



Fuentes de distracción



Fuentes de distracción externas

Como fuentes de distracción externas encontramos:

- La televisión
- Ruido
- Conversaciones de familiares o amigos que se encuentran a nuestro alrededor
- Internet





Televisión como elemento de distracción



Las distracciones hacen que la atención se debilite

- Por encontrarse prendida todo el tiempo.
- Transmite programas y anuncios diseñados para atraer la atención del espectador.



Ruido como elemento de distracción



El ruido hacen que la atención se debilite

Por lo general, las personas expuestas al ruido presentan dolor de cabeza y sus niveles de atención disminuyen al igual que su concentración en el estudio, una exposición a largo plazo puede generar problemas muy graves como la pérdida de audición, insomnio, dificultades para la comunicación, irritabilidad e incluso agresividad.



Amigos y familiares como elemento de distracción



El ruido hace que la atención se debilite

Cuando te encuentras realizando una tarea y se encuentran tus familiares o amigos cerca de ti, es difícil poder concentrarte, ya que la conversación o juego de las personas que se encuentran a tu alrededor generan la distracción, se recomienda aislarse de la gente que está realizando actividades que provoquen intereses alternos.



El internet



La cantidad de minutos que se pierden navegando sin rumbo en internet es inimaginable. Por más que te propongas entrar a un solo sitio, éste te llevará a otro y la curiosidad hará que busques más información o compartas lo que leíste con amigos, y así los minutos pasan.

Es importante que al estar realizando tus tareas solo utilices este medio para lo necesario.



Estímulos internos como fuentes de distracción

Entre ellos encontramos:

- Actividades pendientes
- Hambre
- Enfermedad
- Cansancio





Actividades pendientes



El estrés, la necesidad de resolver o hacer una actividad son un fuerte estímulo para generar una distracción, ya que tu cerebro se encuentra ocupado con estos estímulos que no te permiten concentrarte realmente en lo que debes hacer.

Para que no te pase este tipo de estímulo debes:

1. Hacer una lista de pendientes.
2. Fijar tiempos y priorizar los pendientes que tienes que hacer en el día.



Hambre

Estudiar cuando no te encuentras bien alimentado o no has comido, no es recomendable pues estarás deseoso de terminar pronto para satisfacer esas necesidades básicas.

La sugerencia es satisfacer primero esta necesidad para luego estudiar con atención y concentración.





Enfermedad



Cuando tienes alguna enfermedad no es fácil poner atención en los temas que deseas aprender, pues el cuerpo no se encuentra en condiciones para hacerlo.

Debes ir al doctor y medicarte para tener estabilidad y estudiar efectivamente.



Cansancio

Si no has dormido bien, o pretendes estudiar en horario nocturno, tu rendimiento será menor, pues otra vez estarás deseando terminar pronto para ir a dormir y no dedicarás el tiempo adecuado al estudio.

No dejes nunca el estudio para un día antes del examen pues tendrás mucha información que atender y se producirá angustia. Lo recomendable es repasar continuamente para que en el examen te encuentres relajado.





CRÉDITOS

- Autor: Departamento de Educación a Distancia
- Edición: Departamento de Educación a Distancia
- Año: 2016