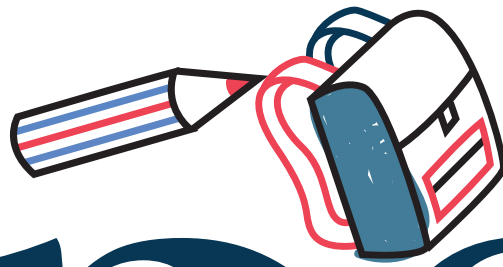


Tips



Por *EducomLab.cl*

para TICs *al estudiar*



Cada vez es más frecuente escuchar adultos que han incorporado estrategias para no distraerse en el trabajo: unos guardan el celular en el cajón, otros tienen horarios definidos para revisar o responder mails y los más tecnológicos bajan aplicaciones como Forest o Rescue Time para poder trabajar sin interrupciones.

El estudio sobre **cyberloafing** de TrenDigital nos indicó que los adultos “pierden” en promedio 6 minutos por hora cuando se distraen por las notificaciones o revisar otras cosas en internet. ¿Y los niños cuando estudian? En el último índice escolar calculamos que 20 minutos por hora.

Lo hemos visto en los colegios, hemos conversado con decenas de estudiantes este año y tanto los estudios nacionales como internacionales lo demuestran.

La falla en la capacidad de concentrarnos y realizar lo que nos proponemos, nos lleva a un ciclo de culpa, preocupación y desesperanza. Además del bajo rendimiento que reflejan las investigaciones, las horas de estudio parecen ser interminables cuando no se regula el uso de TICs.

Los papás a veces se preocupan por lo tarde que es y el hijo sigue trabajando en su computador. Las distracciones son infinitas. Pero hay una solución: **el músculo de la concentración es entrenable**. Si incorporamos ciertas prácticas, consistentemente, nuestra productividad aumentará, y así también nuestra satisfacción personal.

5 tips para TICs



1 **Estudiar en bloques de tiempo sin distracciones tecnológicas.** Dejar de ver la app favorita o las notificaciones en el teléfono por una hora no es realista. Proponerse tareas o metas que cumplir destinando 25 minutos para hacerlo y después tomar 5 o 10 minutos de descanso (con acceso a Tics), para volver luego otros 25 minutos, es lo recomendado.

2 **Escuchar música adecuada.** Sonidos y música instrumental, sin letras, que favorecen la concentración y la atención facilitan el trabajo de muchas personas. Recomendamos en Spotify, el playlist Deep Focus.

3 **Learning first, Technology second.** La clave es primero pensar y luego actuar. Si tienes que hacer un Power Point por ejemplo, recomendamos tener primero claridad sobre lo que se quiere expresar, definir qué se va a incluir, cuál será el inicio, desarrollo y cierre, y ojalá escribirlo en papel. Y después, solo después, abrir el PPT, realizar el trabajo y destinar tiempos definidos para agregar imágenes, sonidos y anima-

ciones. Lo mismo cuando se va a hacer una investigación o para cualquier estudio, primero pensar, recordar lo visto en clases, posteriormente buscar en Internet más información o buscar ayuda de otros por WhatsApp.

4 **Crear dos cuentas en el PC.** Una destinada a estudiar y otra a la entretención. De esta forma, cuando es momento de hacer tareas o trabajos, no estarás constantemente recibiendo notificaciones de otras aplicaciones que rápidamente desconcentran.

5 **Mantener organizadores tradicionales.** Para muchos es más fácil mantener una organización del tiempo y tareas en lápiz y papel. Tener calendarios y listas con cosas para hacer de modo no digital permite ahorrar tiempo y utilizarlo efectivamente en el estudio. Muchas veces las tareas o pruebas son informadas por diferentes plataformas, lo que hace confuso para después buscar la información, el llevar una agenda o calendario en papel lo simplifica.

El mito del multitasking

Los expertos no dudan en que el multitasking NO existe. Creemos que niños y jóvenes son capaces de estudiar viendo una serie o hacer un trabajo mientras están en Instagram. Eso es un mito. Lo más cercano al multitasking es el ser capaces de cambiar rápidamente de una actividad a la otra. Sin embargo, incluso eso afecta la capacidad de concentración y la productividad. El cerebro en esta modalidad necesita volver a focalizarse con cada cambio de actividad, lo que lleva en el tiempo incluso a tener dificultades en mantener una conversación cara a cara. Vemos que los efectos van más allá de las notas y el rendimiento académico. Ayudemos a nuestros hijos y a nosotros mismos a ejercitar la concentración y los beneficios se verán en todas las áreas.