CONCENTRACIÓN

Cómo actuar ante las distracciones

Lección 1 de 2 · 45 minutos | De 11 a 18 años

Plan de clase del profesor Sam Wass

¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

Dos experimentos rápidos para empezar

LEVANTA LA MANO SI ALGUNA VEZ HAS…

Leído una página entera de texto, llegado al final y te has dado cuenta de que no te habías enterado de nada.



LEVANTA LA MANO SI ALGUNA VEZ HAS…

Recibido una pregunta en clase y te has dado cuenta de que no tenías ni idea de qué estaba explicando quien daba la clase, aunque no le hubieras quitado los ojos de encima.



Hoy vamos a hablar de…

¿Qué estaba pasando cuando te ocurrió eso?

¿Qué puedes hacer para que te ocurra con menos frecuencia?



EL PLAN PARA AMBAS LECCIONES

Hoy: secciones 1 y 2

1. ¿Qué es la concentración?
2. ¿Cómo intervienen el cuerpo y la mente en la concentración?
3. ¿Qué saben tus aplicaciones sobre la concentración?
4. ¿Por qué la concentración va y viene?
5. Cinco cosas que pueden ayudar.

1 ¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

Dos sistemas que tiran en direcciones opuestas



Sección 1

Tienes dos sistemas de atención

CONTROL DE LA ATENCIÓN

Lo que eliges.

Mantienes un objetivo en mente mientras todo lo demás compite por captar tu atención. Requiere esfuerzo y se agota.

CAPTURA DE LA ATENCIÓN

Lo que te atrapa.

Se activa tanto si quieres como si no. Es rápida, automática e involuntaria, y no puedes desactivarla.

Todo lo que veremos hoy gira en torno a estos dos sistemas, que tiran en direcciones opuestas.

Sección 1

PRUEBA ESTO

Intenta no prestar atención a esto.



Una mosca no tiene nada de interesante. No puede hacerte daño. No va a pasar nada.

Entonces, ¿por qué es casi imposible pensar en otra cosa cuando hay una mosca en la habitación? Por la **captura de la atención.**

La captura de la atención funciona gracias a mecanismos innatos de detección del cerebro, probablemente relacionados con un sistema de detección de amenazas que se desarrolla muy pronto. Estos mecanismos hacen que prestemos atención automáticamente al movimiento.

Sección 1

RESPUESTAS EN VOZ ALTA

- Imagina tres lugares: un aula ajetreada, estar conectado a internet y la biblioteca.
- ¿Qué capta automáticamente tu atención en cada uno de estos lugares?
- ¿Cuál capta más tu atención? ¿Cuál capta menos?







Sección 1

Cuatro cosas que casi siempre captan la atención

- Movimiento
- Ruido repentino
- Color llamativo
- Cualquier cosa inesperada

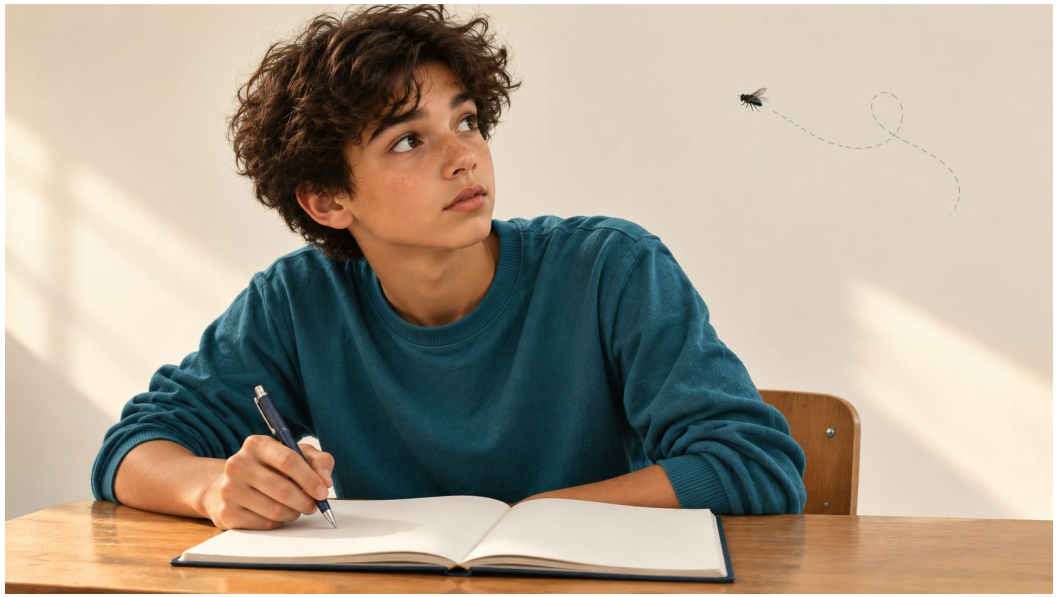
Sección 1

Captura de la atención: lo que te atrapa

La captura de la atención es rápida, automática e involuntaria.

