

Autogestión

PARA EL **ÉXITO**
ACADEMICO

— Dale un momento a tu mente —



UNIAGUSTINIANA

Apoyo
Académico

Vigilada Mineducación



Apoyo

El área de Apoyo Académico, adscrita a la Dirección de Permanencia Estudiantil y a la Vicerrectoría Académica, ha diseñado esta cartilla para el mejoramiento de los procesos de enseñanza – aprendizaje, como un recurso virtual para la comunidad estudiantil de la Uniagustiniana, con un lenguaje cómodo, actividades prácticas y explicaciones sencillas. A continuación, encontrarás un material que te ayudará a evaluar y solucionar situaciones que ponen en riesgo tu carrera.

Académico

¿Por qué algunos fallan y otros no?

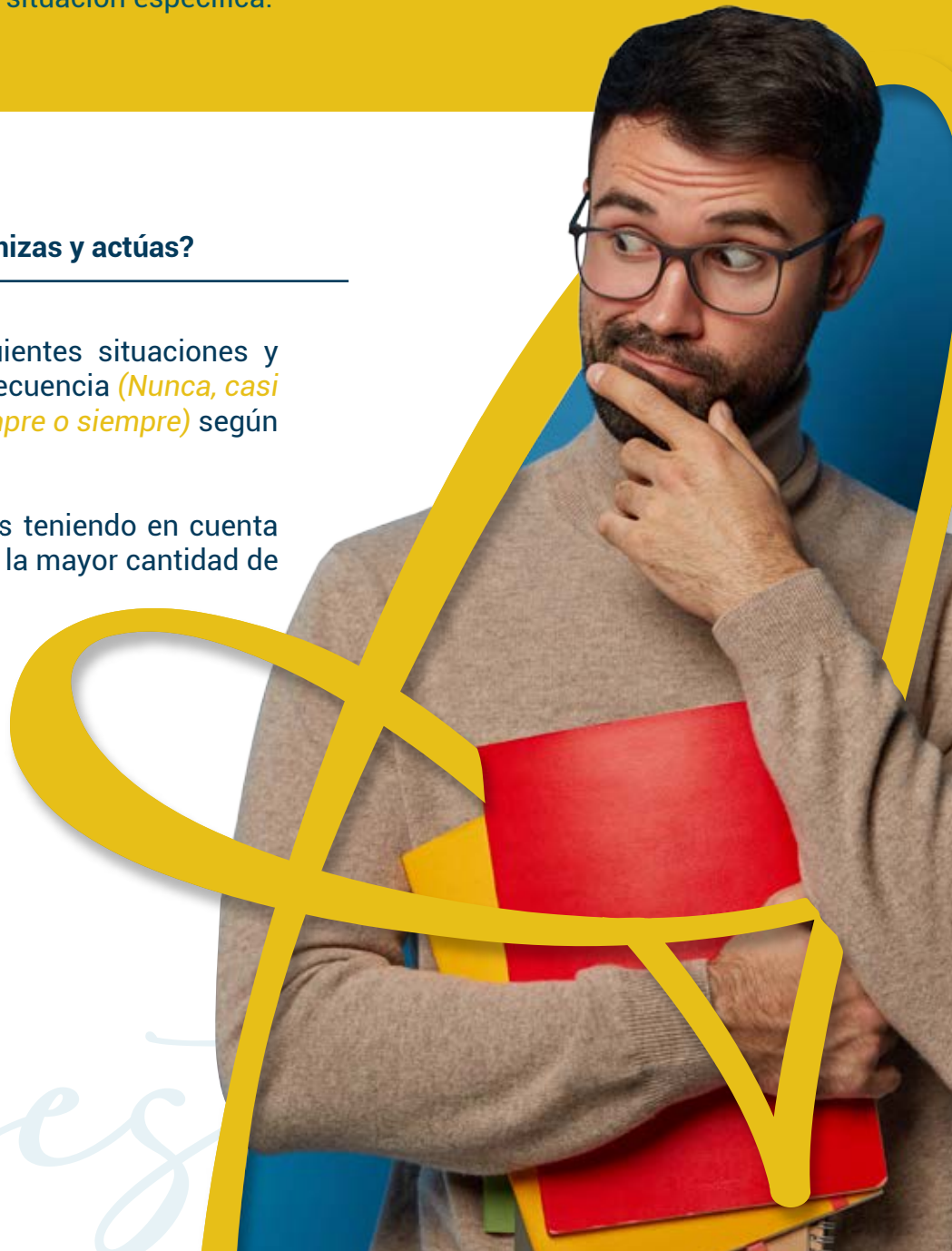
Existen diferentes procesos fundamentales que suceden al inicio y final de tus días, gracias a estos procesos tu mente logra reconocer, enfocar, interpretar y priorizar la información. Sin embargo, con las diferentes ocupaciones del diario vivir ignoramos esas formas que emplea nuestra mente para ayudarnos a encontrar y entender el contexto de las situaciones a las que nos exponemos a diario, para así poder comprenderlas y adaptarnos.

