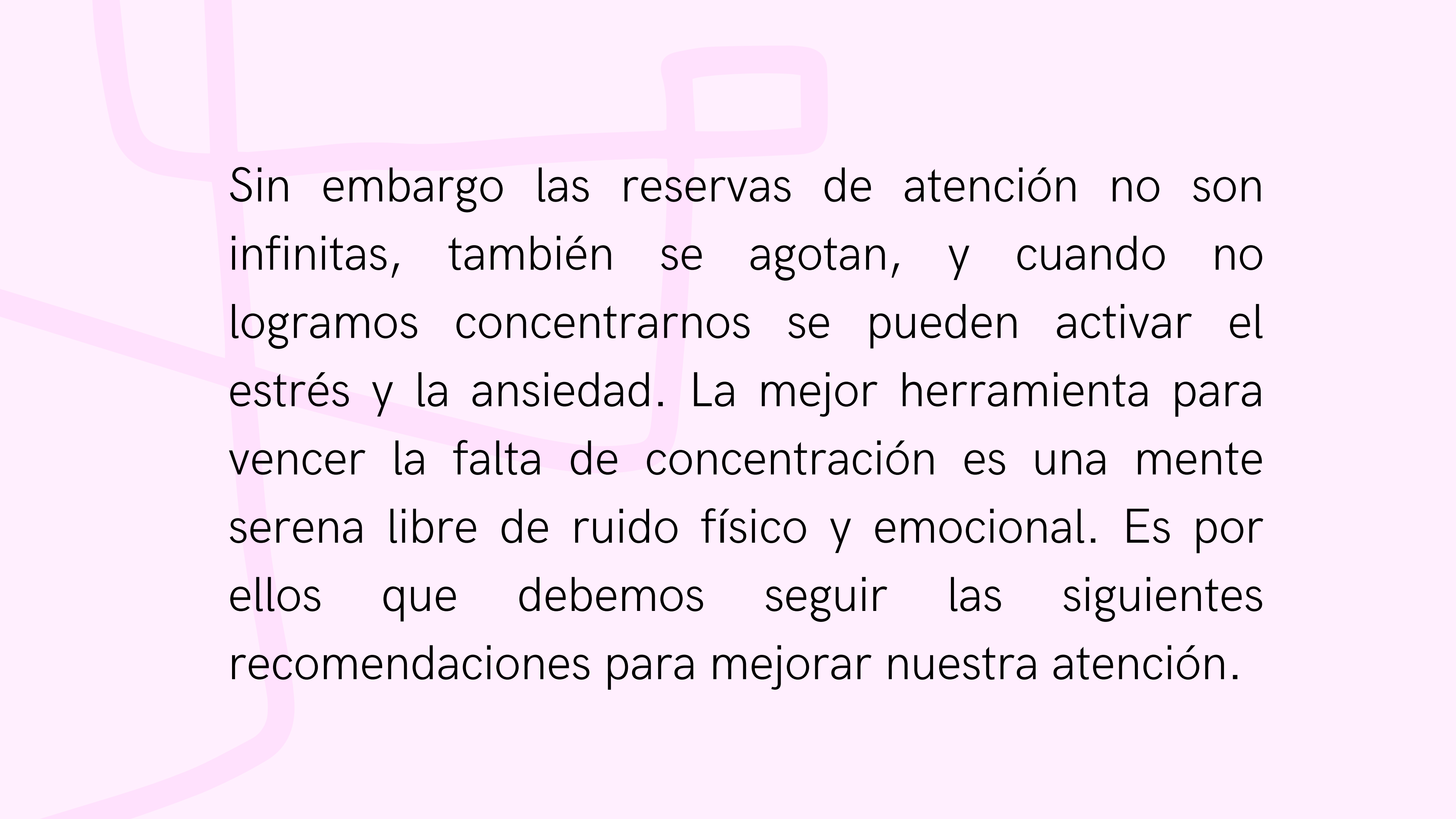


¿Cómo mejorar la atención?

Dpto. psicológico

La concentración es necesaria para cualquier tipo de tarea, simple o compleja acorde con el nivel ejercitado de la misma, la repercusión en el resultado final de la tarea será positiva o negativa.

The background features a light pink color with several thick, rounded, abstract shapes in a slightly darker shade of pink. These shapes are layered and overlap, creating a modern, minimalist aesthetic. One shape is a large, open square-like form, while others are more fluid, curved lines that suggest movement and depth.

Sin embargo las reservas de atención no son infinitas, también se agotan, y cuando no logramos concentrarnos se pueden activar el estrés y la ansiedad. La mejor herramienta para vencer la falta de concentración es una mente serena libre de ruido físico y emocional. Es por ellos que debemos seguir las siguientes recomendaciones para mejorar nuestra atención.



HACER UNA COSA A LA VEZ

Pasar de multitareas a monotarea.

TERMINAR LAS TAREAS POR COMPLETO

Cerrar pequeñas tareas.



DAR AUTOINSTRUCCIONES BREVES

Pasos guiados en voz alta.





TENER RUTINAS FIJAS

Empezar por las tareas fáciles
ejecutándolas en determinadas
horas de estudio.



ORDEN MENTAL Y AMBIENTAL

Estructurar y fragmentar tareas en paneles visuales, tableros o pizarra.

Aísla tu mente

10 minutos sin pensar en nada,
visualizando experiencias
agradables.

EJERCITA LA ATENCIÓN A DIARIO

Sopa de letras

Laberintos

Búsqueda de diferencias

Sudokus

Mandalas

Rompecabezas



GRACIAS