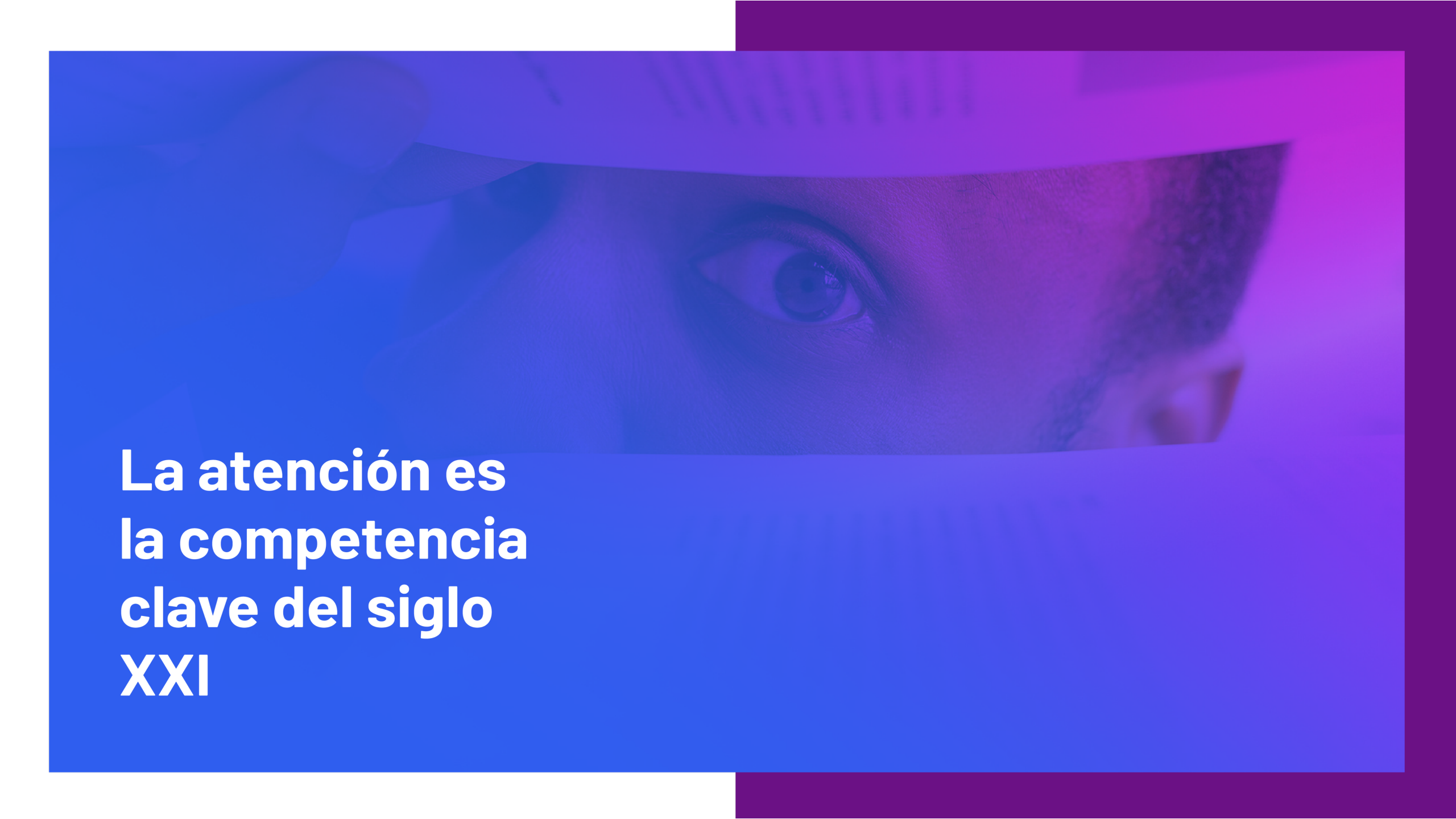



# Trastornos de atención en la post pandemia y el impacto en la productividad

|  
*Valeria Pérez Silveira*  
|

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and forehead area. The image is heavily overlaid with a semi-transparent blue color, which serves as a background for the text. The person's eye is visible, looking slightly to the side. The overall composition is modern and minimalist.