Seguramente conoces compañeros que casi nunca fallan en un parcial, en el cumplimiento de una entrega o en la comprensión de un tema y logran mantener un promedio ideal. Lo anterior es el resultado de dos procesos fundamentales. El primero es la **ATENCIÓN** que es la ventana al conocimiento, pues nos permite generar conexiones y señales para enlazar nuestros saberes previos, con los nuevos, así comprender y emplear los mismos en los contextos y situaciones correctas. El segundo es la **CONCENTRACIÓN** que es la acción de fijar el pensamiento en una situación específica.

¿De qué manera planeas, organizas y actúas?

Instrucciones:

1. Lee con atención las siguientes situaciones y marca una X en la escala de frecuencia (*Nunca, casi nunca, en ocasiones, casi siempre o siempre*) según consideres.
2. Revisa la guía de resultados teniendo en cuenta las respuestas que obtuviste y la mayor cantidad de respuestas que se relacionan con la guía.
3. Ten en cuenta la preguntas en las que señalaste con nunca o casi nunca para que en adelante puedas prestar mayor atención al realizarlas.



Autogestión

ÍTEM	Nunca	Casi nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
1. Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo.					
2. Cuando me visto por la mañana me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo: manos, piernas y brazos.					
3. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan					
4. Cuando voy de casa al instituto me fijo en el camino que recorro.					
5. Cuando vuelvo del instituto a casa me doy cuenta de los ruidos y sonidos que hay a mi alrededor como: coches, obras...					
6. Cuando me cepillo los dientes presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano.					
7. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo.					
8. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía					
9. A menudo estoy tan concentrado realizando una tarea que se me pasa el tiempo volando.					
10. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría.					
11. Me doy cuenta de las operaciones necesarias para resolver un problema matemático.					
12. A menudo soy consciente de cómo mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera.					
13. Soy capaz de recordarme a mí mismo cuando siento, pienso o actúo.					
14. Soy capaz de fijarme en las cosas a las que poca gente presta atención.					
15. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza.					

Guía de respuestas:

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	RESULTADO
Organización	Se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia el exterior y, especialmente, el darse cuenta del movimiento y acciones motoras que se realizan.	Si marcaste con X ocasionalmente, casi siempre y siempre a las preguntas 1, 2, 4, 5, 7, 14 y 15.
Planeación	Se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia el interior, hacia lo intelectual, al mundo de las ideas, emociones y sentimientos	Si marcaste con X ocasionalmente, casi siempre y siempre a las preguntas 6, 8, 9, 10, y 11.
Ejecución	Se refiere a la capacidad para auto observarnos, recordar la propia presencia y reparar siempre en lo que se hace.	Si marcaste con X ocasionalmente, casi siempre y siempre a las preguntas 3, 12 y 11.

