con los ojos cerrados. La sensación de peso se acentúa con la repetición. El ejercicio se extiende luego a los dos brazos y piernas. El resultado es un profundo y reparador descanso. A dicho proceso también se le llama entrenamiento autógeno.

Para aumentar el calor en el cuerpo o parte de él, es necesario concentrarse en las zonas interesadas (por ejemplo en el brazo, y pensar: "mi brazo está pesado") y repetir seis veces: "está caliente". El objetivo es lograr la relajación vascular y más flujo sanguíneo a la piel y por ende más calor a ella. Se sabe que el método es parecido al que utilizan los tibetanos para enfrentar el clima del lugar. Este método también se usa para aliviar el dolor. La atención se concentra en la parte dolorida, no en el dolor o en sus causas.

TIEMPOS, HORAS Y LUGAR PARA LA CONCENTRACION

Concentración profunda, como la que practican los yogas, requiere un tiempo determinado. El objetivo es alcanzar el hábito. El criterio inicial indica que la concentración no es fácil, "la mente es difícil de controlar, es inestable aún en el deleite pero, es bueno domar la mente:

²⁶ Citado por Irala, op cit pag 42

una mente controlada produce felicidad". 27

Las actividades cotidianas se pueden convertir en ejercicios de concentración. Para esto, cada acción del día se constituirá como la única que vale la pena hacer. Es importante hacer uso de la conversación interna que motive y diga: "me voy a concentrar por una hora en hacer esto, y dejaré que todas las demás cosas queden de lado".²⁸ El principio es el mismo que sugieren algunos autores de trabajos que se refieren a cómo estudiar. Es decir, apartarse de los distractores y dedicarse por completo a la tarea que se tiene que realizar.

La concentración necesita energía, por lo que se debe eliminar toda actividad ociosa y sin propósito, ya sea mental, emocional o física. El pensamiento y el acto se deben dirigir hacia un propósito, y deben establecer un fin último.

La práctica de los ejercicios de concentración yoga, requieren el cumplimiento de las siguientes normas: realizarlos a una misma hora y en un lugar fijo. De esa manera se logra el hábito y el progreso de la concentración.

Dicha disciplina aduce que es mejor la mañana para realizar la práctica, porque las corrientes de la tierra van creciendo hasta el medio día y descienden desde el medio día hasta la media noche. Además porque el cerebro está descansado.

²⁷ Humphreys, op cit., Pág. 29.

²⁸ Ibid. Pág. 33.

La hora, de preferencia que sea la misma. En las primeras experiencias son suficientes cinco minutos, una vez al día. Estos pueden tener continuidad por doce meses. El aumento de tiempo dependerá de la experiencia que se tenga, y la comodidad para hacer los ejercicios.

El lugar es preferible que sea el mismo, siempre que esté libre de disturbios. Si el clima y manera de vivir lo permiten, es bueno experimentar la concentración al aire libre. En caso contrario, está la privacidad del dormitorio.

La posición, se sugiere aquella en la que la cabeza y espina dorsal quedan derechas; el resto del cuerpo permanecerá en equilibrio y alerta, pero relajado y cómodo. Los ojos pueden estar cerrados o semiabiertos, fijos en un objeto escogido.

Se ha anotado que la relajación es importante en el proceso de concentración. Existen varios métodos. A continuación, se describirán algunos de ellos.

RELAJACION

Relajarse implica haber aislado los estímulos para que descanse el cuerpo y la mente. Los especialistas en relajamiento indican que es más importante descansar que dormir. El tiempo de relajamiento puede ser de minutos, suficiente para alcanzar mayor energía. Cuando alguien estudia, veinte minutos de relajación le equivalen a tres horas de

sueño.

Cualquier método de relajación subraya al proceso respiratorio como primordial. La respiración es el elemento básico para la relajación.

LA RESPIRACION PARA RELAJARSE

Respiración "es el medio por el cual el cuerpo elimina los gases residuales -entre ellos el dióxido de carbono- y se recarga de gases limpios -oxígeno-, utilizando la sangre como medio de transporte a y desde los pulmones, que es donde se produce el intercambio. Por lo tanto, el bienestar de todo su organismo depende y se ve influenciado por la respiración". 29

No hay una forma única de respiración. Depende de la actividad que se realice: dormir, comer, caminar, correr, etc.

"La respiración es correcta no cuando funciona en todo momento de un determinado modo "ideal", sino cuando lo hace permitiéndose un libre ajuste, un cambio de cualidad dependiendo de nuestras necesidades en cada momento, de forma que nos sustente adecuadamente cuando tengamos que enfrentarnos a los diversos retos y desafíos de nuestra vida". 30

La mayoría de personas utilizan únicamente la respiración básica para la sobrevivencia. Es por ello que existen malos hábitos

29 Spead, Carola, ABC de la Respiración, pág. 21.

30 Ibid, pág. 32.

respiratorios. Las técnicas para mejor respirar son varias, pero cabe señalar que la práctica de la respiración profunda ayuda a la salud y al proceso de relajación.

El momento para hacer los ejercicios respiratorios depende de la forma de cada quien. Aunque, los momentos poco adecuados son las dos horas después de cada comida y, los últimos momentos antes de acostarse. De ser posible, es importante hacer las respiraciones lentas y profundas temprano por la mañana, inmediatamente después de levantarse. El ejercicio puede ser: inhalar y exhalar rítmicamente por la nariz. El organismo está recibiendo oxígeno a cambio de dióxido de carbono.

Los principiantes en el hábito respiratorio, deberían hacer un mínimo de diez a doce inspiraciones lentas para inducir el reposo físico y obtener un máximo de funcionamiento del cerebro.

Lo principal para todos los seres humanos es la respiración. Respirar es vivir. Es la raíz fundamental de la existencia. Si no es plena y regular, el sistema nervioso se verá afectado de manera negativa. ³¹

FORMAS DE RELAJACION

Una práctica que se puede realizar consiste en los siguientes pasos:

Primero la posición. Mantenerse tendido en el suelo, puede ser una

³¹ Northfield, Wilfrid, Cómo Relajarse, Pág. 17.

cama, o bien sentarse en una silla. Seguidamente liberar toda presión, ropa de vestir. Luego relajar cada parte del cuerpo en forma consciente y deliberada. Después se cierran los ojos y se visualiza una oscuridad completa. La otra etapa consiste en sentir la sensación de flotar en un vacío silencioso. Es el momento de sacar deliberadamente todos los pensamientos o sentimientos. La adquisición de ésta habilidad será recompensada con energía fresca y una mente vigorizada y limpia.

