

## ¿Por qué no me puedo concentrar? Parte I

La concentración es una de las características más importantes de la atención. Tener capacidad de concentración significa poder mantener la atención durante periodos de tiempo más o menos amplios, siendo capaz uno de evadirse de cualquier estímulo que en ese momento no interese, de tal forma que, nuestra actividad mental esté centrada exclusivamente en aquello sobre lo que estamos trabajando o pensando.

La atención es requisito previo de todo aprendizaje. A veces, se ve alterada por factores que inciden directa y negativamente sobre el rendimiento: la falta de vocabulario que dificulta a su vez la comprensión y facilita la distracción; niveles de exigencia superiores a las capacidades reales; falta de interés ante tareas demasiado fáciles; lagunas curriculares que se originaron en cursos anteriores y que son la base de posteriores aprendizajes; problemas personales, familiares o sociales; reducida capacidad de esfuerzo; ambiente demasiado estimulante: televisión en la habitación, música, ruidos del entorno...; malas posturas como estudiar en la cama, en el sofá, ...; estudio pasivo frente a los libros sin aplicar ningún tipo de técnica que facilite el aprendizaje; exceso de tareas que pueden llegar a provocar una sobresaturación; mala organización y planificación del tiempo; falta de entrenamiento y de hábito...

Cada estudiante debe analizar con la colaboración de padres y profesores cuál o cuáles podrían ser los factores que están dificultando el control de la atención. El estudiante que no desarrolla esta capacidad esta frenando sus posibilidades de aprendizaje. El problema cada vez se acentúa más y debido a que muchos de los factores anteriormente mencionados están estrechamente correlacionados, unos nos llevan a otros. La falta de motivación, por ejemplo, genera distracción, ésta imposibilita la adquisición de nuevos aprendizajes, el alumno comienza a retrasarse, se siente incapaz, no estudia, ... y las consecuencias son por todos bien conocidas.

**M<sup>a</sup> Eugenia Marfull Uranga**

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas