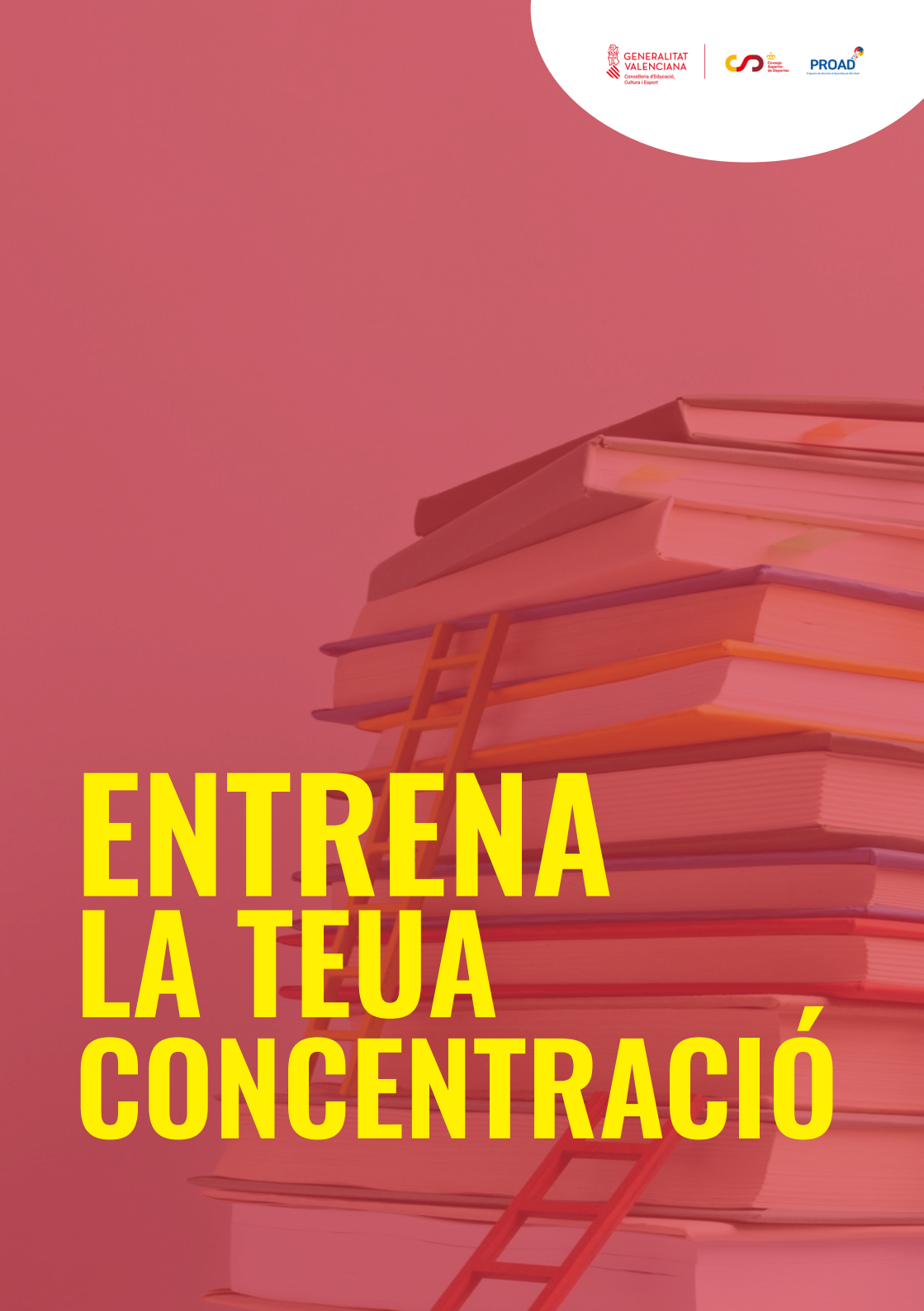
GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport

Consejo Superior de Deportes

PROAD



# ENTRENA LA TEUA CONCENTRACIÓ

La **concentració** és un element clau en l'estudi i és essencial per a aconseguir un aprenentatge efectiu i durador. Algunes raons per les quals la concentració és important en l'estudi són:

· **Millora la retenció d'informació:** Quan et concentres en l'estudi, el teu cervell està més preparat per a absorbir i retindre informació. Si et distraus fàcilment, és menys probable que retingues informació valuosa.

· **Augmenta l'eficiència:** En concentrar-te, pots completar més tasques en menys temps. Si et distraus amb freqüència, probablement et prendrà més temps completar les mateixes tasques.

· **Augmenta la qualitat del treball:** La concentració també ajuda a produir treballs de major qualitat. Quan estàs concentrat, pots pensar de manera més clara i produir treballs més precisos i detallats.

· **Redueix l'estrés:** Si et distraus mentre estudies, és probable que sentes més estrés i ansietat. Quan et concentres en una tasca, pots relaxar-te i concentrar-te en la tasca en qüestió, la qual cosa redueix l'estrés.

· **Fomenta la motivació:** Si et concentres i aconsegueixes una tasca, et sentiràs motivat i satisfet, la qual cosa augmentarà la teua motivació per a continuar estudiant.

La concentració és fonamental per a l'èxit en l'estudi. En aprendre a concentrar-te, pots millorar la qualitat del teu treball, retindre més informació, reduir l'estrés i augmentar l'eficiència i la motivació. Vols conéixer quines són **les claus** per a aconseguir una concentració òptima per a l'estudi?

1

## El mòbil el més lluny possible

Mantindre el mòbil el més lluny possible pot ser una bona idea per a evitar distraccions mentre estudies. **L'ús excessiu del telèfon mòbil** pot afectar negativament la teua capacitat de concentració i reduir la teua productivitat en l'estudi.