RELAJACION PROGRESIVA

Los pasos que sigue la relajación progresiva son:

a) Disponer un lugar donde se pueda estar cómodo, sin interrupciones durante quince o veinte minutos.

b) Acostarse o estar sentado. Si es la primera posición, los brazos deben estar al lado del cuerpo. Si es sentado, la silla tiene que tener respaldo para sostenimiento de la cabeza y el cuello.

c) Tensión y distensión muscular. Es necesario tensar los músculos del cuerpo, para luego relajarlos. Se procede haciendo la tensión por áreas musculares. Es prudente tensar poco a poco los músculos hasta sentirlos rígidos. A mayor práctica, se podrá aumentar la rigidez, a fin de no causar alguna lesión.

Primero se tensarán los músculos de los pies durante unos segundos, luego se relaja esa tensión. Los músculos se sueltan lentamente hasta sentirlos pesados. Se continúa con las piernas, después con el tronco,

los brazos y las manos. Posteriormente se tensan y distensan los hombros, el cuello y la cabeza. Para ratificar que se hayan tensado todos los músculos, se puede hacer una tensión y distensión general.

Algunos criterios indican que es importante cerrar los ojos al iniciar el ejercicio, para así obtener mejor concentración. Richard Fenker menciona cerrar los ojos, después de haber hecho las tensiones en todo el cuerpo. Si se practica esto último, los párpados se cerrarán suavemente. Sin forzarlos, poco a poco, pronto estarán pesados y sueltos.

d) Inhalar y exhalar. También en este paso hay diferencia entre las experiencias de relajamiento. Pueden hacerse respiraciones lentas y profundas en los intervalos de la tensión de las áreas del cuerpo. Otra forma es hacer respiraciones profundas y exhalaciones lentas y suaves, después de haber realizado la práctica de tensión y distensión muscular. En este ejercicio se debe repetir mentalmente la palabra "relajate", al momento de exhalar. Es necesario repetirlo durante varias respiraciones hasta sentir el cuerpo relajado y libre de tensión.

e) Para completar el relajamiento, se repasa mentalmente cada parte del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta el cráneo. Después de hacer la revisión del cuerpo se dirá: todo mi cuerpo está completa y saludablemente relajado.

La relajación, aún la más profunda, se logra al contar lentamente de

diez a uno. Al llegar a uno, se experimenta como la conciencia se separa de los músculos y los sentidos, concentrándose en el interior. Es en ese momento cuando el cerebro derecho asume el estado de conciencia. Dicha situación es importante pues permite solucionar los problemas que afectan, reducir tensiones por algún examen, practicar la imaginación o dedicarse al descanso. También es provechoso para dirigirse mensajes positivos, para armonizar los sentimientos, deseos y objetivos.

f) Conclusión del ejercicio. Cuando se esté dispuesto a despertar, se debe proceder: hacer varias respiraciones profundas. Cada vez que se inspira, hay que imaginar que los pulmones irradian luz y energía al cuerpo. Las exhalaciones desecharán la tensión, el cansancio y la enfermedad.

La forma de volver a un estado consciente, según Fenker, es imaginarse que se levanta de las profundidades de un océano hacia la superficie. Se cuenta de uno a cinco. Cada número significa estar consciente del cuerpo y los sonidos que rodean. Al contar cinco, se llega a la superficie. Se imagina un día agradable. En la persona está presente la sensación de bienestar; sentirse recuperado, despierto plenamente y lleno de energía. Con la práctica se llegará a dominar la técnica.

RELAJACION NEUROMUSCULAR

La tensión neuromuscular es una de las causantes de la mala

concentración. La actividad mental se acompaña de la física, hablando de nervios y músculos. Si existe intensidad y desorden en la acción mental, pronto aparecerá la tensión y la fatiga.

Para liberar la tensión, es preciso utilizar la técnica relajadora: se sueltan bien los músculos de la frente, revisando que no exista fruncimiento ni arrugas; ojos blandos, mirada tranquila y alegre; la lengua y mandíbula sueltas; las manos y pies quietos y sueltos; la cintura y el diafragma flojos; con la respiración natural, profunda y rítmica.

A veces, si las circunstancias no lo permiten, con tan solo tener el hábito de la respiración lenta y profunda, se logran disminuir las tensiones. Esta será una solución para los estudiantes que se les olvida lo que han estudiado.

Si una persona se dispone a estudiar, Rhodes es del criterio que se debe poner "en juego una discreta tensión muscular".³² Estar demasiado relajado hace que la mente funcione a velocidad media. Por el contrario, el exceso de tensión conduce al nerviosismo, lo cual impide la concentración.

OBJETOS FISICOS EN LA CONCENTRACION

Los ejercicios de concentración deben tener la disposición de quien

³² Rhodes, op cit. Pág. 49.

los realice. Puede motivarse diciendo: "por tantos minutos me concentraré y durante ese tiempo no tendré ningún otro interés".

La conciencia cuando se dirige hacia un campo de atención, tiene las cualidades de extensión e intensidad.

El objetivo de la concentración es aprender a dirigir la atención hacia un sólo punto y mantenerla en ese lugar a voluntad. El punto elegido puede ser un objeto, entre más simple mayor será la intensidad centrada en él. Un objeto físico es mejor para los primeros esfuerzos de concentración.

Según Humphreys, es impropio considerar una idea como objeto de concentración, pues debe ser asimilada mentalmente. Dicha situación cabe más en el plano de la meditación.

DIFICULTAD EN LA CONCENTRACION

Los yogas han observado que los principiantes en los ejercicios de concentración, se ven afectados por el desasosiego de su mente. Esto se atribuye a la ley de acción y reacción; la presión sobre la mente causa una lógica reacción.

El desasosiego puede aumentar, pero la práctica descartará los pensamientos ajenos y se logrará la concentración.

El objetivo no se alcanza con una y dos veces de práctica. Se corre el riesgo de perder interés por la impaciencia de resultados rápidos. Los principiantes algunas veces tratan de tener satisfacciones en menos tiempo y se dedican a practicar más veces. El resultado es igual a sobreestimación, algunos experimentan dolores de cabeza, insomnio o inestabilidad. La solución es reducir la duración de algunos ejercicios.

