

## 4 consells que us ajudaran a concentrar-vos



Estar centrats en el que estem fent no sempre és fàcil i encara menys si la situació en la qual ens trobem ens angoixa o ens resulta estranya. **És per això que avui us portem alguns trucs per concentrar-vos que han donat diversos experts a la BBC:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

#### Hidrateu-vos

La deshidratació ens fa perdre capacitat de concentració, per tant, beveu aigua de manera regular. Pot semblar poc important, però no ho és. A més, també és clau que us alimenteu bé per tenir energia, així doncs procureu combinar proteïnes amb carbohidrats per estabilitzar els sucres a la sang.

#### Dibuixeu



---

Segons un informe publicat a New Scientist, dibuixar o fer gargots mentre escoltem ens ajuda a assimilar millor allò que ens estan dient. Així doncs, si esteu fent una classe virtual, i no heu de prendre apunts, podeu provar de dibuixar en un full els conceptes que us estan explicant. Realitzar aquesta tasca, fa que la nostra ment es centri i estigui més atenta.

#### Silencieu els dispositius electrònics

Es calcula que de mitjana una persona mira el mòbil cada 5 o 10 minuts. Això passa factura a la capacitat cognitiva, de fet els científics asseguren que el coeficient intel·lectual ha retrocedit els últims 37 anys. Així que ja ho sabeu, poseu el mòbil en mode avió i oblideu-vos-en una estona quan necessiteu concentrar-vos!

#### Atureu-vos

Segons diverses investigacions científiques si volem retenir la informació i mantenir-nos concentrats, el millor que podem fer és deixar d'estudiar durant 10 minuts. És a dir, quan faci una hora que esteu davant els apunts, feu una pausa "total": apagueu la llum i relaxeu-vos. Res de mirar el mòbil ni l'ordinador. Heu de desconnectar per tal que el cervell pugui "digerir" tota la informació que li heu donat i pugui carregar piles.