¿Cómo mejorar tus procesos de atención y concentración para el éxito académico?

En los diferentes procesos de atención y concentración nos encontramos con fenómenos como la fatiga o la habituación, y estos suceden por múltiples causas como: Permanecer mucho tiempo en la misma tarea como por ejemplo, leer un libro o documento el cual iniciamos de forma entusiasta y entretenida pero al cabo de un tiempo solo podemos pensar en la cantidad de páginas que nos faltan; tener muchos estímulos o distractores a la vez como por ejemplo, el sonido de la calle, un reloj haciendo tic tac o la voz de un compañero. Y la ocurrencia de un suceso inesperado como el sonido del timbre, una llamada inesperada o el anuncio de una noticia por parte de un profesor (Pérez, Gutiérrez, García y Gómez, 2005).

Por todo lo anterior y para mantener los procesos de atención y concentración se hace necesario darle pausas a nuestra mente y cuerpo, con el fin de controlar y manejar las causas que limitan o disminuyen nuestros tiempos de estudio.

¿Qué es la atención?

Es la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes, como la explicación del docente, una lectura, un vídeo, etc. Esto significa que es ese conjunto de acciones u operaciones mentales, por medio del cual nos orientamos hacia los estímulos relevantes y los procesamos para responder o actuar en consecuencia de ellos. Son características esenciales de la atención: la selectividad que hace referencia a seleccionar que requiere nuestra atención y que no la requiere, y la permanencia haciendo referencia al tiempo que nos mantenemos atentos a algo; se considera la atención como el factor responsable de extraer los elementos esenciales para la actividad mental, pensamientos, razonamiento, adquisición de conocimiento, etc. (Zanín, 2004)

Es importante resaltar que existen diferentes tipos de atención como: voluntaria, involuntaria, visual, auditiva, selectiva, dividida y sostenida; y cada uno cuenta con sus características particulares, pero tienen una característica común y es que todos

generan un desgaste energético a nivel físico pues suelen exigir el uso de nuestro cuerpo y sentidos y cerebral por lo procesos neuronales internos que suceden durante este proceso, por esto después de períodos prolongados de atención es importante, darnos una pausa.

¿Qué es la concentración?

Es nuestra capacidad de mantener la atención en algo específico, es una habilidad fundamental para el aprendizaje. Está relacionada con la atención, ya que ambas son etapas de un mismo proceso, por lo que, la atención antecede a la concentración. Primero la atención selecciona lo que considera más importante, posteriormente con la concentración lo que hacemos es focalizar nuestra atención en un objetivo determinado, por ejemplo, terminar de redactar un informe sobre el último tema visto en clase.

El nivel y la capacidad de concentración puede variar dependiendo de factores fisiológicos, como nuestro nivel de cansancio, un desequilibrio hormonal, la eficiencia del sistema nervioso central, es decir ser conscientes de quiénes somos, lo que hacemos y cómo nos sentimos; y factores psicológicos como nuestros intereses personales, un desequilibrio emocional y la situación presente en la cual nos encontramos.



Dificultades relacionadas con la falta de atención:

1. Interpretar y recordar conceptos: Si no prestas atención a los diferentes elementos que conforman los conceptos que estudias y no te concentras en reconocer y entender todas las variables que los conforman, no podrás poner en práctica lo que aprendiste de forma teórica pues, habrás almacenado información incompleta en tu memoria y en consecuencia no sabrás cómo usarla. (González, 2015).

2. Bajo rendimiento académico: Si no mantienes la atención y la concentración en los detalles que se relacionan con la explicación de un concepto, no podrás asociar la información antigua con la nueva. Por ejemplo, si te están hablando de la función y estructura celular y no prestaste atención al principio, cuando el curso avance no podrás comprender cuales son las partes de la célula y qué función cumple cada una (González, 2015).