PENSAMIENTOS INTERVINIENTES

Son pensamientos ajenos, conocidos también como ideas parásitas. Fenker los llama distractores internos.³³ Se presentan en el proceso de asociación de ideas; rápido guían la atención lejos del tema seleccionado.

El distractor interno se caracteriza por ser una conversación interna negativa. Incluye las frases negativas sobre uno mismo, así como las interrupciones o conflictos que el cerebro izquierdo pueda producir. Representan ruido o confusión en el cerebro, lo cual interfiere en la mayor parte de actividades

Los distractores internos repercuten más que los externos. Estos últimos son todas las cosas que atraen la atención y la alejan de lo que se aprende. Entre otras están, la televisión, la radio, las personas que hablan, etc.

³³ Fenker, op cit Pág 39.

No es raro que alrededor del objeto elegido para la concentración (caja de fósforos, un color, un diagrama, un lápiz, etc.), giren otros pensamientos. ¿Qué hacer con ellos? Humphreys plantea tres opciones: reprimirlos, ignorarlos o tratar con ellos.³⁴

En primer lugar, el tratar de reprimirlos conlleva exceso de fatiga o cansancio. Ignorarlos no es fácil cuando ya están presentes en la atención.

La tercera opción es tratar con esos otros pensamientos. Para eso, se procede retrocediendo los pensamientos. Es decir, si el objeto de concentración fue un lápiz, y las otras ideas que intervienen amplían el foco de atención hacia el uso de dicho lápiz (por ejemplo, la idea se prolonga a alguien que prestó el lápiz, luego a los problemas de ese alguien), entonces se retrocede desde la atención a los problemas, luego a la persona que prestó el lápiz, el uso que tiene, hasta llegar nuevamente al lápiz. En ese proceso debe prevalecer la objetividad, la serenidad impersonal del observador, que no sienta interés en esos pensamientos o su significado.

Otra forma de tratar con los pensamientos ajenos, es jugar con ellos. Se examinan, se agotan y se dejan ir. Significa ahorro de energía. En el caso de resistencia por parte de los pensamientos ajenos, valdría la pena anotarlos en una hoja de papel o libreta de apuntes y retomarlos en otro momento oportuno.

³⁴ op cit. Pág. 45.

El Dr. Fenker menciona tres tipos negativos de conversación interior: productora de ansiedad, la derrotista y la distractora.⁹⁵ La productora de ansiedad expresa mensajes como: no estoy preparado para el examen. La derrotista dice, siempre ha pasado, por lo tanto esta vez pasará también. En la distractora aparecen pensamientos del pasado que intervienen sobre una actividad que se realiza: Tengo que terminar la tarea, pero que bien la pasé jugando por la mañana.

Si la persona está consciente que se envía mensajes negativos, le conviene hacer una lista de ellos y tratar de sustituirlos por frases neutrales o positivas. Puede introyectarlas en el estado de relajación.

PRACTICA DE CONCENTRACION CON OBJETOS SIMPLES

Esta experiencia de concentración se realiza con objetos pequeños y simples: lápiz, caja de fósforos, reloj, naranja, etc. Un criterio yoga indica que escoger un punto de luz para la concentración, es inadecuado porque puede producir estados de auto hipnosis.

La distancia entre el objeto y la persona que practica el ejercicio, puede ser de algunos centímetros. Hay que guiar la mente hacia el objetivo de concentración, en la posición que convenga.

El ejercicio empieza pensando en el objeto que se tiene para la concentración. Si es un lápiz, se consideran sus varias propiedades.

sus lados, las partes de arriba y abajo, el color, la forma, la sustancia, la superficie. Posteriormente, en el campo de la conciencia debe quedar únicamente el objeto, el lápiz en este caso.

Otros objetos simples que se pueden utilizar para la práctica de concentración, son los diagramas sencillos, dibujos simples. En la mente debe quedar el diseño y también debe retenerlo. Esto constituye práctica de gimnasia mental.

El tiempo estimado en el ejercicio es de un minuto. La práctica dará la pauta de realizarlo en tres minutos completos y continuos. Sólo así se podrá pasar al siguiente.

El ejercicio descrito pertenece a los de tipo objetivo, por hacerlo con los ojos abiertos viendo al objeto.

CONCENTRACION CONTANDO LA RESPIRACION

Los ojos estarán o no abiertos, es optativo. La respiración es la esencia de la vida física. Las respiraciones, para el caso en mención, van a ser contadas, siendo completas y profundas. Es necesario aprender a contar la propia respiración.

Existen varios métodos de respiración. Por ejemplo está el que sostiene que el tiempo de exhalación y de inhalación debe ser el mismo. Es decir, se aspira contando cuatro y se espira contando ocho. El aliento se sostiene sin volver a respirar hasta contar cuatro. El

objetivo es llenar el cuerpo de oxígeno, al máximo de su capacidad, y luego vaciarlo lo más posible. Durante el ejercicio el cuerpo estará todo el tiempo en posición cómoda y en estado de laxitud; no tenso, agarrotado o encogido. Esta forma de respiración también la practican los actores y estudiantes de teatro.

Para aprender la respiración profunda, se puede tomar en cuenta la descripción del método Zen. Según éste, la inhalación es lenta y profunda. Los labios estarán cerrados en la inhalación y exhalación, las cuales se hacen por la nariz. Conforme se inhala, se distiende el pecho elevándolo, el estómago se unde y el diafragma se empuja hacia abajo.

El método Zen es opuesto a otros, porque cuando se inhala, se piensa que se empuja hacia arriba, lo más posible, la pared del diafragma y cuando se exhala, se empuja hacia abajo y afuera, contra el plexo solar. Como no se concentra en el control muscular de la respiración, se podrá estar consciente que el diafragma acciona cada vez más abajo. Lo básico es que la exhalación debe ser más lenta que la inhalación.

El aprendizaje de respirar sin pensar, facilita continuar contando las respiraciones sin pensar en nada, sólo en el conteo.

VISTA E IMAGINACION EN LA CONCENTRACION

Es especial para quien tiene pretensiones de llegar a ser un

meditador, pues requiere de tener la capacidad de hacer imágenes mentales, con formas claras.

