

Lectura 4: Distractores durante el estudio

José Luis Díaz Vega *

Cómo evitar los distractores de la conducta de estudio

1. Distractores psicológicos

Sin lugar a dudas uno de los problemas que más interfieren en el aprendizaje es la falta de concentración. Numerosos distractores psicológicos, por ejemplo, problemas emocionales, presiones, tensiones, etcétera, provocan la falta de concentración y el agotamiento, por ello, es de gran trascendencia que reine la armonía en tus facultades: dominio sereno en tu imaginación, equilibrio en tus afectos, control en tu voluntad.

Te podría enumerar muchos casos de jóvenes que, cuando menos lo esperaban sus padres, iniciaron una carrera frenética de suspensos. Un amigo mío desde que comenzó su secundaria había tenido un promedio de nueve; responsable, estudioso, metódico, brillante, recibió incluso una beca del gobierno para estudiar en una universidad extranjera. Todo iba a velas despelgadas, haciendo presagiar un espléndido porvenir, cuando conoció una "Dulcinea" y todo se vino a abajo, cosechando sus primeras notas bajas y perdiendo la beca. A duras penas pudo terminar su carrera, pero no aprovechó la gran ocasión de labrarse una posición de primera magnitud.

Como podrás darte cuenta el "perder la cabeza" por arrebatos de tipo afectivo, provoca a menudo problemas de concentración y, en consecuencia, problemas de rendimiento académico; por tanto, es conveniente asumir esta clase de situaciones con madurez, equilibrio y conciencia de la realidad.

Ahora bien, veamos con mayor detalle cuáles son los distractores psicológicos y cómo podemos eliminarlos.

Las distracciones psicológicas suelen ocasionarse a partir de los siguientes problemas:

Problemas con los padres

¿Tienes algún problema de esta naturaleza

sí _____ no _____

¿Cuál crees que sea la razón por la que tienes este problema?

¿Pensas que tiene solución?

sí _____ no _____

Tomado de: Díaz Vega, José Luis. "Aprende a estudiar con éxito". Ed. Trillas, México, 1991, pp. 65 - 73.

2. Distractores

3. INTERVENCIÓN AL MOMENTO DE EMPEZAR A ESTUDIAR

a) Decide si quieres estudiar

En ocasiones, cuando llega el momento de estudiar, a pesar de tener un horario previsto para el estudio, se está dudando entre varias posibles actividades:

- ¿estudiaré hoy?
- ¿estudiaré mañana?
- ¿haré esto?
- ¿haré aquello?

Estas preguntas se repiten y mientras tanto pasa el tiempo.

Antes de decidir empezar a estudiar, es pertinente hacer la pregunta: ¿realmente quiero estudiar en este tiempo que yo mismo he fijado para ello? Si se estudia o no depende de uno mismo.

Fricciones con los compañeros de cuarto o grupo

¿Tienes algún problema de este tipo?

sí _____ no _____

¿A qué se debe?

¿Piensas que tiene solución?

sí _____ no _____

Problemas con el novio(a)

¿Tienes algún problema de esta naturaleza?

sí _____ no _____

¿Cuál crees que sea la razón?

¿Piensas que tiene solución?

sí _____ no _____

Preocupaciones por dinero

¿Tienes algún problema de este tipo?

sí _____ no _____

¿Cuál crees que sea la razón por la que tienes este problema?

¿Piensas que tiene solución?

sí _____ no _____

Enfermedades de un familiar o amigo, accidentes automovilísticos, nerviosismo u otros

¿Tienes algún problema de esta naturaleza?

sí _____ no _____

¿Cuál crees que sea la razón?

¿Piensas que tiene solución?

sí _____ no _____

Todas las preocupaciones arriba mencionadas arruinan la concentración ya que tus pensamientos se concentran en ellas y no en tu estudio; por lo tanto, te aconsejamos resolver dichos problemas antes de comenzar a estudiar, controla tus respuestas afectivas, piensa antes de actuar, relájate y responde directamente con soluciones. Cuando el problema no se resuelva inmediatamente no te preocupes demasiado, y piensa que lo más importante por el momento es estudiar.

Los estudiantes que tienen problemas personales manifiestan alteraciones en su conducta; sin embargo, esto no debe ser motivo o pretexto para que llegues tarde a clases o que asistas de manera inconsistente a la escuela.

Recuerda que todo el mundo tiene problemas en menor o mayor número de intensidad, pero que solamente quienes los enfrentan pueden salir adelante.

Todos sabemos que aquellas situaciones que más afectan a un estudiante son los problemas psicológicos.

La fatiga o desgano es la mayor parte de las veces el reflejo de las preocupaciones o estados emocionales que nos afectan.

Cuando nos encontramos mal anímicamente, esto se refleja en nuestro rendimiento intelectual y físico. Sin embargo, así como estos problemas existen, también hay formas de resolverlos.