No puedes desactivarla.

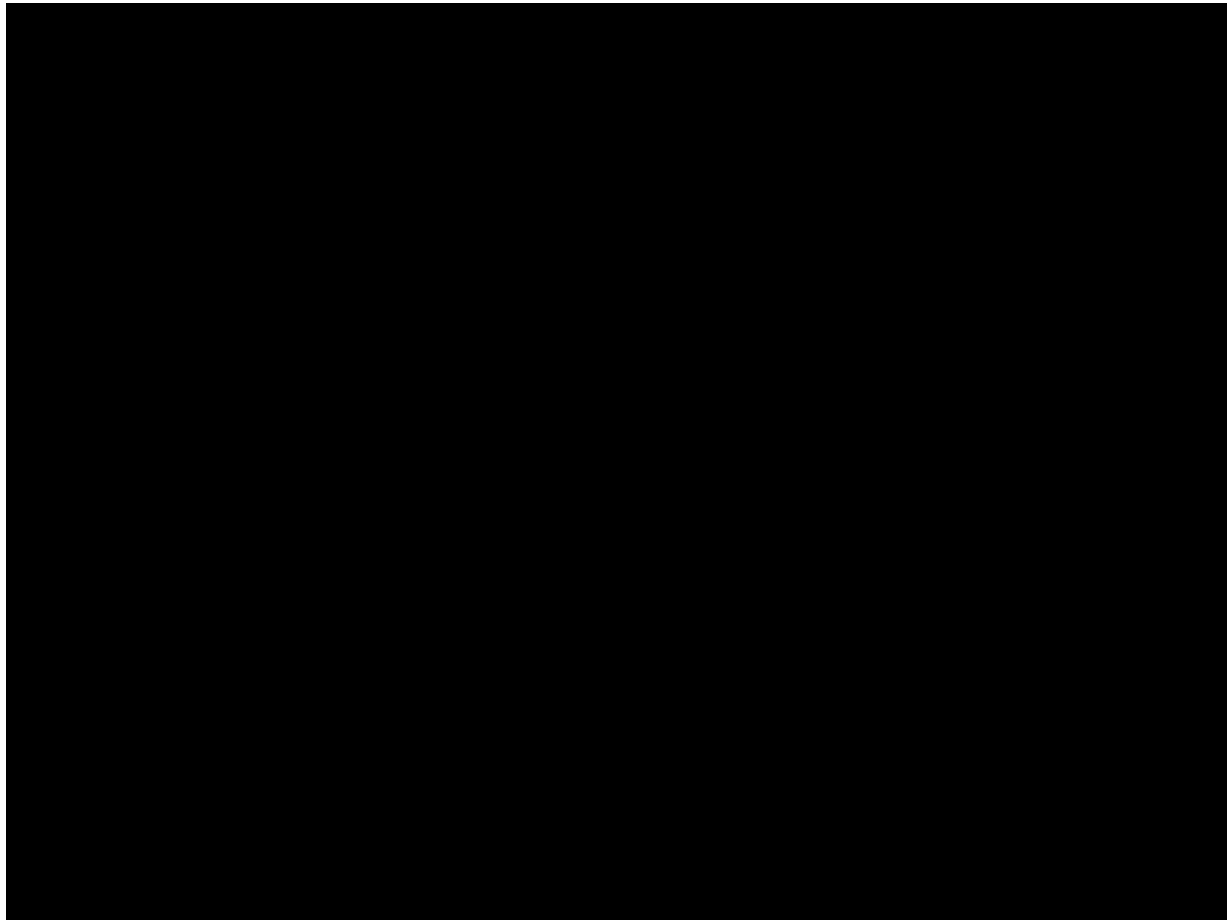
Cuesta NO prestar atención al movimiento, aunque solo sea el de una mosca.