Para principiar, la persona coloca frente a sí algún objeto de dos dimensiones, como un diagrama simple o un dibujo. Luego de observarlos con la mayor tranquilidad de la mente, cerrará los ojos. Al hacerlo trabajará la imaginación, reproduciendo el objeto o por lo menos sus partes esenciales. Cuando se nota que alguna parte no está clara, se abre los ojos, se corrige la observación memorizándola hasta que coincida la imagen con la original.

El intento puede ser, posteriormente, con un objeto simple de tres dimensiones, una caja de fósforos por ejemplo, no ha de ser demasiado claro ni demasiado oscuro.

Otra forma consiste en colocar frente a uno, una caja de fósforos, mentalmente formará un duplicado; la examinará desde varios puntos de vista, imaginará que está sobre ella, se verá sobre ella y debajo de ella. También se imaginará entrar en la caja, recordando que el pensamiento consciente debe usarse, es una forma de vehículo.

También está el ejercicio de cerrar los ojos cuando se viaja en vehículo, bus, tren, avión; se trata de imaginar que viaja en dirección opuesta. Esta es una ayuda en el aprendizaje de la concentración.

CONCENTRACION EN LOS COLORES

Este tipo de experiencia de concentración, pertenece a los ejercicios de visualización, tiene sus propias características.

El campo de la visión mental debe ser inundado con algún color primario. Luego, utilizando la degradación, se pasará a otro color primario. Por ejemplo, para pasar del azul al amarillo, con los ojos cerrados, se visualizará el azul, no una cosa azul, sino el azul. Lentamente se une el azul con el amarillo, de manera que comience a identificarse como un azul verdoso, no en manchas sino parejo. Se enriquece el verde hasta obtener el color verde completo. el ejercicio se puede continuar con el color amarillo o bien con otro. De la misma manera se pueden usar otros sentidos para los ejercicios de concentración.

CAPITULO V

CONCENTRACION Y APRENDIZAJE

El aprendizaje es un proceso activo que requiere concentración. El Dr. Fenker expone que el mejor aprendizaje se obtiene cuando se utilizan los dos cerebros, derecho e izquierdo.

Los científicos atribuyen al hemisferio izquierdo del cerebro, las funciones corticales superiores (lenguaje, habilidad verbal, pensamiento analítico y razonamiento lógico). Al hemisferio derecho se le asignan las funciones de la creatividad, la visualización y el razonamiento espacial.

Sobre las funciones del cerebro, Eneida Márquez indica que: "Estudios recientes acerca del funcionamiento del cerebro han destacado el control por sector de los hemisferios izquierdo y derecho en el siguiente sentido:

Hemisferio Izquierdo

Controla pierna, pie, brazo y mano derechos; y visión, oído y olfato izquierdo. Domina el pensamiento analítico en secuencias lógicas. Calcula los objetos y el tiempo. Sus resultados pueden describirse "como fría y objetivamente científicos, y económicamente viables". Comprende el lenguaje hablado y escrito. "Objetividad" que

puede encadenar al status quo de palabras, datos, significados y costumbres inamovibles.

Hemisferio Derecho

Controla pierna, pie, brazo y mano izquierdos; y visión, oído y olfato derechos. Domina las emociones, la fantasía, lo intuitivo, la creación. Se le denomina "hemisferio mudo", porque apenas controla algunas palabras. Su percepción es espacial, capta imágenes y diseños. Integra en bloque, como de un sueño: imágenes, colores y sonidos -apenas palabras- con ausencia total de sucesión temporal. Es espacio y sentimiento integrados en la imaginación. Es el arte, la creatividad que puede incitar a la rebelión contra el status quo." ³⁶

Uno y otro hemisferio cerebral tienen funciones específicas. Fenker les llama "hablante" y "oyente". ³⁷

El hablante, hemisferio izquierdo, es el que domina nuestra percepción del mundo, haciendo uso de la constante habilidad verbal. El oyente, hemisferio derecho, ocupa la función de receptor, escucha el diálogo del hablante. De esa manera se entiende el porqué de las conversaciones internas, el hablar con nosotros mismos.

³⁶ Márquez, Eneida, Hábitos de Estudio y Personalidad, Pág 112.

³⁷ Fenker, op cit. Pág. 19.

Por las características de ambos hemisferios, el hablante tiene la peculiaridad de ser dominante en los estados activos de la conciencia. El oyente domina en los estados más pasivos que receptivos de conciencia.

El lenguaje del hablante está formado por palabras, frases y normas gramaticales. Su pensamiento es lógico, ordenado y secuencial. El oyente, al contrario, posee un lenguaje compuesto de imágenes. La imagen es una forma de visualización o cuadro mental. Puede representar sentimientos o ideas abstractas.

Lo importante es que el oyente puede contribuir con el aprendizaje, por medio del uso de imágenes, de totalidades, en vez de partes por partes.

La relajación y la meditación permiten tener los estados del cerebro derecho. (Algunas Técnicas se mencionaron en el capítulo IV).

Lo primero en el entrenamiento del hemisferio derecho -oyente-, es desconectar al hemisferio izquierdo -hablante-. El ejercicio se realiza en un lugar tranquilo y cómodo, alejado de toda interferencia. El segundo paso consiste en sentarse o acostarse, relajar el cuerpo. La conversación interna de la mente debe disminuir hasta desaparecer. La mente deberá quedar en blanco. Como mínimo tendrá que practicarse durante dos minutos.

Un segundo ejercicio se basa en la concentración y repetición de una palabra especial y agradable. La palabra que se escoge debe repetirse para si mismo, una y otra vez

Otro experimento para practicarlo, es el de la imagen total. La mente se enfoca de manera total en una persona. Luego deberá decir para si mismo el nombre de esa persona. Hay que permitir que la mente se ocupe del total de sentimientos, fantasías o impresiones visuales que se relacionan con dicha persona.

El dominio de las imágenes ayuda a la concentración, también a pensar con creatividad, resolver problemas y exámenes sin ansiedad.

FACTORES QUE LIMITAN LA CONCENTRACION EN EL AULA DE LA ESCUELA

Se sabe que la concentración no es más que el mantenimiento de la atención. Esta se puede alterar por diversas circunstancias. Las aulas de los centros educativos, no siempre garantizan un ambiente que facilite la concentración.

Existen ciertas condiciones ideales para que el alumno pueda mantener una adecuada concentración en su clase. Entre otras están:

- 1- Contenidos que puedan ser comprendidos con facilidad. Si el mensaje es muy difícil, disonante con la capacidad del oyente para asimilar u ordenar ideas, existe la posibilidad de perder la atención.

