

Secretos para mejorar Tu Atención

1

Toma tus tiempos

- Revisa cuánto tiempo puedes sostener tu atención mientras haces cierta actividad y regístralo.
- La idea es que retes tus propios tiempos.

2

Entrena tus tiempos

- Inicia con metas de 20 minutos de atención sostenida.
- Si el trabajo que vas a realizar toma más de 20 minutos, sepáralo por ciclos.
- Un ciclo consta de 20 minutos con 5 minutos de descanso.
- Entre ciclos puedes pararte, estirar un poco, tomar agua. Evita revisar el celular o las redes sociales.

3

Limita tus tiempos

- No debes pasar más de una hora y media seguida realizando la misma actividad sin periodos de descanso.