Sección 1

AHORA PRUEBA ESTO

Mira este vídeo



ACTIVIDAD 1

La prueba de la vela

- Mira la vela. Intenta no parpadear.
- Cada vez que parpadees, haz una marca en el papel. Después, sigue mirando.
- No intentes evitar que ocurra. Limítate a contar los parpadeos.
- Tienes 60 segundos. Empieza ahora.

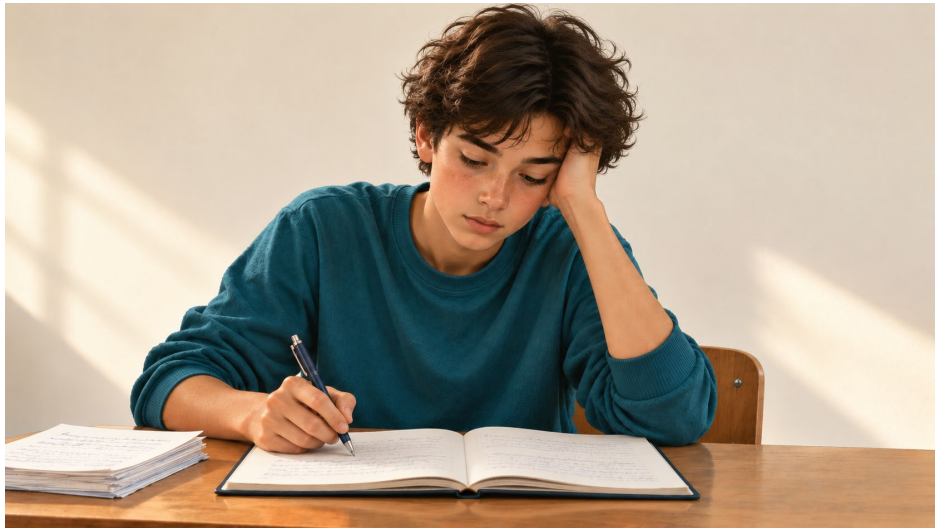


Sección 1

Control de la atención: lo que eliges

El control de la atención es el tipo de atención que requiere esfuerzo.

Consume energía. Se agota.



¿Con qué frecuencia se te va la mente durante una clase?



La mitocondria es donde tiene lugar la respiración aerobia en la célula. La glucosa se descompone para liberar la energía almacenada en sus enlaces, que se transfiere al ATP.

En los estudios sobre clases magistrales, los alumnos indican que se les va la mente aproximadamente un tercio del tiempo. Y, por lo general, no te das cuenta de que está ocurriendo.

Sección 1

Dos sistemas, uno al lado del otro

Captura de la atención

Lo que te atrapa.

- Rápida
- Automática
- Involuntaria
- Mantuvo vivos a nuestros antepasados
- No puedes desactivarla

Control de la atención

Lo que eliges.

- Requiere esfuerzo
- Consume energía
- Se agota
- Mantiene un objetivo en mente
- Sigue desarrollándose durante la veintena

2 LA CONCENTRACIÓN IMPLICA TANTO AL CUERPO COMO A LA MENTE

Dos problemas opuestos,
dos soluciones opuestas



Sección 2

De la desconexión al modo de lucha o huida



SOMNOLIENTO, DESCONECTADO



LUCHA O HUIDA



apagado • pesado • distraído • no asimilas nada

acelerado • inquieto • presa del pánico • no consigues calmarte



¿Dónde crees que nos concentramos mejor?

Sección 2

Demasiado desconectado

Estás sentado y quieto, mirando al frente y en silencio, pero apenas asimilas nada.

Tus ojos están aquí.
Pero tú no.
La mente divaga.



Sección 2

Cuando estás demasiado desconectado

Qué ayuda: moverte, participar y obligarte a producir algo.

Leer y releer no servirá de nada.

Tienes que producir algo, no limitarte a recibir información.



Sección 2

Demasiado activado

Se manifiesta en forma de inquietud, nerviosismo, irritabilidad e incapacidad para calmarte. Hasta las cosas más insignificantes te molestan de verdad.

Tu cuerpo ha entrado en modo de lucha o huida.

La captura de la atención se intensifica y el control de la atención se debilita.



RESPUESTAS EN VOZ ALTA

¿Qué puede hacer que entremos en modo de lucha o huida en el colegio?

¿Qué hace saltar la alarma?