También ocurre cuando el contenido es muy simple. Quiere decir que el mensaje debe contemplar cierto esfuerzo.

- 2- El expositor -profesor- juega un papel importante para que la atención se mantenga o se distraiga con facilidad. Los estudiantes tienen que tolerar las actitudes y formas de ser de sus mentores: se habla de profesores interesantes o aburridos, entusiastas o pasivos, animados o inexpresivos, simpáticos o antipáticos.
- 3- El salón de clases es otro factor importante para conservar la atención. Es adversa la temperatura desagradable, la mala acústica, los distractores visuales o auditivos, etc.

EJERCICIOS DE CONCENTRACION GRUPAL EN EL AULA

El profesor indicará a los alumnos que cierren los ojos y escuchen, durante varios segundos, los sonidos del ambiente. Luego solicitará a cada uno que enumere los diferentes sonidos que escuchó durante el tiempo establecido.

Otro ejercicio de práctica grupal, es leer un trozo breve de un libro e indicar a los alumnos, que cuenten el número de veces la o las palabras que se repitieron durante la lectura.

CONCENTRACION EN LA LECTURA

La forma práctica de este tipo de concentración, es fijar la

atención en lo que se lee hasta el punto. Luego se descansa por un momento con sensaciones conscientes. Por ejemplo, ver a un objeto con atención tranquila, o bien escuchar un ruido próximo o lejano. También se puede utilizar el tacto palpando los objetos, sintiendo el frío o el calor, la dureza; sentir la propia respiración. La persona seleccionará las sensaciones que primero perciba. Posteriormente continuará la lectura hasta el otro punto, de igual manera hasta concluir una página. El ejercicio se repite hasta tres veces al día.

Las personas nerviosas o tensas que se cansan por estar sentadas, y que sienten necesidad de liberación cinética, es preferible que estudien paseándose o moviéndose; lograrán resistir más tiempo.

Un juego educativo que propone Narciso Irala para lograr concentración con obstáculos, consiste en echar sobre una mesa un puñado de granos (trigo, frijol, maíz u otro), los cuales se cuentan con ayuda de un palito y se anota el resultado. Mientras la persona cuenta los granos, los contrincantes le hablarán tratando de distraer su atención.

El juego puede empezar con pocos granos o granos más grandes. Después se aumenta el número de granos o bien se juega con granos más pequeños. La persona ganadora será aquella que cuente más veces, con menos errores.

La persona que se dispone a leer o que quiere dedicarse al estudio, en más de alguna oportunidad ve amenazado ese deseo por algún problema

Pedro se ha ido a ver una película interesante. A medida que avanzaba la filmación le resultaba aún más interesante. A la salida del cine, se encuentra con un amigo y le comenta que acaba de ver cosas muy interesantes en la película. El amigo le dice: ¡Qué casualidad, yo también vengo del cine y terminé de ver una película bastante interesante! Ambos continúan hablando de una serie de temas interesantes que habían acontecido durante la semana. Momentos antes de despedirse, hacen planes interesantes para el próximo fin de semana, como por ejemplo, el seguir viendo películas interesantes y por qué no otra actividad interesante que tenga lugar.

TOTAL DE VECES.....

- 3- En el siguiente grupo de palabras hay algunas que se repiten. Consiste en contar mentalmente el número de veces que se repite las mismas. El resultado se anota en una tabla. Al finalizar el ejercicio se suman todos los resultados. El número que se obtiene tendrá que

coincidir con 25.

PECERA, CABALLO, RELOJ, PECERA, MESA, COCHE, COMEDOR, RELOJ, PECERA,
 COCHE, CABALLO, MESA, RELOJ, COCHE, PECERA, MESA, COMEDOR, CABALLO,
 PECERA, MESA, COCHE, CABALLO, COMEDOR, MESA, PECERA.

TABLA

VECES

PALABRAS DISTINTAS-----

PECERA.....

CABALLO.....

RELOJ.....

MESA.....

COMEDOR.....

COCHE.....

 TOTAL

CAPITULO VI

FATIGA

FATIGA FISICA Y MENTAL

La fatiga mental es un estado individual caracterizado por fenómenos conscientes y por fenómenos objetivos.

La fatiga mental es originada por el trabajo psíquico o nervioso, en tanto que la fatiga física o corporal es causada por el trabajo físico muscular.

Los fenómenos conscientes constituyen la sensación de fatiga -cansancio o agotamiento- sumada a otras molestias, forman la fatiga subjetiva.

Los fenómenos objetivos se identifican por la disminución del rendimiento, calidad o en ambas. Hay una inmutación o alteración bioquímica y fisiológica en el organismo. La causa es el exceso de intensidad en el esfuerzo o desproporción entre el trabajo y el descanso.

Según Rhodes, la fatiga es diferente a la sensación de necesitar un

descanso. Esta última puede ser un mecanismo subconsciente para rehuir al estudio.

La persona fatigada, siente que el esfuerzo empleado en hacer algo es más costoso, agregándose malestares tales como sensaciones dolorosas de tensión, congestión, estiramiento en algunas partes del cuerpo. El trabajo mental, el estudio por ejemplo, provocan sensaciones en la cabeza, nuca y espalda.

Cuando el trabajo es muscular, suelen localizarse en el pecho y en las extremidades. La disminución de capacidad de trabajo no se presenta en los músculos voluntarios, sino en los pulmones y el corazón.

Según los estudiosos de la fatiga, no hay diferencia significativa entre las dos clases de fatiga, por lo que es erróneo tratar de combatir el excesivo trabajo mental con trabajo muscular violento. Por ejemplo, alguien que después de un gran esfuerzo de estudio, se dedica a practicar deportes hasta el agotamiento.

ORIGEN DE LA FATIGA MENTAL

La disposición de estudiar requiere un período inicial de ajuste, adaptación y concentración. El resultado es la actitud de compenetración con el tema. Funcionan los dispositivos mentales para la captación y comprensión.

En el segundo período aumenta el rendimiento. Desde el punto de vista neurológico, tiene explicación por el proceso denominado de "facilitación refleja". La persona obtiene un aprovechamiento progresivo, las resistencias son vencidas, absorbiendo datos y sentidos con mayor facilidad. Disminuyen los umbrales de las sinápsis y hay concentración tensional del potencial mental en los campos cerebrales. También se inicia la acumulación de productos bioquímicos de desecho y sustancias tóxicas para las células nerviosas, propiciando las condiciones de una próxima fatiga.