**La atención es  
la competencia  
clave del siglo  
XXI**





La ciencia indica  
que nuestra  
capacidad de  
atención determina  
nuestro  
**desempeño al  
realizar una tarea.**



**Los seres humanos  
tenemos una capacidad  
limitada de prestar  
atención consciente, y  
además, está  
cuantificada:**

**150 GB**

**de información.**





**¿Cuántas  
engrapadoras  
hay?**

El

95%

95%

95%

95%



de las cosas a las que le  
prestamos atención son  
**inconscientes/involuntarias**



Atención  
Atención  
Atención  
Atención  
Atención  
Atención

viene del latín  
***“ir hacia”***



Homeoffice  
Homeoffice  
Homeoffice

**Saturación de estímulos**





**Las empresas  
competimos por la  
atención de nuestros  
colaboradores en  
medio de ese Bullicio  
Neural  
Para seleccionar un  
foco de atención se  
necesita inhibir una  
multitud de otros.**





**Encausar el agua/grieta**



**Esfuerzo  
cognitivo=**

**tensión entre  
enfoco y  
distracción.**



Multitarea = Mito

Desconexión

Conexión



# 2 MENTES

**Descendente:** atención voluntaria , la disciplina y la decisión selectiva.

**Ascendente:** donde reside la atención refleja, el impulso y los hábitos rutinarios.

# Elementos de mente ascendente:

**Emociones – Cuerpo – Tecnología**

**Principal elemento de mente  
ascendente = Celular = FOMO**





**Taiwan, Corea y otros países  
asiáticos han declarado la  
adicción a internet como**

**crisis  
crisis  
crisis**

de salud de estado.



