

# 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](http://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**