El tercer período es de nivelación: aumenta el esfuerzo de concentración por el contrabalance de los efectos del entrenamiento y la fatiga inicial. También se le llama período anfibólico, puesto que durante él se observan ciertas oscilaciones en el aprovechamiento mental, manifestándose ligeras pausas o disminuciones en la asimilación de conocimientos, acompañados de avances y repuntes.

El último período se caracteriza por disminución del aprovechamiento. Los efectos de la fatiga privan sobre los del entrenamiento; aumenta la molestia del esfuerzo, destaca el cansancio, aparece el aburrimiento o desinterés. Dicho estado puede culminar en la inhibición o detención del funcionamiento cerebral que produce sueño.

En la fatiga mental el desgaste-físico es mínimo. Cuando se ha estudiado intensamente y todavía se quiere continuar sin descanso alguno, la experiencia de la fatiga es notoria: la respiración y la

pausa post respiratoria se acortan, aumenta de dos a cinco respiraciones por minuto. El flujo de sangre a la cabeza es mayor, aumenta la temperatura del cuerpo, pero las manos y pies tienden a enfriarse.

Con la fatiga se siente calor, presión en la frente o cabeza. Disminuye la fuerza y el vigor, la atención es menor y posibilita las distracciones, la percepción es más lenta e imprecisa, las asociaciones son menos coherentes, la fantasía empobrece, la memoria falla. A mayor conciencia de los síntomas, mayor es la sensación de fatiga e incapacidad subjetiva para trabajar.

Respecto al cansancio mental, se distinguen los siguientes grados: uno, es señal de alarma de mal funcionamiento caracterizado por sentimientos de fatiga, sensación de dolor de cabeza. Sigue cierto nerviosismo y tensión; si llega a permanecer, manifiesta sensación más o menos prolongada de agotamiento. De continuar el trabajo desordenado, puede aparecer la neurastenia o un agotamiento nervioso más duradero

Para Narciso Irala, la causa de la fatiga está en una falla en la atención o conciencia, en la efectividad o en la voluntad. Son tres causas importantes. La primera, trabajo mental, atención voluntaria. La evocación y selección de los pensamientos o imágenes en las que se quiere pensar y que ocupen el centro de la conciencia, excluyendo todas las ideas o pensamientos ajenos. Sin embargo, estos aparecen espontáneamente llevados por los sentidos, las emociones o costumbres; sucede también por imposición de exceso de temores o deseos. La ansia

de buscar o desechar puede generar tensión o fatiga. También puede sumarse el tener conciencia del tiempo, el esfuerzo que se realiza, y los problemas que se tienen.

La consecuencia es una inadecuada concentración, abonada con exceso de la hormona somatotropa de la hipófisis, producen la fatiga. Se observa, ojos tensos sin enfoque perfecto o poco parpadeo.

La segunda, es la falla en la efectividad o sentimientos. Carencia de sentimientos positivos como alegría, seguridad, amor, paz. Un ejemplo, trabajo o estudio de una carrera sin interés y entusiasmo, algunas veces por no valorarla.

Está también, el exceso de emociones depresivas, frustración, desaliento, tristeza, indecisión; hacer tareas prolongadas sin estímulos positivos.

Las emociones agresivas, ira o disgusto, temor al fracaso, angustia de no poder con la tarea o no poderla terminar a tiempo, predisponen la tensión mental y muscular agregado exceso de hormona adrecorticotropa ACTH con mayor dificultad en la concentración pacífica.

La tercera es la falla en la voluntad. Sobre todo en personas con rasgos perfeccionistas quienes tratan de hacer más en menos tiempo sin considerar error alguno. Esa actitud causa tensión e insatisfacción, conduce al cansancio

Los signos de la fatiga pueden ser insomnio, irritabilidad, sensación de sentirse acosado, convicción de que los estudios van en extremo mal, hay pérdida de confianza. La medida que se debe tomar de inmediato es descansar, alejarse de los estudios y, si es posible, de la vida diaria. Los días de descanso serán confortables. Para prevenir la fatiga, resulta necesario dedicarse durante una o dos horas a otra actividad que absorba en su totalidad, mental y emocionalmente, a la persona.

LOS MEDIOS PARA EVITAR LA FATIGA

Las situaciones de fatiga son particulares de cada persona, por lo que los medios para evitarla también difieren unos de otros. Las sugerencias que se presentan a continuación son de índole preventivo. Los estudiantes pueden evaluar su situación personal y considerar las opciones de solución que les ayudará a evitar la fatiga.

- 1- Cuando se tiene una enfermedad orgánica o se está en periodo de recuperación, no conviene exigir a los centros cerebrales como cuando se está sano, pues también están débiles.
- 2- Durante el tiempo de estudio es impropio un ritmo de prisa, tensión, temor, angustia. Las distracciones se combatirán con interés en lo que se estudia.

- 3- La selección adecuada de una carrera, si se atienden los intereses y aptitudes, constituirá un factor menos en las causas de la fatiga.
- 4- Es importante dejar los problemas familiares en casa, así también el temor, o las preocupaciones. Es mejor dedicarse a las actividades propias de la escuela. Los problemas tienen sus correspondientes soluciones. Es más fácil resolverlos en un tiempo estimado.
- 5- Es prudente desatenderse de cualquier conciencia sobre el tiempo, el éxito, el esfuerzo o funcionamiento del cuerpo o mente. En tanto menos se piensa en las facultades, mejor funcionan.
- 6- Se deben simplificar las tareas, hacerlas lo más fácil posible para evitar el desaliento y aumentar el interés. Ayudan los períodos más cortos de atención. Es indispensable el descanso diario y semanal.
- 7- Hay que ser realista en los ideales que se tracen, tomar en cuenta las cualidades y posibilidades; si es posible, hay que reprimir la exagerada exigencia por producir más en menos tiempo.
- 8- Conviene evitar la tensión del rostro, revisarse si se está en esa actitud y tomar conciencia de ello, para relajarse de inmediato.
- 9- Si al leer se hace con nerviosismo, entonces se debe enfocar alguna letra o palabra en cada párrafo.