3. Inadecuado desarrollo de competencias profesionales y para la vida: Como ya hemos visto, la atención es la primera ventana a la adquisición de nuevos aprendizajes y la concentración nos permite enfocarnos en la información que se percibe. Por lo que, si te perdiste de los detalles, no podrás adquirir ni poner en práctica habilidades como el aprendizaje continuo, la resolución de problemas, la gestión, la planificación, la comunicación, la adaptabilidad y la proactividad (González, 2015).

4. Baja tolerancia a la frustración: Este concepto se relaciona con la autoeficacia la cual, es la confianza en la capacidad que percibes de ti mismo para afrontar y resolver una situación determinada. Esa confianza puede verse disminuida, si tus tiempos de atención y concentración en una tarea son inferiores a 40 minutos; pues a menor tiempo de atención menor información podrás percibir, interpretar y comprender; haciéndote creer que no sabes, no entiendes o no puedes asumir aprendizajes nuevos. Lo anterior genera sensaciones relacionadas con la frustración y la desmotivación (González, 2015).

5. Abandono de actividades: Tiene que ver con la descripción anterior, ya que la sensación de desmotivación y frustración se puede mantener a causa de dos fenómenos que suceden en los procesos de atención y concentración. Uno es llamado sensibilización y sucede cuando te sientes

interesado o atraído por un nuevo tema o por una nueva información; Aquí se encuentran los niveles más altos de atención y es el momento en el que te introduces al tema. El otro es la habituación y sucede cuando se mantiene la atención en una información o situación por mucho tiempo y sin hacer pausas, como por ejemplo leer un monólogo o ponencia. Lo anterior hará que tu atención y concentración disminuya de forma progresiva hasta que pierdas el interés (Pérez, Gutiérrez, García y Gómez, 2005).



Estrategias para elevar los niveles de atención y concentración

1 PAUSAS ACTIVAS ACADÉMICAS

Son un conjunto de ejercicios físicos desempeñados en forma preventiva y terapéutica, que no producen desgaste físico porque son de corta duración. (Maciel, 2005) Las pausas activas son técnicas de ejercicios compensatorios, con distinta frecuencia y duración que se utilizan para mejorar la salud física y la eficiencia de los trabajadores o estudiantes.

¿Por qué hacer pausas activas?

Nos ayudan a prevenir enfermedades osteomusculares, mejoran la concentración y al disminuir el estrés, también tienen un impacto positivo en el desempeño general, previenen dificultades mentales asociadas al estrés, además de ayudar a tu salud porque activan la respiración, circulación sanguínea y recuperan la energía corporal previniendo desórdenes físicos o psíquicos causados principalmente por la fatiga.

¿Cuándo hacerlas?

Se deben realizar cuando se sienta pesadez corporal, fatiga, estrés, cansancio, angustia, molestias visuales, falta de concentración o ansiedad, idealmente se realizan al inicio y final de la jornada, sin embargo también se pueden establecer pausas o descansos dentro la jornada. Lo más recomendable es realizarlas máximo cada 2 o 3 horas.

¿Dónde hacerlas?

No requieren una gran preparación previa, estos ejercicios se desarrollan en el mismo lugar de estudio o trabajo, con la misma ropa, pues se trata de una gimnasia de poco tiempo (máximo 8-10 minutos).

¿Cómo hacerlas?

Se deben realizar ejercicios de movilidad articular como movimientos circulares de la

cabeza, flexionar y estirar los codos, movimientos circulares con los tobillos entre otros, también se recomiendan algunos ejercicios de elongación muscular como entrelazar las palmas hacia adelante y estirar los brazos, rotar el tronco hacia derecha e izquierda, caminar en puntas y caminar en talones son algunos ejemplo de este tipo de ejercicios y finalmente tenemos los ejercicios de fatiga visual mirar hacia arriba, hacia abajo, a la derecha, a la izquierda, son algunos ejemplos.