- Que te pidan leer en voz alta
- Que los demás se den cuenta de que no entiendes algo
- Una discusión con un amigo
- Un juego que no te deja parar

Sección 2

Cuando estás demasiado activado

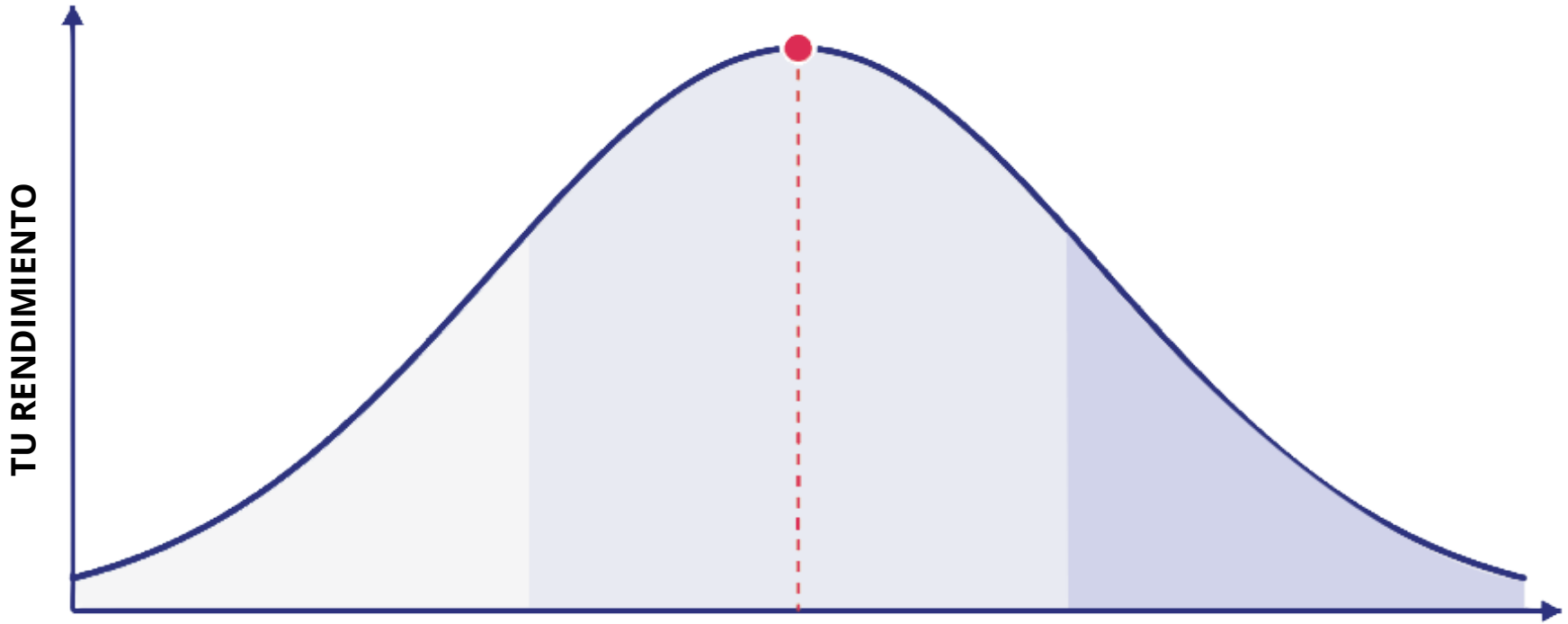
Qué ayuda: Reducir las exigencias durante un minuto, moverte y después volver a la tarea.

No se trata de “esforzarse más”. Esforzarte más es precisamente lo que lo empeora.



Sección 2

La zona de Ricitos de Oro



DEMASIADO DESCONECTADO
Disperso, apagado, somnoliento, incapaz de ponerse en marcha.

LA ZONA DE RICITOS DE ORO
Alerta, interesado y absorto. Aquí rindes al máximo.

DEMASIADO ACTIVADO
Acelerado, ansioso, disperso, incapaz de calmarte.

ACTIVIDAD

¿Cuál de los dos te representa normalmente?

- Piensa en la última clase en la que te costó mucho concentrarte.
- ¿Estabas demasiado activado o demasiado desconectado?
- Gírate hacia la persona que tienes al lado. Un minuto por persona.
- Después, plantea esta pregunta: ¿cambia según la asignatura? ¿Y según la hora del día?