- 10- La respiración en cualquier pausa natural, es mejor hacerla lenta y profunda. Es importante cuando se inicia la fatiga. También es necesario activar la circulación del cuello; son recomendables los movimientos giratorios de cabeza.
- 11- La música o el ruido ayudan a unas personas, a otras no.
- 12- Se puede interrumpir el estudio a los 30 minutos ó 60 minutos, en la prefatiga, por un tiempo de 5 ó más minutos. En dicho período es oportuno cambiar de ideas y posturas
- 13- La preparación para otro período de concentración es la gimnasia, especialmente en el cuello, para activar la circulación y hacernos respirar mejor. Se Pueden cerrar los ojos suavemente.
- 14- No hay que iniciar el estudio cuando se ha realizado un sobre esfuerzo físico, tampoco cuando se tiene sueño, frío, sed, calor excesivo u otras molestias.
- 15- Es adecuado alternar el estudio con lectura de orientación general, lectura concentrada -captación- evocación de datos conocidos; discusión con alguien que puede ser un compañero, sobre el tema o puntos que no hayan quedado claros; hacer ejercicios o formular resúmenes.
- 16- Es recomendable el cambio de postura cada diez o quince minutos;

descanso de la vista medio minuto en los mismos intervalos.

- 17- Se debe hacer una pausa de distracción y reposo largo; 30 minutos, cuando se ha estudiado por dos o tres horas. Estas, aparte de las que se han realizado, o sea las comprendidas entre 1 y 5 minutos.
- 18- En aspectos alimenticios, se deben consumir aquellos ricos en lecitina -huevos, pescado, etc.-
- 19- Hay que hacer vida al aire libre.
- 20- El reposo nocturno es importante. Si es posible bañarse con agua tibia.
- 21- No conviene abusar de las bebidas como el café o las alcohólicas.
- 22- Resulta útil escribir lo que se va aprendiendo.
- 23- Es provechoso utilizar la imaginación para darle vida al estudio, hay que vincularlos con el mundo real.
- 24- Tiene ventaja visualizar el resultado final que se desea lograr.
- 25- Es importante hacer dibujos y copiar las instrucciones, mapas, diagramas, etc. No interesa la habilidad del dibujante, más bien se trata de aprender.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

1- Los métodos de concentración, desde la antigüedad hasta nuestros días, tienen el propósito de mejorar los niveles de atención. La explicación y los sistemas de enseñanza, son distintos en las diferentes etapas de vida de la humanidad. Lo cierto es que las prácticas de concentración han acompañado al hombre en su devenir histórico. En la edad antigua, el pensamiento mágico respondió a las interrogantes que se hacían sobre las facultades del hombre. Hoy día, la ciencia trata de explicar, con fundamentos válidos, la ubicación y función de los fenómenos psíquicos, entre los que está la atención. Según la teoría, es en los hemisferios cerebrales donde se encuentran dichos fenómenos. Lo anterior hace que los temas orientaciones y prácticas de concentración sean prioritarios para ciertas disciplinas; una de ellas es la educación. Además, el hábito de concentración es importante, pues en la vida diaria se llevan a cabo diversas actividades, muchas de las cuales necesitan de dicha disposición voluntaria. por ejemplo, el trabajo, el deporte, el estudio, y en general, todas aquellas acciones que se realizan conscientemente.

2- La concentración es un aspecto de la atención que requiere fijar

ideas o experiencias con exclusión de otras. Es contraproducente atender varias cosas a la vez, pues implica mayor energía y propicia el pronto apareamiento de la fatiga. Para evitar dicha situación es preferible jerarquizar las actividades, de esa manera se distribuye la capacidad de concentración y se reducen los riesgos para la salud. El que estudia necesita aislar los distractores internos y externos, su conciencia debe quedar ocupada por lo que lee, observa o escucha. De esa manera puede lograr el objetivo de optimizar su rendimiento académico.

- 3- La Psicohigiene de los Estudios establece los principios del éxito académico. Es decir, indica las pautas de aprendizaje que el estudiante puede seguir para aprovechar su capacidad intelectual; también contribuye a evitar los problemas emocionales por causa del fracaso escolar e indisposiciones a consecuencia de la fatiga mental. Para la psicología de los estudios, es prudente que el estudiante, antes de iniciarse en un proceso de enseñanza aprendizaje, responda a las siguientes interrogantes: ¿Qué estudiar?, ¿para qué estudiar?, ¿por qué estudiar? y ¿cómo estudiar?. Dichos factores deben ser resueltos con claridad. El "qué", determinará la profesión. El "para qué", responde a la finalidad del estudio, implica la ética del estudio. El "Por qué", justifica la obtención del conocimiento que se desea alcanzar. El "cómo" establece los métodos y técnicas que el estudiante utilizará para lograr sus objetivos de estudio. Si las respuestas a dichas interrogantes son sinceras, se tendrán menos distractores, lo cual beneficia la concentración del que estudia.

- 4- El estudio requiere de una atención habitual. Significa la presencia de la atención voluntaria, esta implica hacer esfuerzos para mantener las ideas en el campo focal de la conciencia en los momentos que se estudia. Dicho hábito de concentración garantiza el máximo rendimiento intelectual con un mínimo de cansancio. Además, para aprovechar mejor los estudios, es necesario conocer las causas de la distracción, las situaciones que facilitan la concentración; establecer los factores de orden físico y psíquico que tienen relación con la concentración. Sólo de esa manera se tendrá una visión más amplia de los problemas que afectan la concentración, así como de sus posibles soluciones.

- 5- Para mejorar la concentración o iniciar un proceso de concentración, los interesados pueden poner en práctica algunas de las diversas técnicas que exponen los especialistas en la materia. Habrá éxito siempre que los ejercicios se realicen habitualmente, con disciplina. El criterio común indica que los ejercicios siguen un proceso, de lo simple a otros más complejos. Cualquier práctica que se experimente, debe estar sujeta al cumplimiento de los procedimientos establecidos

- 6- Las técnicas de concentración, en particular las que se presentan en este trabajo, tienen el propósito de brindar la orientación que necesita el estudiante acerca de cómo mejorar su concentración. Alcanzado dicho objetivo, logrará superar su rendimiento académico. Dicha meta es parte del objetivo general, el cual contempla brindar soluciones a la educación del país

RECOMENDACIONES

- Que los aportes del presente trabajo sean tomados en cuenta en la bibliografía básica de los estudiantes de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología, para que los incorporen dentro de sus hábitos de estudio, y los compartan con sus futuros alumnos.
- Que la monografía sea un incentivo para trabajar con grupos de estudiantes, a manera de taller, a fin de que aprendan las técnicas de concentración de manera vivencial.
- Que los estudiantes de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología tengan en la monografía, un material que les pueda servir para realizar otros trabajos que se refieren a hábitos de estudio, con el fin de hacer aportes para mejorar el rendimiento académico.
- Que las técnicas de concentración constituyan una herramienta para los estudiantes de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Psicología, en la práctica que realicen con los alumnos de nivel diversificado, a fin de que otros estudiantes cuenten con dicho recurso y así mejoren sus hábitos de estudio.

