

ALTO RENDIMIENTO

Concentrarse de verdad: bloques de trabajo

Cómo trabajar por bloques, controlar las distracciones y saber cuándo parar. Para quien pasa tres horas delante del libro y rinde una.

PARA ALUMNOS DE ESO Y BACHILLERATO

Concentrarse no es sentarse dos horas mirando un libro. Es ser capaz de trabajar un rato seguido sin abandonar lo que estás haciendo cada dos minutos. Se entrena, y se mide.

Por qué el móvil cuesta más de lo que parece

El problema del vistazo al móvil no es el minuto que dura. Es que al volver has perdido el hilo y tienes que recuperar por dónde ibas. Diez vistazos en una tarde no son diez minutos perdidos: son diez arranques desde cero.

El móvil no funciona boca abajo sobre la mesa. Funciona en otra habitación. Si está a tu alcance, parte de tu cabeza está pendiente de él aunque no suene.

Bloques de trabajo

En lugar de «esta tarde estudio», trabaja en bloques cerrados con principio y final.

- 1 Elige una sola tarea.** «Esquema del tema 4». No «historia».
- 2 Pon 30 minutos en un temporizador.** Un reloj, no el móvil. Y empieza.
- 3 Durante esos 30 minutos, solo esa tarea.** Si te viene a la cabeza otra cosa, la apuntas en un papel al lado y sigues. Luego la miras.
- 4 Descansa 5 minutos de verdad.** Levántate, bebe agua, mira por la ventana. No abras el móvil: cinco minutos de móvil se convierten en veinte.
- 5 Después de tres o cuatro bloques, para más rato.** Veinte minutos, o deja el estudio por hoy. Rendir más allá de ahí es raro.

Si 30 minutos te parecen muchos, empieza por 15. Es mucho mejor cumplir un bloque de 15 que fallar uno de 45.

Preparar la mesa antes de sentarte

Levantarte a buscar algo es la excusa perfecta para no volver. Antes de empezar, ten delante todo lo que vas a necesitar y nada más.

- Sobre la mesa: el material de esa tarea y un papel para apuntar lo que se te cruce.
- Fuera de la mesa: el móvil, otras asignaturas, cualquier pantalla que no uses.
- Agua a mano. Levantarse por agua interrumpe el bloque.
- Si estudias con ordenador, cierra todo lo que no sea la tarea. Todo.

La regla de los dos minutos

El problema muchas veces no es estudiar: es **ponerse**. Cuando no tengas ninguna gana, no te propongas estudiar una hora. Proponte dos minutos: abrir el libro por el tema y leer el primer párrafo. Nada más.

Casi siempre que consigues empezar, sigues. Lo difícil no es el rato largo: es el primer minuto.

Tres minutos de respiración antes de empezar

Sin misticismos: sirve para bajar el ruido de la cabeza antes de arrancar, sobre todo si vienes de clase o de una discusión.

- Siéntate con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
- Coge aire por la nariz contando hasta cuatro.
- Suéltalo despacio por la boca contando hasta seis.
- Diez respiraciones así. Si te distraes, vuelves a contar. Distraerse forma parte del ejercicio.

Medir para mejorar

No hace falta que te concentres perfectamente. Hace falta que te concentres un poco mejor que la semana pasada, y para eso tienes que medirlo. Cada vez que te despistes en un bloque, haz una raya en el papel. Solo con contarlo, el número baja.

Plantilla: registro de bloques

Una línea por bloque. Al final de la semana, mira la columna de despistes.

Semana del ____ al ____

DÍA	TAREA DEL BLOQUE	MINUTOS	DESPISTES	¿DÓNDE ESTABA EL MÓVIL?