

RETOS



ABC de la U

SECRETOS PARA MEJORAR
TU ATENCIÓN

Para mejorar tu atención, te proponemos hacer los siguientes retos:



Pon un cronómetro con el tiempo que consideras suficiente para finalizar una actividad e intenta terminarla antes de que esta se acabe.

CONTRA RELOJ



Busca un video de tu interés en www.ted.edu.co. Intenta ver el video completo sin distraerte, es decir, sin revisar el celular, sin cambiar de actividad, sin revisar alguna red social, entre otras cosas.

TED



Busca actividades como *sudokus*, sopa de letras, laberintos, crucigramas o acertijos. Luego define un tiempo límite para terminar y ejecútalos hasta el final. Recuerda que la actividad debe implicarte algo de dificultad.

HASTA EL FINAL