



## 4 consells per superar la mandra i ser més eficient en els estudis



La situació que estem vivint ha trencat les nostres rutines i això ens pot provocar ansietat i dificultar que ens concentrem. És per això que us portem alguns consells que us poden ajudar a centrar-vos i a superar el nerviosisme i la mandra. Les pautes que llegireu a continuació són de la professora universitària Barbara Oakley i han estat recollides per El País:

```
[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]

***Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més ansiosos/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.***

[consultori]5[/consultori]



---

## **Versió sense playbuzz**

### **1. Identificar el que us desconcentra**

Si esteu fent feina de l'institut o la universitat i us distraieu amb facilitat, intenteu detectar que és el que us fa perdre la concentració. El mòbil? La música? La televisió? Si és alguna d'aquestes coses, l'experta us recomana allunyar-les de vosaltres mentre estigieu estudiant o realitzant tasques. Si per altra banda, no aconsegiu centrar-vos perquè no deixeu de pensar en temes que no tenen res a veure amb el que esteu fent, pareu un moment i feu alguns exercicis de relaxació. Això us ajudarà a alliberar tensions i a aclarir la ment. Aquí trobareu apps que us poden anar bé.

### **2. Creeu una nova rutina**

Si la rutina que heu establert no us funciona, creeu-ne una de nova. Per exemple, si us lleveu, esmorzeu i el primer que feu és posar-vos a estudiar, intenteu modificar alguns hàbits. Podeu provar de fer exercici físic abans de començar a fer feina o fer una breu sessió de ioga. D'altra també, també podeu intentar estudiar en una altra habitació de la casa en la qual estigieu còmodes. L'important és seguir unes pautes determinades i que el nostre cervell s'acostumi a la rutina que l'indiquem.

### **3. Recompenseu-vos per la feina feta**

Pot semblar un detall sense importància, però recompensar el nostre cervell amb estímuls positius, ens ajuda a ser més eficients. Així doncs, fixe'u-vos uns objectius i poseu-vos una recompensa que us motivi. Per exemple: si acabo aquests deures en menys de dues hores, podré mirar-me un capítol de la sèrie que estic veient abans de dinar.

### **4. Creieu en vosaltres mateixos**

Som capaços d'estimular el cervell fixant-nos reptes i objectius. Per tant, si ens creiem que podem d'assolir un propòsit en un determinat temps i ens hi posem de debò, serem molt més eficients que si no ho fem. Així doncs, busquem finalitats.