

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 ti 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 obsérvala todos los días antes de empezar a trabajar
- Ten a tu mascota cerca**
Ellos ayudan a concentrarte
- Imagina, crea, hazlo**

Fuente: Funders and founders

Fuente: <https://psicopedia.org>