

PARA FINALIZAR

Es importante que evalúes en qué momentos y bajo qué circunstancias pierdes tu foco atencional. Esta información puede ayudarte a plantear metas y estrategias que te permitan mejorar tu proceso.

Para esto te invitamos a pensar en el momento que perdiste la concentración e intentes responder las siguientes preguntas:

¿Qué pasó en ese momento?

¿CÓMO PUEDES EVITAR QUE ESTO VUELVA A SUCEDER?

¿Lograste retomar la actividad que estabas haciendo con éxito?

Al retomar la actividad, ¿lograste cumplir el objetivo que te habías planteado al iniciar?



RECUERDA QUE ESTÁS EN UN PROCESO, LO QUE SIGNIFICA QUE PUEDES APRENDER DE TUS ERRORES Y **SER CADA VEZ MEJOR.**