2 TÉCNICA DE POMODORO

Es una herramienta sencilla que busca mejorar nuestra productividad, nuestro foco y concentración reduciendo las interrupciones, aliviando la ansiedad, aumentando la motivación y manteniéndola constante, aumentando nuestra conciencia frente a las decisiones que tomamos, mejorando el proceso mediante el cual estimamos tiempos y fortaleciendo nuestra determinación para seguir avanzando en las diferentes situaciones, aunque estas puedan tornarse complejas.

¿Por qué aplicar la técnica de Pomodoro?

Esta técnica se basa en la teoría de que no podemos mantener nuestra atención absoluta sobre una actividad particular más de 25 minutos, después de este tiempo la atención va disminuyendo. Por esta razón se propone hacer una pequeña pausa transcurrido este tiempo para retomar la actividad o iniciar una nueva consiguiendo estar nuevamente concentrados. (E-boletín, 2018)

¿Cuándo aplicarla?

Se recomienda reservar esta técnica para trabajos de mayor importancia que requieran concentración. Como nos plantea la técnica pomodoro después de 25 minutos de estar concentrados en una actividad, hacer

Para tener en cuenta:

- No podemos aplicar la técnica pomodoro al pie de la letra en todos nuestros contextos como por ejemplo una clase, sin embargo, es posible hacerlo en el desarrollo de nuestras actividades y trabajos.
- Hay apps gratuitas como Interval timer, Focus To-Do, Pomodoro Timer, entre otras, que te facilitan la programación de alarmas repetitivas, esto te podría ahorrar mucho tiempo útil.
- La técnica se puede adaptar a las características y necesidades personales, como mencionamos en el primer punto diferentes contextos, pueden representar necesidades diferentes.
- Procura que ninguna de las distracciones externas haga que pierdas la concentración. En caso de que pase en algún momento, anótalo para saber cuántas veces en esos 25 minutos sentiste que necesitabas desconcentrarte.
- Generarás mayor conciencia del tiempo que tardas en cada actividad, eso te ayudará a administrarte mejor, no pasa nada si al principio tardas un poco más o un poco menos de lo que creías, recuerda que la clave está en asumir esa conciencia.

3 GIMNASIA CEREBRAL

Consiste en una serie de ejercicios enfocados en mejorar las capacidades cerebrales, generando nuevas conexiones entre neuronas y favoreciendo de esta forma el aprendizaje.

¿Por qué realizarla?

Contribuye al equilibrio y a la capacidad de respuesta que tenemos ante diversos problemas, nos ayuda a salir de la rutina, mejora nuestra capacidad de atención y concentración, además nos permite obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad. (Pacheco, 2019)

¿Cuándo realizarla?

Parar es necesario, nuestro cerebro también se cansa, durante el desarrollo de nuestras actividades diarias, principalmente aquellas que demandan atención y concentración, en los momentos que sientas mucha fatiga o dificultad para concentrarte, es recomendable que realices algunos ejercicios de gimnasia cerebral.

¿Dónde realizarla?

La puedes realizar en cualquier lugar, puedes tener de forma física algunos ejercicios impresos o acceder a ellos por medios digitales, tenemos el gym al alcance de nuestras manos.

¿Cómo realizarla?

Estos son algunos ejercicios de gimnasia cerebral que podemos implementar en nuestra jornada:

Encuentra el dibujo repetido



Adivina el refrán



Recuerda que hacer pausas de activación para la mente y el cuerpo es vital para mantenernos atentos y concentrados.

