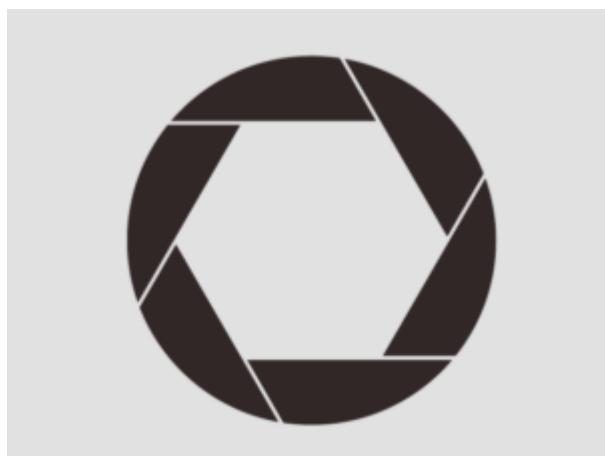


Selective Attention at Work Picture This – Spanish



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



Consigue una buena silla



Toma tiempo para tí mismo



Apaga todo



Limpia tu escritorio



Ponte audífonos



Haz una lista de pendientes



La motivación es clave para seguir concentrándose



Toma una foto que muestre tu logro



Ten a tu mascota cerca



Imagina, crea, hazlo

Fuente: Funders and founders

Fuente: <https://psicopedia.org>