

## Cómo mejorar nuestra concentración y memoria en periodos de exámenes



**Macarena Norambuena Videla**

Directora de la Clínica de Atención  
Psicológica de la Universidad Andrés Bello,  
sede Viña del Mar

Al momento de pensar qué elementos pueden incidir en la memoria y en la concentración, siempre se debe tener en consideración que las razones son multifactoriales. Existen diferentes estados emocionales relativos a la ansiedad, depresión, cansancio, estrés, desánimo, entre muchas otras variables que pueden afectar de una u otra manera en el desempeño que se mantiene durante el día a día.

Por ello, es sumamente relevante ir analizando cada uno de los agentes que influyen y también prestar atención en cómo mejoramos cada uno de estos aspectos, que terminan afectando la memoria y la concentración presentada al momento de realizar nuestra vida cotidiana.

Es importante considerar la manera en que se está durmiendo, contabilizando la cantidad de horas dedicadas al sueño y la calidad de él. Tener un mal descanso tiene una repercusión directa en cómo nos enfocamos durante la jornada, e incluso a largo plazo puede generar consecuencias aún mayores dentro de la salud.

De igual forma, la alimentación es otro actor influyente en esta materia, ya que, de ella se obtiene la energía para realizar las actividades que requerimos, por lo que mantener una nutrición balanceada y saludable, es crucial.

Además, la actividad física y su realización pueden mejorar considerablemente la concentración de quienes la llevan a cabo frecuentemente. Del mismo modo, distintas investigaciones han determinado que el deporte incrementa la capacidad de concentrarse en personas de todas las edades y que genera un efecto positivo en el estado del ánimo.

Ahora bien, además de estos aspectos, es fundamental integrar momentos de recreación al aire libre y oportunidades para socializar. Compartir cómo nos sentimos, estudiar en grupo y dividirnos tareas en equipo no solo disminuye el estrés, sino que también promueve un ambiente de apoyo mutuo que puede ser crucial durante periodos académicos o laborales intensos. Estas actividades no solo ofrecen un descanso mental, sino que también permiten que nuestras mentes se reajusten y refresquen, lo cual es vital para mantener una buena memoria y concentración.

Es elemental, sobre todo, la manera en que se organiza el tiempo del que disponemos para nuestras responsabilidades. Para los periodos de exámenes, se debe bajar la carga de estrés lo máximo posible, intentar hacer deporte y despejar la mente, con ejercicios de meditación o con aquellas actividades que nos funcionen para relajarnos lo máximo posible. La estructuración de las tareas, el ir distribuyendo los deberes a lo largo del tiempo y no dejar todo para última hora, finalmente incide al momento de querer mejorar la concentración y memoria.

La recomendación en este ámbito es hacer listas de las tareas que debemos cumplir, de manera ordenada, priorizando y definiendo aquello que requiere una preparación con mayor anterioridad. De esta forma, existirá una claridad mayor de la carga académica, laboral u otra, que enfrentaremos durante un determinado periodo, permitiéndonos un desarrollo beneficioso y llevado a cabo de la mejor manera posible, sin exponernos a momentos de gran estrés y frustración.