Prueba DE EFICACIA

Resuelve la siguiente sopa de letras encontrando las palabras trabajadas a lo largo del tema:

A	T	E	N	C	I	O	N	U	C	I	W	O	C	A	M	E	A
B	E	R	O	R	O	D	O	M	O	P	A	T	O	B	E	D	U
G	A	J	I	N	S	O	N	D	N	A	N	A	N	I	N	U	T
E	P	O	C	C	O	N	C	E	C	U	O	E	C	P	T	P	O
S	U	D	N	T	A	R	E	A	E	S	L	N	E	E	A	M	G
T	T	O	E	O	R	M	A	E	P	A	I	S	N	I	L	O	E
I	A	I	R	O	M	E	M	A	T	B	T	T	T	F	S	C	S
O	A	I	P	O	M	E	M	C	O	F	E	M	R	N	O	N	T
N	I	N	M	A	T	A	I	V	I	R	C	T	A	X	W	A	I
C	P	R	O	C	E	S	O	N	U	S	E	Y	U	S	A	F	O
G	E	T	C	O	N	C	E	N	T	R	A	C	I	O	N	O	N
G	I	M	N	A	S	I	A	C	E	P	E	B	R	A	L	L	I
D	F	R	U	S	T	R	A	C	I	O	N	Z	C	R	M	Y	U
I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	A	S	Q	W	R	X	A
A	E	G	M	S	T	K	L	E	R	D	T	I	E	M	P	O	S

1. Atención
2. Gestión
3. Memoria
4. Comprensión
5. Información
6. Pomodoro
7. Gimnasia Cerebral
8. Concentración
9. Proceso
10. Pausa
11. Frustración
12. Concepto
13. Mental
14. Tarea
15. Autogestión
16. Tiempo

Prueba

El área de Apoyo Académico te ofrecerá un acompañamiento y orientación para mejorar tus procesos de aprendizaje. Para mayor información, la oficina se encuentra ubicada en el tercer piso del Campus Tagaste contiguo al aula 311B o también puedes comunicarte con nosotros al correo apoyoacademico1@uniagustiniana.edu.co y apoyoacademico2@uniagustiniana.edu.co o al teléfono 4193200 extensión 1011 Y 1198.

REFERENCIAS

- González, C; Menchén, M; Fernández, F; Sempere, M; García, J; Navarro, I; Vicent & M, González. (2015). Consecuencias conductuales derivadas del proceso atencional en el aula de aprendizaje. Universidad de Alicante.
- Maciel, J. d. (2005). La Gimnasia Laboral como Herramienta de Prevención. Estructurplan on line. Recuperado de: <http://www.estrucplan.com.ar/articulos/verarticulo.asp?IDArticulo=1074>
- Núñez Barrionuevo, O. D., & Haro Acosta, S. N. (2013). Elaboración de un plan de prevención de riesgos laborales en los talleres y laboratorios de la Facultad de Informática y Electrónica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Pacheco, J. (2019). ¿Qué es la gimnasia cerebral y cuáles son sus beneficios?. Recuperado de: <https://www.webyempresas.com/que-es-la-gimnasia-cerebral/>
- Pérez, V; Gutiérrez, M; García, A & Gómez, J. (2005). Procesos psicológicos básicos: Un análisis funcional. Pearson educación S.A.
- Zanín, L.; Gil, E.; & Bortoli, M. (2004). Atención y memoria: su relación con la función tiroidea. Fundamentos en Humanidades, V(10),31-42.[fecha de Consulta 23 de Febrero de 2021]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18401002>
- E-boletín. (2018). Técnica Pomodoro: Qué es y cómo puede ayudarte en tu día a día. Eclaponline: Fórmate. Recuperado de: <http://eclaponline.jcyl.es/newsletters/2018/marzo/pdf/formate.pdf>
- Abudinen, K.; Ciro Flores, M.; Garzón Gómez, C.; Solano Jimenez, J.; Grupo de Desarrollo del Talento Humano. (2017). Pausas activas. Tome un descanso renuevate de energía. ICBF. Gobierno de Colombia. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

Autogestión

Autogestión
PARA
EL ÉXITO
ACADEMICO
— Dale un momento a tu mente —



UNIAGUSTINIANA

Apoyo Académico

Vigilada Mineducación



ACADEMICO