ANTES DE LA SIGUIENTE LECCIÓN

Date cuenta de lo que te pasa una vez

Desde ahora hasta la próxima lección, fíjate en una ocasión en la que no consigas concentrarte.

Pregúntate: ¿Estoy demasiado activado o demasiado desconectado?

Fíjate en lo que estaba pasando a tu alrededor. Empezaremos la próxima lección con lo que hayas descubierto.

CONCENTRACIÓN

Cómo actuar ante las distracciones

Lección 2 de 2 · 45 minutos | De 11 a 18 años

Plan de clase del profesor Sam Wass

REPASO

Ronda rápida: cinco preguntas, diez segundos para cada una

1. ¿Cómo se llaman los dos tipos de atención?
2. ¿Cuál de ellos no puedes desactivar?
3. Menciona dos cosas que capten tu atención casi siempre.
4. ¿Cuáles son las dos formas opuestas en las que puede fallar la concentración?
5. ¿En qué punto de la curva rindes mejor?

REPASO

Ronda rápida: las respuestas

1. Captura de la atención y control de la atención.

2. Captura de la atención. Es rápida, automática e involuntaria.

3. Movimiento, ruido repentino, colores llamativos y cualquier cosa inesperada.

4. Estar demasiado activado y estar demasiado desconectado.

5. En el centro: la zona de Ricitos de Oro.

EL PLAN PARA AMBAS LECCIONES

Hoy: secciones 3, 4 y 5

1. ¿Qué es la concentración?
2. Cómo intervienen el cuerpo y la mente en la concentración
3. Qué saben tus aplicaciones sobre la concentración
4. Por qué la concentración va y viene
5. Cinco cosas que pueden ayudar

3 ¿CÓMO ESTÁ CAMBIANDO LA CONCENTRACIÓN?

Qué saben tus aplicaciones sobre la concentración



RESPUESTAS EN VOZ ALTA

Nuestras aplicaciones están diseñadas para captar nuestra atención mediante una combinación de captura de la atención y control de la atención.

Captura de la atención

Lo que te atrapa.



Control de la atención

Lo que eliges.



Sección 3

ACTIVIDAD 3

Cuenta los recursos que captan tu atención

- Elige una aplicación que utilices. No saques el móvil; limítate a imaginar la aplicación.
- Enumera todas las funciones diseñadas para captar tu atención sin pedirte permiso.
- Dos minutos por parejas. Gana la lista más larga.



Movimiento



Ruido repentino



Color llamativo



Cualquier cosa inesperada

Sección 3

Captura de la atención





Control de la atención

Pero nuestras aplicaciones también aprenden de lo que sabes y de tus intereses particulares para ofrecerte contenido personalizado.

Sección 3

ACTIVIDAD 4

¿Cómo lo ha aprendido?

- Escribe una cosa que tu feed te muestre habitualmente.
- Ahora escribe cómo descubrió que te gustaba.
- 60 segundos. Después, compara tus respuestas con las de la persona que tienes al lado.

Sección 3

La aplicación no está mal diseñada. Está extraordinariamente bien diseñada.

Todas las funciones de una aplicación están cuidadosamente diseñadas para captar y mantener tu atención mediante una combinación de **captura de la atención** y **control de la atención**.

Sección 3

Prueba a asignarle una tarea a la tecnología.

Antes de abrir la aplicación, completa esta frase: “Voy a abrirla porque quiero averiguar…”.

Después, pregúntate: “¿Qué he aprendido realmente?”.

No se trata de utilizarla menos. Se trata de empezar con un objetivo, en lugar de utilizarla sin tener ninguno.

4 LA CONCENTRACIÓN VA Y VIENE

La misma persona, la misma habitación, un día diferente



Sección 4

RESPUESTAS EN VOZ ALTA

¿En qué momento del día te resulta más fácil concentrarte? ¿Cuándo te resulta más difícil?

