



PAUTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

La atención es fundamental en el aprendizaje. Es indispensable para guiar, elegir, procesar correctamente la información importante. Esencial también para planear, interesarse, tomar conciencia, memorizar, funciones que se encuentran en el desarrollo de **toda actividad humana**. El umbral de atención cambia con la edad y por ello requiere (es primordial) para mantenerla en buen nivel, que sea cuidada y estimulada con acciones como las siguientes:



- **Relajarse, meditar.** Mejora las capacidades cognitivas.
- **Hacer ejercicio físico, practicar un deporte.** Agiliza la capacidad para aprender.
- **Tomar buena cantidad de agua al día.** Mejora el nivel de activación del cerebro.
- **Evitar totalmente las bebidas artificiales y azucaradas. También las comidas "chatarra" y las que tiene colorantes y conservantes.** Una dieta equilibrada es básica para atender, siendo necesario para ello, alimentos que contengan fósforo, calcio, omega 3 y evitar aquellos que activan demasiado al cerebro.



- ✓ **Seleccionar una zona de la casa como lugar de trabajo o estudio, lejos de estímulos distractores como el teléfono o las pantallas.** Para atender es esencial el silencio y está comprobado que las pantallas afectan la atención, el desarrollo y desenvolvimiento cognitivo.
- ✓ **Practicar juegos como damas, dominó, lotería, busca la pareja, hágase rico, otros.** Ayuda a ganar rapidez en los procesos atencionales y por lo tanto a ser eficaz en la tarea.
- ✓ **Desarrollar rompecabezas complejos, crucigramas, sopas de letras juegos de diferencias, laberintos.** Ayuda al cerebro a ganar capacidad de sostenimiento en tareas que impliquen mayor esfuerzo mental.

- **Escuchar música tranquila, al empezar y terminar el día.** Favorece la armonía en los circuitos cerebrales.
- **Tomar nota cuando se está en clase, en una reunión, actividades académicas. Hacer gráficos sencillos relacionados con el tema.** Mantiene el cerebro focalizado en la tarea.
- **Realizar pausas cortas (5 a 10 minutos cada dos horas) mientras se estudia o trabaja.** Aumenta los niveles de productividad.

- **Evitar ver televisión por lo menos 30 minutos antes de acostarse. Tampoco usar el celular o el computador.** Hacerlo activa el cerebro cuando ya es hora de descansar. Se duerme menos profundo. Se descansa menos.
- **Evitar aplazamientos; tener un cronograma o un horario con tiempos determinados para cada día y por mes y semana si es necesario, de acuerdo a las prioridades.** Facilita que el cerebro establezca un orden interno y atienda mejor. Agiliza la tarea y se logra mantenerla y terminarla en los plazos estipulados.

Liceo Francisco Restrepo Molina

- ✓ **Detectar cuál es el momento del día en el que se concentra más fácil, para hacer en este las tareas que requieran más atención.** *Propicia mayor eficacia en la tarea en menos tiempo dedicado a ella.*
- ✓ **Tener motivadores en el espacio donde se traja o estudia para mantener la atención, como frases de empoderamiento: “soy capaz” “yo puedo” ubicadas en el espacio de trabajo o estudio.** *Ayuda a perseverar y tenerse confianza, lo que incide totalmente en el componente emocional de la atención.*



- **Intercalar tareas.** *Ayuda a no hacer las tareas de manera automática, aburrirse y tener un bajo rendimiento.*
- **Manejar ayudas visuales o auditivas, cuando se está concentrado en un texto.** *Leer y subrayar ideas principales, o a la par hacer esquemas o dibujos, o escucharse leer en voz alta o en audio, ayuda a mantenerse concentrado.*
- **Dejar atrás perturbadores emocionales, como preocupaciones.** *Esto se puede lograr acompañándola actividad con música relajante (suave) y exigirse tiempos estrictos para hacer las cosas a ejecutar.*



- **Mantener ordenado el espacio de trabajo o estudio y tener a mano los materiales que se requieren para la tarea.** *Esto evita tiempos de distracción y aleja el estrés.*
- **Focalizar la tarea.** *Hacer varias cosas a la vez, sin relación entre ellas, afecta la posibilidad atender al detalle.*

- ✓ **Intercalar tareas, especialmente las monótonas o repetitivas.** *Descansa al cerebro y evita hacer las cosas sin interés y bajar la atención.*
- ✓ **No comenzar una tarea si n haber terminado la anterior o pensando en la que sigue.** *Esto hace que la tarea se haga con baja calidad o tenga errores de procedimiento en ella, por falta de atención plena en ella.*
- ✓ **Tener disposición interna para hacer las cosas.** *La actitud positiva, la mente abierta hace posible que la atención se produzca y se mantenga.*

“Nunca podría haber conseguido lo que he hecho sin los hábitos de puntualidad, orden y diligencia, sin la determinación de concentrarme en un tema a la vez.”
Charles Dickens