

CAPITULO III.

ATENCION.

"Si va usted a aprender eficientemente, ha de concentrar su atención en el tema de estudio" (6).

Atención significa tener conciencia de algo; significa captar todo a través de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, oído y sentido. De modo más particular significa aplicar voluntariamente nuestra mente para comprender o aprender algo.

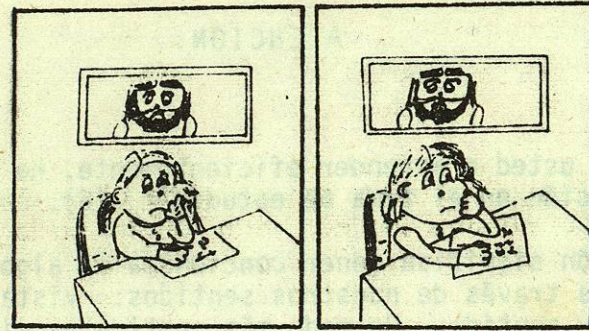
TIPOS DE ATENCION.

- A. **NATURAL.** Se da cuando algo nos atrae de modo involuntario. Simplemente, algo capta nuestra atención y nos dejamos llevar sin esfuerzo alguno.



- B. **VOLUNTARIA.** Se da cuando realizamos un esfuerzo por atender a algo o cuando queremos mantener nuestra atención en algo. La repetición voluntaria en atender a algo nos crea -

hábito que nos facilita el estudio. No olvidemos que todo nos cuesta y que la atención en el estudio depende principalmente de nuestra voluntad.



La atención voluntaria puede realizarse de dos formas:

1. PASIVA.
2. ACTIVA.

La atención voluntaria pasiva, consiste simplemente en dejar penetrar la información o lo que capta nuestra atención. Toda nuestra voluntad está puesta en asimilar lo que atendemos.

La atención voluntaria activa implica el relacionar el conocimiento que estamos adquiriendo al atender con los conocimientos ya adquiridos, así como el entresacar nuevas conclusiones o conocimientos a partir de esa relación.

1. ATENCION VOLUNTARIA PASIVA.

Quando nosotros logramos fijar o centrar nuestra atención en algo olvidándonos de cualquier otra cosa, entonces, hemos adquirido la capacidad de concentrarnos. En nuestro estudio la atención concentrada es la que nos llevará con toda facilidad de aprendizaje. Sin embargo, existen defectos personales que nos impiden lograr esta atención concentrada; los principales son:

- a) La distracción, que nos aparta la atención de aquello en que la estábamos aplicando, y
- b) Las ideas obsesivas o preocupaciones constantes que nos impiden la concentración.



Respecto a la distracción podemos evitarla cuidando que no haya elementos distractores a la hora de estudiar, como el ruido producido por la radio, la televisión, personas que continuamente o frecuentemente pasen por el lugar que estudiamos, etc.

Respecto a las ideas obsesivas o preocupaciones constantes no hay que olvidar que los asuntos hay que tomarlos uno por uno y resolverlos así. De otro modo, a falta de orden, nunca avanzaremos en nada o en casi nada. Hay tiempo para todo y no se va a acabar el mundo por olvidarnos de él, momentáneamente, mientras nos dedicamos al estudio.

"Así también quien, al estudiar un libro o plantear un asunto, se absorbe totalmente en él, olvidándose de cuanto le rodea, de sí mismo, de sus problemas y del funcionamiento del cuerpo y mente, llegará a resultados sorprendentes y sin fatiga duradera" (7).

Como consecuencia de nuestro atender concentrado, es decir de la concentración, lograremos un mínimo de cansancio en nuestro estudio. Este es, pues, el papel de la concentración.

La concentración se logra cuando nuestra mente, nuestra voluntad y nuestro cuerpo se encuentran en armonía en el estudio. Sin embargo, puede haber elementos nocivos que eliminen esa armonía y por lo mismo nos quiten la concentración, como una preocupación fija, un sentimiento negativo, la pereza o el nerviosismo y el cansancio físico.

La atención voluntaria pasiva, se realiza cuando uno se queda concentrado en una idea excluyendo cualquier otra. Por ejemplo, hay personas que se embeben en la lectura de algún tema hasta el grado de no percatarse de lo que sucede a su alrededor, ni siquiera escuchan si alguien les habla.

La concentración se alcanza a través de la repetición de actos de atención voluntaria. Sólo a través de la formación de hábitos se consigue. Necesitamos embebernos en lo que hacemos, de tal modo que nos olvidemos de lo que nos rodea, de nosotros mismos y de nuestros problemas. El horario

puede ayudarnos mucho, pero si no aprendemos a concentrarnos en una sola cosa, jamás lograremos ser estudiantes con éxito. La clave de nuestro éxito en el estudio depende mucho de la concentración.

¿Qué nos puede ayudar a concentrarnos?

1. Quitar las causas de la distracción y de las ideas obsesivas o preocupaciones.
2. Fortalecer nuestra voluntad encontrando las razones que nos motiven a estudiar.



3. Querer de veras para formar un hábito de atender concentrado.
4. Evitar la fatiga.