

TIPS PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN



JUNAEB
Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile



Descansa las horas suficientes

Dormir las horas suficientes nos proporciona la recuperación cerebral y cognitiva necesaria para poder rendir perfectamente al día siguiente. Dormir bien nos proporciona un estado de lucidez en vigilia.

Escribe con papel y lápiz

Si escribimos a mano, nuestro cerebro hará un esfuerzo superior para concentrarse y recordará más fácilmente los datos y apuntes que salgan de nuestro puño y letra.

Planifica tu rutina

No hay nada que afecte tan negativamente a la atención y concentración como una rutina desorganizada y caótica.

Programa HPV III

EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

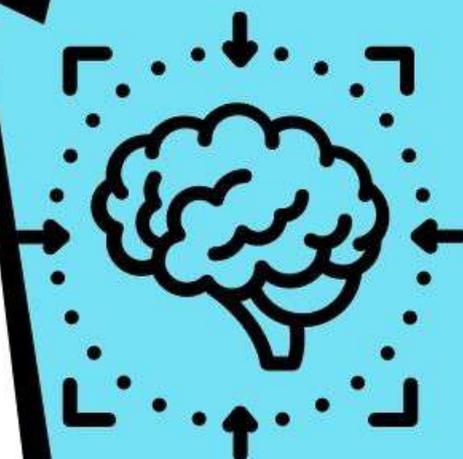


JUNAEB
Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

A través de la atención, nuestra mente puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás. Con la concentración, una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento, mantenemos la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario.



Programa HPV III

EDUCACIÓN
RAN
CAGUA