Las personas no tienen problemas fortuitos: cada quien es autor de su propio destino". Si tienes problemas de porque participaste en el origen de ellos solamente tú debes resolverlos. Para ello te ofrecemos las siguientes ideas.

PROPOSICIONES

Para resolver problemas:

1. Detectar el problema.
2. Definirlo.
3. Identificar las causas que lo ocasionan.
4. Tomar una decisión.
5. Tener una actitud firme.
6. Encararlo, enfrentarse a éste y no evadirlo.
7. Actuar de acuerdo con la decisión tomada.

Bueno, ahora te toca a ti; resuelve tus problemas si lo deseas verdaderamente; al hacerlo evitarás la influencia de los distractores psicológicos y tendrás como resultado un mejor rendimiento en tus estudios.

2. Distractores físicos

El interés es consecuencia de las experiencias previas, si en nuestra historia estudiantil existen situaciones desagradables es porque hemos contribuido a ello. ¿Por qué no intentamos realizar un cambio de actitudes? No culpemos al maestro, a nuestros padres, a la falta de... o al exceso de..., o a cualquier otro tipo de circunstancias.

La mejor manera de hacer efectivo un cambio conductual en el estudio es mediante la consideración de esta actividad como algo agradable, útil e importante para nuestro éxito escolar.

Ahora bien, si tomamos una actitud positiva ante el estudio, no tenemos distractores psicológicos y poseemos buenas condiciones físicas, estaremos en condiciones muy favorables para obtener buenos resultados.

Pero, ¿a qué nos referimos por buenas condiciones físicas? Pues a todas aquellas situaciones en donde se nos presentan distracciones físicas, o sea, los estímulos ambientales que de alguna manera interfieren en nuestras intenciones de estudio. En otras palabras, hay que crear un espacio propicio para la concentración.

Por lo general, los distractores físicos están presentes en el ambiente, en mayor o menor grado, pero siempre interfieren en nuestra conducta de estudio, sencillamente porque son incompatibles con una buena concentración.

Independientemente del lugar en que estudiamos, existen tres factores principales que afectan el rendimiento de esta actividad.

a) *Distracciones auditivas:* conversación, radio, televisión, ruido exterior, etc.

Hay quienes afirman que pueden estudiar mientras escuchan música. Por lógica pensamos que

ello no es posible, pues el ritmo de la lectura es diferente de aquél de la música; además de que existen piezas musicales que están relacionadas con algún hecho agradable o desagradable de nuestra vida, por lo cual se evocan recuerdos que no son compatibles con el estudio. (Por ejemplo, la composición musical que le agrada a la novia(o), la letra de la canción que interpreta un cantante de moda, etc.) te recomendamos, pues, no escuchar radio mientras estudies.

Igualmente, te sugerimos que evites en la medida de lo posible las interferencias ocasionadas por conversaciones de terceras personas, los ruidos provenientes del tráfico y otros estímulos auditivos que perturben la atención.

b) *Distractores visuales*: la televisión, el retrato de la novia(o), carteles de los artistas predilectos, trofeos, etc.

Todos los objetos anteriormente citados compiten de manera significativa con nuestras intenciones de estudiar ello se explica si consideramos el poder reforzante de éstos sobre muchas personas ya que al mirarlos nos hacen revivir recuerdos o soñar despiertos.

Como podrás observar, el estudio implica poner atención en el contenido de tu materia, es decir, concentrar nuestros ojos, y todos nuestros sentidos, en lo que se encuentra escrito en un libro, un cuaderno de notas o cualquier otra fuente de información.

c) *Desorganización*: A la falta de control sobre uno mismo y los objetos que nos rodean, podemos llamarlo *desorganización* y precisamente es esta situación la que nos permite encontrar las notas que tenemos que revisar; la que nos impide empezar a estudiar, porque no tenemos lápiz o pluma; la que provoca un sin número de problemas porque tenemos deficientes recursos o un número excesivo de los mismos (lo cual es contraproducente).

Otro caso de desorganización es el referido al descuido de las condiciones ambientales de temperatura y ventilación. todos sabemos que una habitación demasiado fría o demasiado caliente interferirá en la concentración y las intenciones de estudio.

En conclusión cuando decidas estudiar sólo realiza esa actividad. Evita las distracciones y prepara las condiciones adecuadas.

EJERCICIO 7

Condiciones adecuadas para el estudio

INSTRUCCIONES:

En el cuadro siguiente anota los resultados del análisis comparativo de las condiciones ideales y reales de estudio en tu casa.

Características del ambiente de estudio	Condiciones adecuadas de estudio	Condiciones en que estudias	¿Qué condiciones puedes mejorar?
1. Lugar a) Muebles b) Ventilación c) Iluminación d) Materiales de estudio e) Orden			
2. Distractores a) Psicológicos b) Auditivos c) Visuales d) Otros			