# Fenomeno "Away"

Atencion parcial

Los adultos hemos reducido la capacidad  
de atender un tema de 5 a 1,30 seg



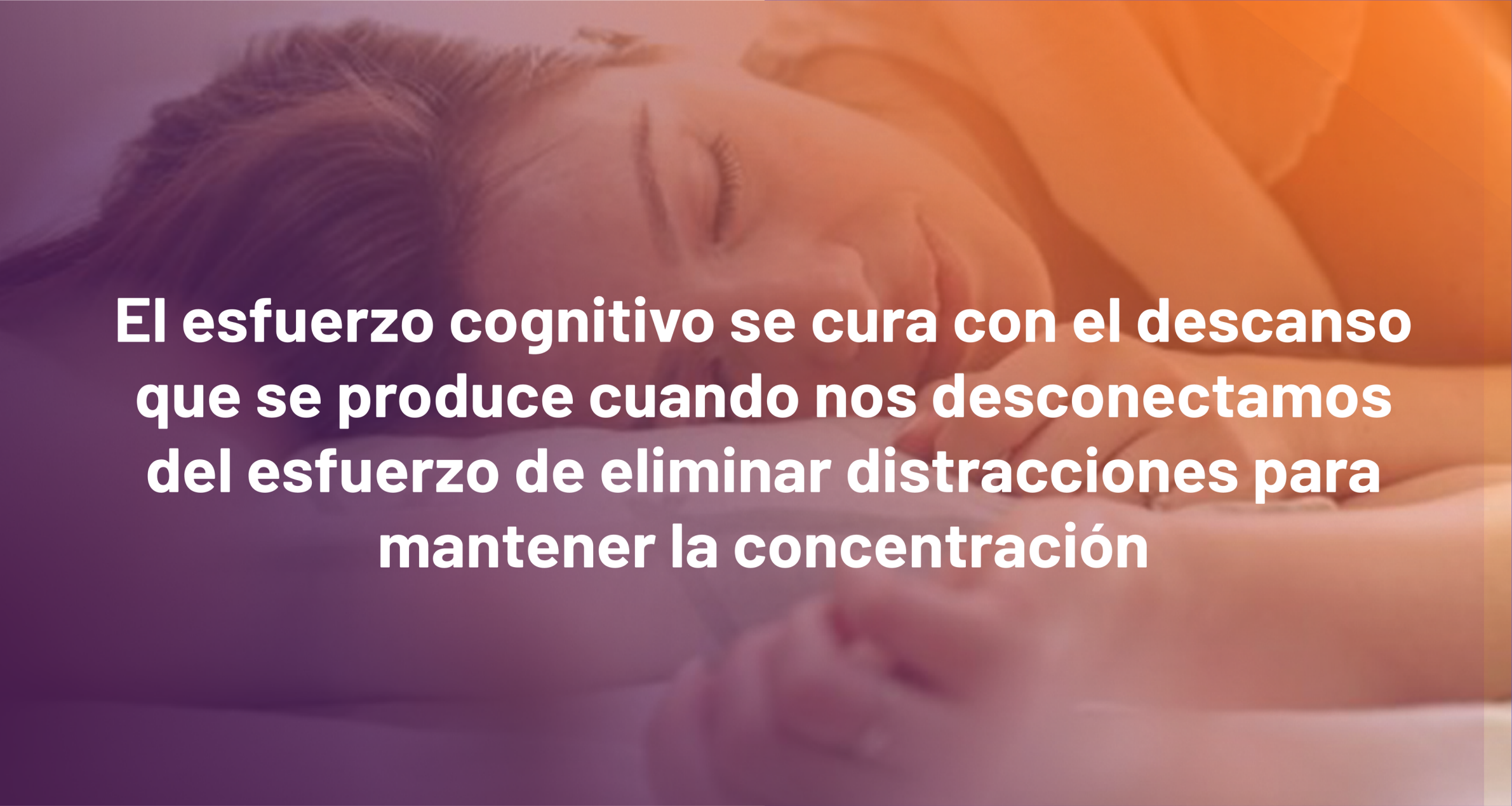
**La  
sobrecarga  
cognitiva  
crónica  
disminuye el  
umbral del**

