

Apps para aumentar tu concentración



Phubbing se denomina al fenómeno actual en el que la gente cada vez más, deja de prestar atención a cosas sencillas como una conversación entre amigos, e ignora estas actividades para concentrarse en su dispositivo móvil. El nombre de “phubbing” viene de las palabras en inglés “phone” (teléfono), y “snub”, “Desairar”, y sus efectos no sólo

se quedan en el ámbito social, sino que expertos piensan que también se impide la concentración académica.

Lo anterior se debe a que el phubbing puede ser síntoma de comportamientos adictivos que ponen en peligro el buen desempeño académico, puesto que la concentración es un elemento básico del estudio y aprendizaje. ¿Crees que esto aplica a tu caso?

No todas las tecnologías son distractoras y como te mostramos en esta sección, puedes usarlas a tu favor. A propósito de los primeros exámenes parciales de Primavera 2015 en la UDLAP, te recomendamos algunas tecnologías que te permitan concentrarte, priorizar tus actividades y estudiar mejor.

Identifica en qué gastas tu tiempo

Es lo más importante. A veces revisar Facebook, Twitter y otras redes pueden parecer actividades muy rápidas y sencillas, sin embargo, nos tardamos más tiempo del que imaginamos en estos sitios sin darnos cuenta. Para que puedas planear tu tiempo en la computadora, te recomendamos algunas aplicaciones que te ayudarán a identificar en qué lo utilizas:

Rescue Time. Esta aplicación web te permitirá ver exactamente en qué gastas tu tiempo mientras trabajas en tu computadora; te provee de reportes detallados, alarmas sobre cuánto tiempo tardas en cada actividad, resúmenes de qué has logrado en el día; así podrás localizar los sitios “peligrosos” para tu concentración y evitarlos.



Toggl. Identifica tus actividades, el tiempo de duración de cada una y establece tiempos y alarmas para organizarte; el programa incluso te dará estadísticas precisas y puedes separar tus actividades privadas de las laborales y educativas para evitar confusiones.



Esta aplicación está disponible en web, Android y iOS.

A Tracker. Sólo toca la pantalla de tu teléfono y la aplicación sabrá cuando iniciar y terminar una

actividad. Igualmente, al terminar tu día, te proveerá de un reporte detallado de tus actividades y el progreso en tus tareas.

Disponible sólo para iOS.

Para bloquear todos los sitios web que puedan distraerte en tu computadora

Sabemos que necesitas tu computadora para hacer tus reportes, ensayos, tareas o estudiar de Blackboard para tu clase, por ello no te recomendamos que la olvides por completo, sólo que utilices algunos de los sitios y aplicaciones para bloquear por un determinado espacio de tiempo todas aquellas páginas web que puedan distraerte.

Entre los más populares están:



Cold Turkey. Este sitio te permite bloquear juegos en tu computadora, sitios de internet (en todos los navegadores), seleccionar un tiempo específico de bloqueo, bloquear aplicaciones, etc. Además, Cold Turkey bloqueará sus características para que no puedas cambiar de parecer y desbloquear las páginas web antes de que el tiempo seleccionado termine.

Si el Internet es mucha tentación para ti y quieres

deshacerte de él pero no puedes por tu tarea, también puedes bloquear todas las características de Internet (excepto las que necesites), desde que presionas el botón de “iniciar” hasta que hayas terminado tu tiempo de asignación.

Disponible para Windows y Mac.

Self-Control. Esta aplicación web está disponible sólo para Mac, y te permite bloquear sitios web con tan sólo agregarlos a tu lista negra y seleccionar un periodo de tiempo para el bloqueo. Para que no te gane la tentación, la aplicación no cederá si aún si decides reiniciar el equipo o borrar la aplicación de tu computadora.

Puedes utilizar su versión web o Android.

Concentrate. Si tienes varias actividades urgentes que atender al mismo en un día (por ejemplo estudiar, escribir un reporte y adelantar tu tarea del viernes), con esta aplicación podrás

planearlas todas sin caer en distracciones. Sólo debes seleccionar un tiempo para cada actividad y la aplicación bloqueará todo lo demás hasta que lo termines.

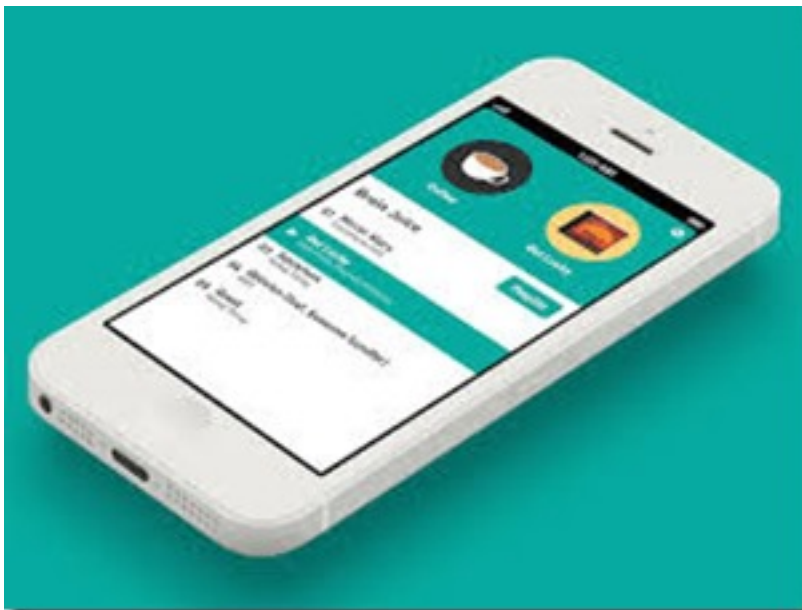
*Disponible sólo en web.



Crea el ambiente propicio

Demasiado ruido o los sonidos equivocados pueden facilitar que nuestra concentración se interrumpa, por lo que es importante que diseñes y hagas tu propio ambiente. Para ello, existen aplicaciones especiales que ayudarán a crear los sonidos ambientales propicios

para que te concentres mejor a la hora de estudiar y trabajar.



Coffitivity. Disponible en su versión web y para Android e iOS, esta aplicación puede replicar casi cualquier sonido, murmullo o melodía ambiental. Sólo debes probar y escoger el que

más te ayuda a concentrarte en tus tareas y listo.

Focus Will. Creada en colaboración con expertos neurocientíficos, las listas de reproducción disponibles en esta aplicación sólo contienen música instrumental que cumple con parámetros precisos de beats por minuto que ayudarán a concentrarte.

Podrás personalizar tus listas de reproducción y llevar control de tu productividad a partir del uso de esta aplicación

Está disponible en su versión web y para tu dispositivo móvil iOS o Android.

Ambient Mixer. Como cada persona es diferente y lo que distrae a una ayuda a la concentración de la otra, Ambient Mixer app te provee de una variedad de tipos de sonidos en la que seguramente podrás sentirte cómodo. Desde sonidos de la naturaleza

hasta la banda instrumental de las películas famosas, puedes escoger la música que te ayude a bloquear al mundo exterior mientras necesitas la máxima concentración.

Podrás usar esta aplicación en tu PC, o dispositivo móvil Android e iOS.

¿Qué te parecieron estas herramientas? Si conoces alguna otra, no dudes en compartirla con nosotros.

Y recuerda que, a pesar de que estos son muy útiles, no hay nada más efectivo que tu propia fuerza de voluntad para concentrarte 😊

Hasta el próximo Jueves de Tecnología.

