Concentración en clase

Elimina las distracciones. Objetos, teléfono, amigos, ventana, etc.

Céntrate en el presente.  Mantén tu mente aquí, en el presente, y guarda tus pensamientos sobre otras cosas para más tarde. Evita soñar despierto, pensar en libros, series, amigos, novios, redes sociales, problemas personales u otras materias o actividades escolares.

Crea tu propia motivación. Cuando estás más motivado, es más fácil mantener la concentración. Si tu profesor y tu clase no pueden motivarte, tendrás que crear una motivación por ti mismo.

Prepárate antes de la clase.  Antes de que empiece la clase, trata de echarle un vistazo a tu tarea, leer tu libro de texto o mirar las notas del día anterior. Esto puede poner a tu cerebro en “modo de clase”, de modo que te será más fácil concentrarte.

Encuentra un mejor ambiente. Sentarte adelante, por ejemplo, te puede ayudar a concentrarte porque sabrás que el profesor te está viendo.

Participa en clase. La participación mantiene tu mente ocupada y concentrada en la clase, ya que no puedes quedarte dormido o pensar en otra cosa.

Haz preguntas. El simple hecho de concentrarte lo suficiente para escuchar algunas cosas de las cuales quieras hacer preguntas, te puede ayudar a prestar mucha más atención.

Toma notas. Esto te puede ayudar a concentrarte en lo que el profesor está diciendo, incluso si no crees que necesitarás las notas para estudiar luego.

Haz una investigación adicional. Algunas veces pierdes la concentración en la clase porque no puedes entender lo que tu profesor está diciendo. Esto es normal y comprensible. Si haces una investigación adicional para que puedas entender mejor tu clase, es probable que se te haga más fácil prestar atención.

Desarrolla una rutina. No prestar atención en realidad es un mal hábito. Al igual que cualquier otro hábito, lo puedes eliminar reemplazándolo con otro.. Al enseñarle a tu cerebro qué hora del día es la apropiada para hacer algo siguiendo una rutina, podrás entrenar a tu cerebro para que preste atención.

Duerme lo suficiente.  Si te quedas hasta tarde muy seguido o si duermes de una manera en que tu cerebro no descansa plenamente, no hay prácticamente nada que puedas hacer para mantener la concentración durante el día.

Come bien. Si no comes los suficientes alimentos o si dejas de consumir los nutrientes esenciales durante demasiado tiempo, tu cerebro comenzará a perder la concentración.

Bebe mucha agua. Cuando no bebes la suficiente agua, terminarás con dolores de cabeza y problemas de concentración.

Haz ejercicios. Si te sientes inquieto en clase, trata de hacer un poco de actividad física entre clases o durante los descansos o en tu casa por la tarde. Esto te puede ayudar a calmar tu cuerpo y cerebro para que puedas concentrarte.

Practica prestar atención.  Tu cerebro es como un músculo y necesita ejercitarse para que sea más fuerte en las áreas en donde quieres que trabaje mejor. Una buena manera de practicar es [meditar](https://es.wikihow.com/meditar). Siéntate y trata de poner tu mente en blanco mientras te concentras en una sola cosa sencilla, como un sonido o una sensación.

Mira a tu maestro. Si sientes que tus ojos se desvían hacia algo más en el salón de clases, trata de retomar tu concentración en tu maestro. Esta persona debe tener toda tu atención durante toda la clase. No desvíes la mirada hacia otro lado.

Ten en cuenta el objetivo de la clase. La mayoría de los maestros te dirán el tema de la clase al principio. De ser posible, anota este objetivo en el minuto en que lo escuches. ¿Qué es lo que necesitas hacer hoy?, ¿qué te enseñarán?, ¿cómo puedes permanecer alerta y concentrado durante este tiempo? De esta manera, sabrás exactamente lo que debes hacer.

Relaciona los conceptos**.** Tanto en tus notas como en tu cabeza, te será más simple recordarlos si les encuentras alguna relación con las cosas que te gustan o que te llaman la atención. Si están relacionados, no dejes de hacer dibujos y anotaciones graciosas en tus apuntes.

Tips extra

* Sí, consumir cafeína te ayudará a estar despierto y lleno de energía durante un corto periodo de tiempo, pero te hará sentir cansado después de que pase el efecto
* Quedarte dormido en clase será terrible para tus estudios y puedes obtener fácilmente un reporte o incluso algo peor.
* Siéntate derecho.
* *No* mires el reloj esperando a que la clase termine.
* Haz un esfuerzo extra si la clase es aburrida.
* Nunca lleves ningún dispositivo electrónico a la clase.
* No comas demasiado antes de clases, evita el mal del puerco.