BIBLIOGRAFIA

Alvares, Manuel y otros.: **METODOS DE ESTUDIO**. Martínez Roca, Barcelona, 1988. pp. 258

Blay, Antonio.: **LECTURA RAPIDA**. Iberia. Barcelona. 4a. ed., 1971. pp. 248

Cabrera, María.: **PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PSICOLOGIA APLICADA AL TRABAJO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNICO DE BACHILLERATO EN CONSTRUCCION**. Escuela de Ciencias Psicológicas -USAC-, 1989. pp. 125

Dorsch, Fredrich.: **DICCIONARIO DE PSICOLOGIA**. Herder, Barcelona, 1973.

Fingermann, Gregorio.: **PSICOLOGIA**. El Ateneo. Buenos Aires, Argentina. 5a. ed., 1972. pp. 84

Galindo, Vilma.: **CURSO TALLER DE TECNICAS DE ESTUDIO**. Aplicación del curso taller a un grupo de Estudiantes del Nivel Diversificado del Instituto Tecnológico en Computación. Escuela de Ciencias Psicológicas -USAC-, 1989. pp. 110

Humphreys, Christmas.: **CONCENTRACION Y MEDITACION**. Ariel, Guayaquil, 1976. pp. 186

Irala, Narciso.: **CONTROL CEREBRAL Y EMOCIONAL**. México, 1978.

pp. 288

Irala, Narciso.: **EFICIENCIA SIN FATIGA**. México, 1978. pp. 245

Konnikova, T.: **METODOLOGIA DE LA LABOR EDUCATIVA**. Grijalvo, México, 1989

Maddox, Harry.: **COMO ESTUDIAR**. Colección Libros Tau. traducción: M.

Dolores Bordas y Prudencio Comes. Oikos-Tau. Barcelona, España,

7a. ed., 1973. pp. 249

Márquez, Eneida.: **HABITOS DE ESTUDIO Y PERSONALIDAD**. Curso para Mejorar

la Actividad Escolar. Trillas, México, 1990 (reimp 1990)

pp. 129

Mira y López, Emilio.: **COMO ESTUDIAR Y COMO APRENDER**. Kapeluz,

Argentina, 1978. pp. 110

Mira y López, Emilio.: **PROBLEMAS PSICOLOGICOS ACTUALES**. Colección de

Estudios Humanísticos. El Ateneo, Buenos Aires, 1970. pp. 212

Northfield, Wilfrid.: **COMO RELAJARSE**. Manual de Psicología Práctica.

Traducción Eddy Montaldo. Buenos Aires, Argentina,

5a. ed., 1992. pp. 86

Ontza, Juan.: **SABER ESTUDIAR**. Colección Bolsillo Mensajero. Bilbao. pp. 157

Quintero Márquez, Lisbeth.: **HABITOS DE ESTUDIO**. Guía Práctica de Aprendizaje. Trillas, 1990 (Reimp. 1993) pp 110

Rhodes, Martín.: **COMO ESTUDIAR CON PROVECHO**. Manual de Psicología Práctica. Ediciones Lidium. Buenos Aires, Argentina, 5a. ed., 1992. pp. 84

SIGLO VEINTIUNO No. 858. Año 3. Guatemala. pp. 48

Speads, Carola H.: **ABC DE LA RESPIRACION**. Traducción de Andrés Linares. Colección Plus Vitae. Ed. AF España, 1981 pp 171

Staton, Thomas.: **COMO ESTUDIAR**. Trillas México, 1980. pp 79

INDICE

	INTRODUCCION	2
	OBJETIVOS	4
	JUSTIFICACION	5
	MARCO TEORICO	6
Capítulo I	ESTUDIO-CONCENTRACION	13
	Atención	16
Capítulo II	PSICOLOGIA DE LOS ESTUDIOS	21
	Qué Estudiar	21
	Para Qué Estudiar	22
	Porqué Estudiar	22
	Cómo Estudiar	22
	Cuándo Estudiar	24
	Cuánto Estudiar	25
	Dónde Estudiar	25
Capítulo III	LA ATENCION, CONSIDERACIONES BASICAS PARA LA CONCENTRACION	27
	La Distracción Y Sus Causas	28
	Situaciones Que Facilitan La Concentración	30
Capítulo IV	TECNICAS DE CONCENTRACION	
	El Trabajo De La Mente	35
	Concentración Visual Externa	38
	Concentración Visual Interna	40
	Concentración Auditiva	40
	Concentración En Medio de Ruidos	41
	Concentración Sobre Una Parte Del Cuerpo	41
	Tiempos, Lugar Y Hora Para La Concentración	42
	Relajación	44
	La Respiración Para Relajarse	45
	Formas De Relajación	46
	Relajación Progresiva	47
	Relajación Neuromuscular	49
	Objetos Físicos En La Concentración	50
	Dificultad En La Concentración	51
	Pensamientos Intervinientes	52

	Práctica De Concentración con Objetos Simples	54,
	Concentración Contando	
	La Respiración	55
	Vista E Imaginación En La Concentración	56
	Concentración En Los Colores	58
Capitulo V	CONCENTRACION Y APRENDIZAJE	59
	factores Que Limitan La Concentración En El Aula	62
	Ejercicios De Concentración En El Aula	63
	Concentración En La Lectura	63
Capitulo VI	FATIGA	69
	Fatiga Física y Mental	69
	Origen De La Fatiga Mental	70
	Los Medios Para Evitar La Fatiga	74
Capitulo VII	CONCLUSIONES	78
	RECOMENDACIONES	81
	BIBLIOGRAFIA	82

LIBRARY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA
 1000 J. NEFF