En mantindre el mòbil fora del teu abast, pots **evitar la temptació** de revisar les teues notificacions, navegar per les xarxes socials o jugar jocs en el teu telèfon en lloc d'estudiar. A més, també pots utilitzar aplicacions o eines de bloqueig de distraccions en el teu telèfon per a assegurar-te que no et distragues durant les teues hores d'estudi.

Si necessites usar el teu telèfon per a estudiar, com per a accedir a recursos en línia o prendre notes, assegura't de tindre un pla clar del que necessites fer en el teu telèfon i limitar el temps que l'uses. Pots **establir un horari específic** per a usar el teu telèfon i després mantindre'l fora del teu abast quan no el necessites.

En conclusió, mantindre el mòbil fora del teu abast pot ajudar-te a evitar distraccions i augmentar la teua productivitat en l'estudi. No obstant això, si necessites usar el teu telèfon per a estudiar, assegura't de tindre un pla clar i limitar el seu ús per a evitar distraccions innecessàries.

2

# Organitza l'estudi en funció del teu temps disponible

• **Identifica quant temps tens disponible per a estudiar:** És important que tingues en compte tots els teus compromisos diaris, com a classes, treball, activitats extracurriculars, temps lliure i altres responsabilitats.

• **Fes una llista de les tasques d'estudi que necessites realitzar:** Inclou lectures, exercicis, pràctiques, treballs i altres recursos que necessites per a aconseguir els teus objectius d'aprenentatge.

• **Estableix prioritats en funció de la importància i la dificultat de cada tasca:** Comença amb les tasques més urgents o importants i després passa a les menys importants.

• **Divideix el teu temps d'estudi en blocs de temps:** per exemple, una hora per a cada sessió. Tracta de treballar en una sola tasca durant cada sessió per a maximitzar la teua concentració.

• **Utilitza un calendari o una eina de planificació:** Programar les teues sessions d'estudi en funció de les teues prioritats i temps disponible.

• **Assegura't d'incloure pauses regulars en el teu horari d'estudi:** Descansar i recarregar energies. Pots realitzar activitats que t'agraden, com fer exercici, llegir o escoltar música.

• **Revisa regularment el teu pla d'estudi:** Ajusta el teu horari segons les teues necessitats i progrés.

Recorda que el més important és **ser realista** sobre el temps que tens disponible i establir metes assolibles.

3

# Tècnica Pomodoro

**La tècnica Pomodoro** implica treballar en blocs de temps de **25 minuts,** seguits d'un descans de **5 minuts.** Després de quatre blocs de treball de 25 minuts, es pren un descans més llarg de 15-30 minuts. Aquests períodes de temps poden modificar-se a l'inici de l'estudi segons la teua capacitat de concentració i esgotament mental però sempre ha de complir-se.

La tècnica Pomodoro s'ha tornat popular perquè pot ajudar les persones a enfocar-se en una tasca específica sense distraure's amb altres tasques. També pot ajudar a combatre la procrastinació i l'esgotament mental, ja que els descansos regulars poden ajudar a mantindre l'energia i la concentració al llarg del dia.

4

# Estudia de manera activa (elabora resums i esquemes)

Algunes **tècniques d'estudi actives** inclouen:

•**Fer resums:** escriure resums o esquemes de la informació és una bona manera de processar i consolidar la informació apresa.

•**Realitzar exercicis pràctics:** resoldre exercicis o problemes que apliquen els conceptes apresos ajuda a reforçar el coneixement i a identificar àrees de feblesa.

•**Explicar la informació a una altra persona:** ensenyar a algú més el que s'ha aprés és una excel·lent manera de consolidar la informació i avaluar la comprensió.

•**Fer preguntes:** formular preguntes sobre la informació apresa pot ajudar a identificar llacunes en la comprensió i a fomentar un pensament crític.

•**Relacionar la informació amb experiències personals o coneixements previs:** establir connexions entre la informació nova i el que se sap prèviament pot ajudar a retindre la informació amb major facilitat.

•**Practicar la recuperació activa:** això implica recordar la informació sense referir-se a les notes i comprovar si s'ha comprés i retingut correctament.

Aquestes tècniques poden ajudar a retindre millor la informació i a desenvolupar habilitats de pensament crític i resolució de problemes, a més d'augmentar la teua capacitat de concentració.

5

# Entrena la concentració

Entrenar la concentració és una habilitat important per a **augmentar la productivitat i millorar el rendiment** en diverses tasques, incloent-hi l'estudi, el treball i la pràctica esportiva. Ací hi ha algunes estratègies que poden ajudar a millorar la concentració:

•**Practicar la meditació:** La meditació és una tècnica efectiva per a millorar la concentració i reduir l'estrés. Pot ser útil dedicar uns minuts al dia a meditar i centrar l'atenció en la respiració.

•**Establir metes clares:** Tindre objetius clars i definits pot ajudar a enfocar la atenció en las tasques més importants i reduir la distracció.

•**Entrenar la memòria:** Millorar la memòria pot ajudar a mantindre la concentració durant períodes més llargs de temps. Poden practicar-se exercicis de memòria com la repetició, la associació i la visualització.

•**Fer exercicis d'atenció:** Practicar exercicis per augmentar l'atenció i la concentració, com buscar diferències entre dues imatges o llegir amb atenció, poden ajudar a enfortir la capacitat de concentració.

En general, **la pràctica regular** d'aquestes estratègies pot ajudar a entrenar i millorar la concentració i augmentar la productivitat en diverses tasques.

GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport
Consejo
Superior
de Deportes
PROAD