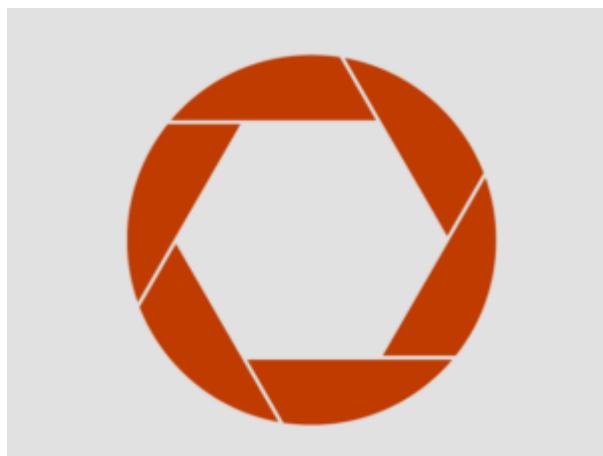


Selective Attention at Work Picture This – Spanish



Cómo mejorar tu concentración



95% de las personas tienen problemas para concentrarse



Ten alimentos en el escritorio
La glucosa ayuda a mantener la mente concentrada



Apaga el teléfono
La mayoría de llamadas no son urgentes



Consigue una buena silla
La comodidad antes de todo



Toma tiempo para tí mismo
Y mira cuánto has avanzado en 1 hora



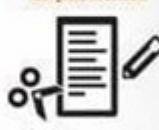
Apaga todo
Aislarse de la tecnología también es bueno



Limpia tu escritorio
Hazlo siempre



Ponte audífonos
La música clásica o el silencio mejoran la concentración



Haz una lista de pendientes
Que ésta sea corta



Prémiate
La motivación es clave para seguir concentrándose



Toma una foto que muestre tu logro
Y óbservala todos los días antes de empezar a trabajar



Ten a tu mascota cerca
Ellas ayudan a concentrarse



Imagina, crea, hazlo

Fuente: Funders and founders

Fuente: <https://psicopedia.org>