Sección 4

La concentración no es una cantidad fija

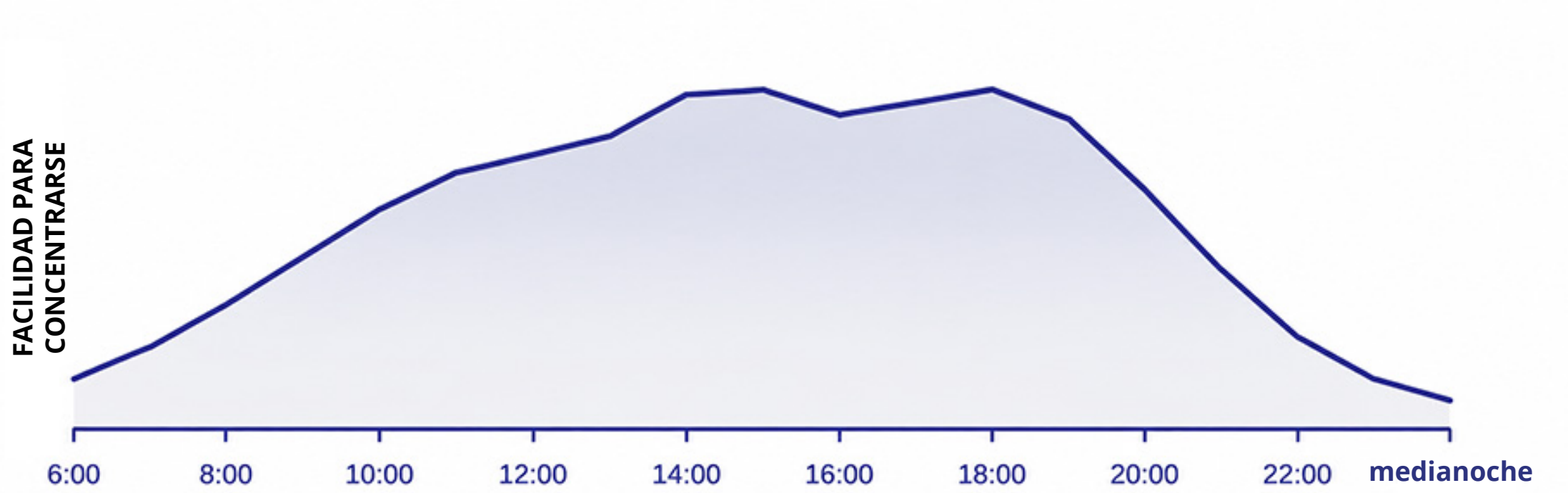
No tienes simplemente “buena concentración” o “mala concentración”.

Tu concentración cambia a lo largo del día, de la semana y del curso escolar.

Merece la pena conocer tu propio patrón.

Sección 4

¿Cuáles son tus mejores horas?



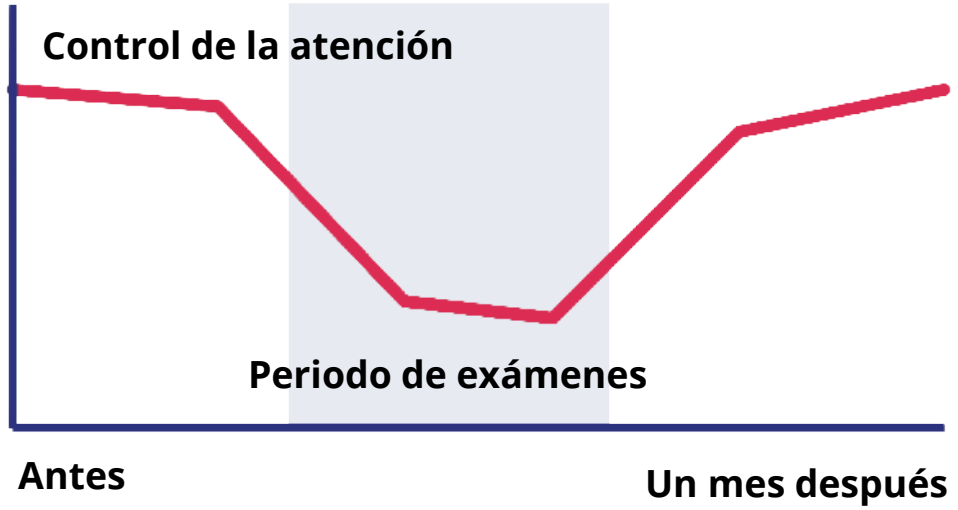
Cada persona tiene un reloj biológico diferente.

Sección 4

El estrés hace que te distraigas con más facilidad.

En un estudio, se evaluó a estudiantes durante un periodo de exámenes de mucha presión y, de nuevo, un mes después.

Durante el periodo de estrés, su capacidad para controlar la atención empeoró de forma medible. Después, se recuperó.



5 ¿QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?