**autocontrol.**

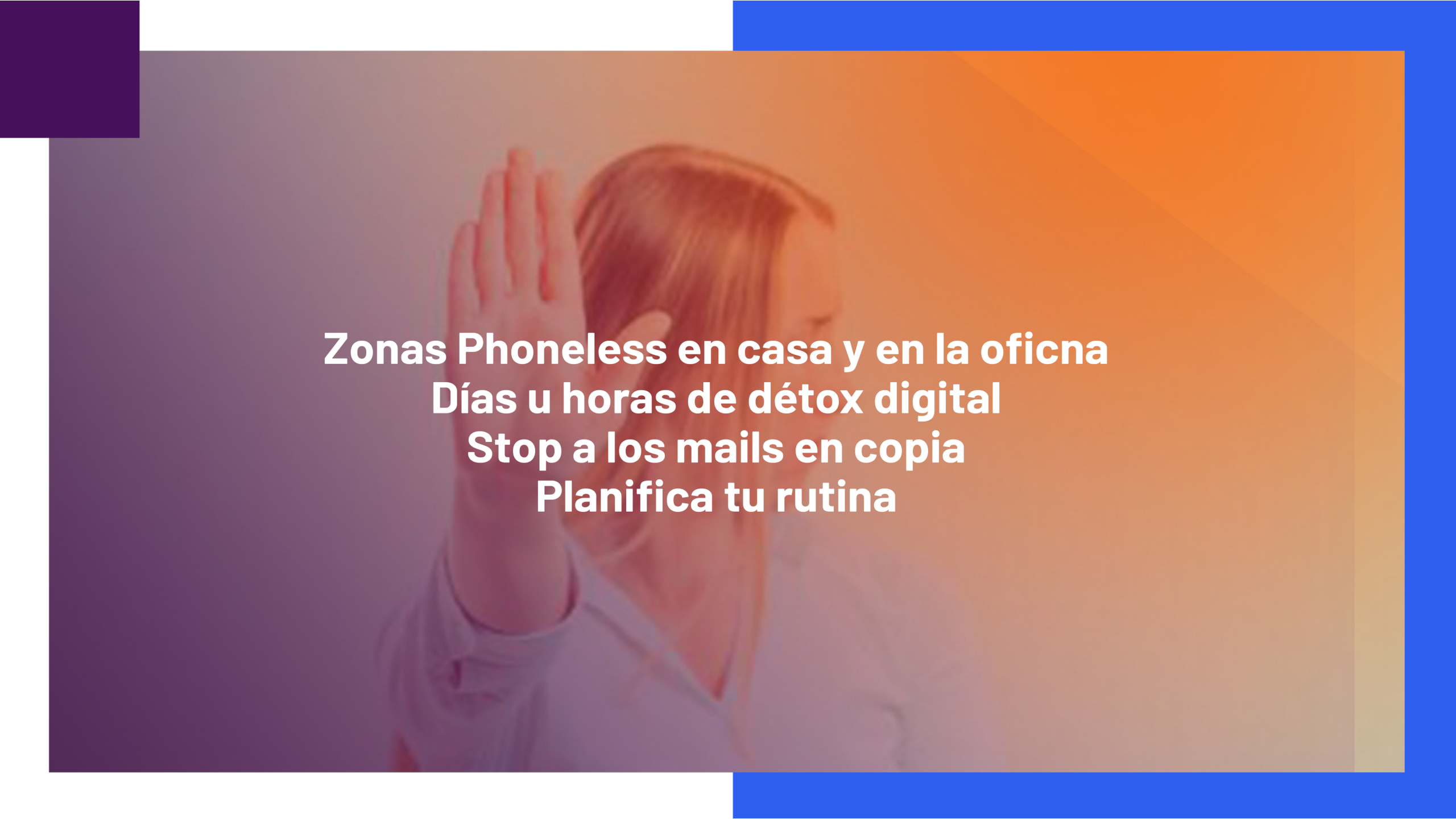
A man with a beard, wearing a grey sweater, is standing in a library. He has his hands on his head, looking down with a stressed expression. In the background, there are bookshelves filled with books. In the foreground, there are stacks of books on a table. The image has a blue and purple color overlay.