Cinco cosas que realmente funcionan



Observa en qué estado estás

Antes de intentar solucionar nada, averigua qué problema tienes.

Demasiado activado: estás inquieto, no paras de moverte y tienes la mente tan acelerada que no consigues centrarte en nada.

Demasiado desconectado: estás apagado, te sientes pesado y distraído, tienes los ojos puestos en la página, pero no asimilas nada.

Necesitan soluciones opuestas.

¿DEMASIADO DESCONECTADO?

- ponte de pie
- muévete con rapidez
- ve a un lugar más concurrido
- escríbelo o dilo en voz alta

↑

¿DEMASIADO ACTIVADO?

- aléjate
- muévete despacio
- ve a un lugar más tranquilo
- empieza poco a poco

↓

Aumenta o reduce los estímulos externos.

La mayoría de las personas tiende más hacia uno de los dos estados, al menos la mayor parte del tiempo. Probablemente ya sabes cuál es tu caso.

Si sueles estar demasiado activado, necesitas un lugar tranquilo para trabajar.

Si sueles estar demasiado desconectado, necesitas un lugar que te aporte energía.

Los mismos deberes, planteamientos opuestos

¿SUELES ESTAR DEMASIADO ACTIVADO?

- una habitación más tranquila
- una mesa más despejada
- nada de música con letra
- el móvil en otra habitación

↓

¿SUELES ESTAR DEMASIADO DESCONECTADO?

- un lugar con más movimiento
- sonido de fondo
- trabajar de pie
- trabajar cerca de alguien

↑

Muévete

El movimiento modifica tu nivel de activación: lo aumenta si estás demasiado desconectado y lo reduce si estás demasiado activado.

Es la única solución de esta lista que sirve para ambos problemas.

No hace falta hacer ejercicio. Basta con levantarte, coger un vaso de agua o salir al exterior durante tres minutos.

Mejora tu relación señal-ruido

La SEÑAL es aquello que se supone que debes estar haciendo.

El RUIDO es todo lo demás que llega a tus ojos y oídos.

Lo importante es la diferencia entre ambos, no la intensidad de cada uno.

Mejora tu relación señal-ruido

Reduce el ruido: despeja la mesa, ponte frente a una pared vacía y cierra las demás pestañas.

Aumenta la señal: céntrate en una sola cosa cada vez, utiliza un texto más grande y di las cosas en voz alta.

Aprovecha tu reloj biológico

Ya sabes más o menos cuáles son tus mejores horas.

Reserva esas horas para las tareas que requieran más concentración.

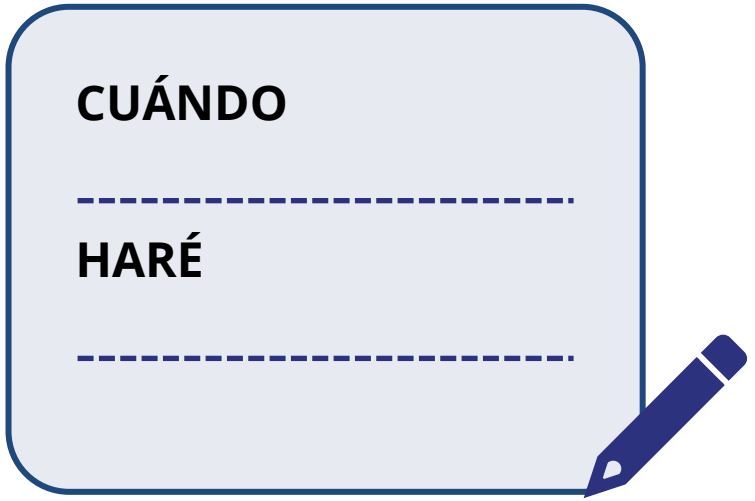
Deja las tareas sencillas, como pasar los apuntes a limpio, recoger o poner en orden la carpeta, para las horas en las que ya estás demasiado desconectado.

Sección 5

ACTIVIDAD 5

Elige una

- Elige UNA de las cinco estrategias.
- Escribe qué vas a hacer y cuándo lo vas a hacer.
- Especifica qué harás. “Concentrarme mejor” no es un plan.
- “Dejaré el móvil en la mochila, no encima de la mesa, cuando haga los deberes esta noche” sí es un plan.



Sin detalles concretos, no hay plan.

La concentración no es algo que se tenga o no se tenga.

Es algo para lo que puedes crear las condiciones adecuadas.