**Estudio de la universidad de Barcelona:  
63% de los colaboradores percibe que ha  
desmejorado la actividad laboral**

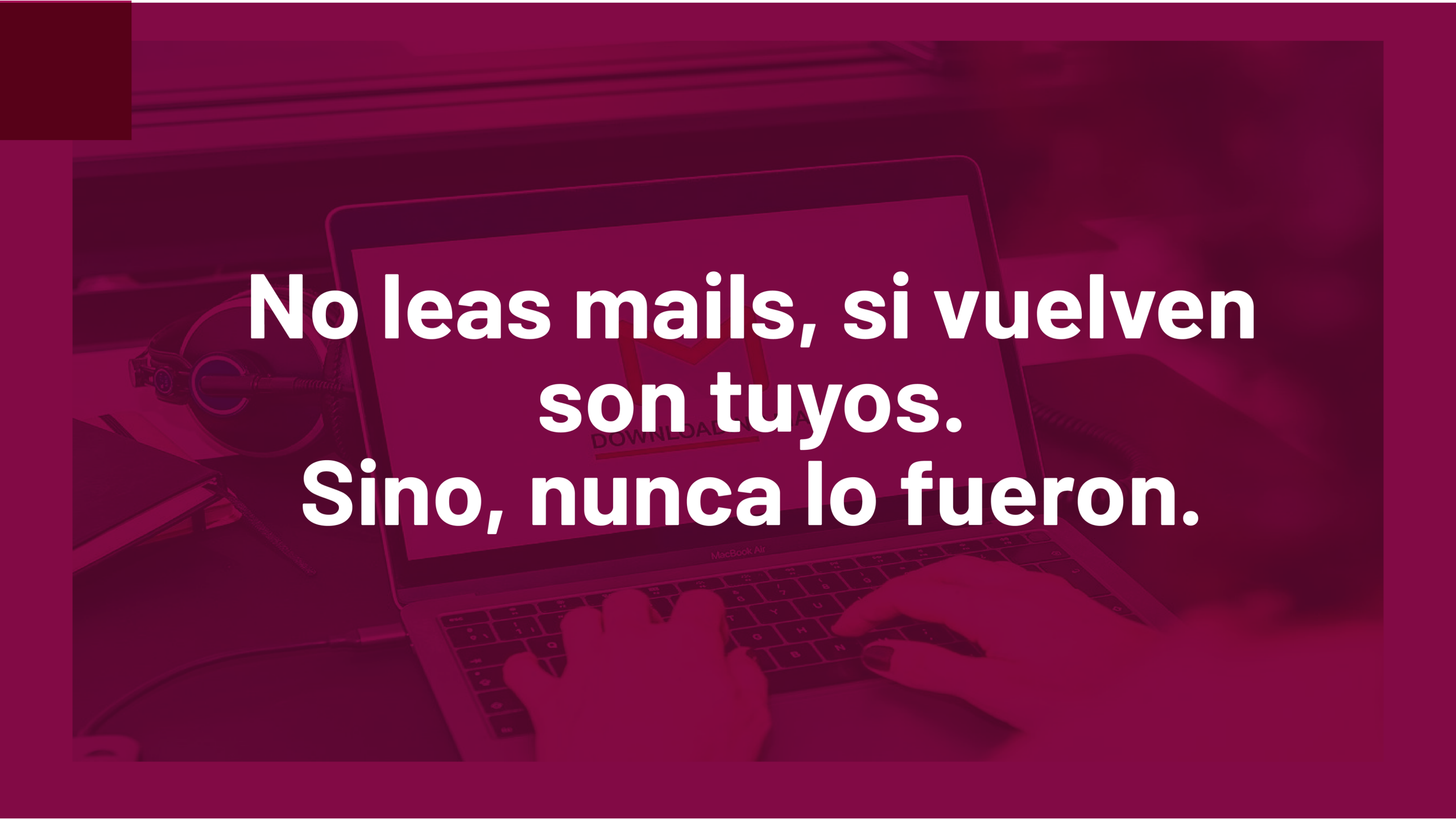


A close-up photograph of a person's face, eyes closed, resting their head on their hand. The image is overlaid with a semi-transparent orange and purple gradient. The text is centered in white, bold font.

**El esfuerzo cognitivo se cura con el descanso  
que se produce cuando nos desconectamos  
del esfuerzo de eliminar distracciones para  
mantener la concentración**



**Zonas Phoneless en casa y en la oficina**  
**Días u horas de détox digital**  
**Stop a los mails en copia**  
**Planifica tu rutina**

A photograph of a person's hands typing on a silver laptop, likely a MacBook Air. The laptop screen displays a red checkmark and the word "DOWNLOADED". The entire image is covered with a semi-transparent red overlay. In the top-left corner, there is a solid dark red rectangle. Centered over the laptop screen is white text in a bold, sans-serif font.

**No leas mails, si vuelven  
son tuyos.  
Sino, nunca lo fueron.**



Exceso de  
información =

escasez de  
atención



**Tips avalados  
por la ciencia  
para mejorar la  
atención**

- Masca chicle
- Escribe con papel y bolígrafo
- Dibuja mientras estás en clase


Amar lo que haces

**propósito común  
trabajo valioso  
carrera con sentido**

8%



**Plan de carrera = plan de vida**  
vida  
vida  
vida



**¿Es posible entrenar la  
atención?**

# Método

3 x 3

3 x 3

3 x 3

**Phil Boissiere**





**Tu vida es la capacidad que tengas  
para interactuar con este instante.**