A photograph of a woman with long dark hair, wearing a white t-shirt, sitting at a desk in an office environment. She is looking down at a laptop screen with a thoughtful or focused expression. The background shows office cubicles and windows.

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

|
Valeria Pérez Silveira

|



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

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing glasses and a light blue button-down shirt over a white t-shirt. He is sitting on a light-colored couch with a textured throw pillow, looking down at a smartphone he is holding in his hands. The background shows a bright room with a window and some plants.

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?

EI

95%

95%

95%

95%



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

Atención
Atención
Atención
Atención
Atención
Atención
Atención
Atención
Atención

viene del latín
“ir hacia”

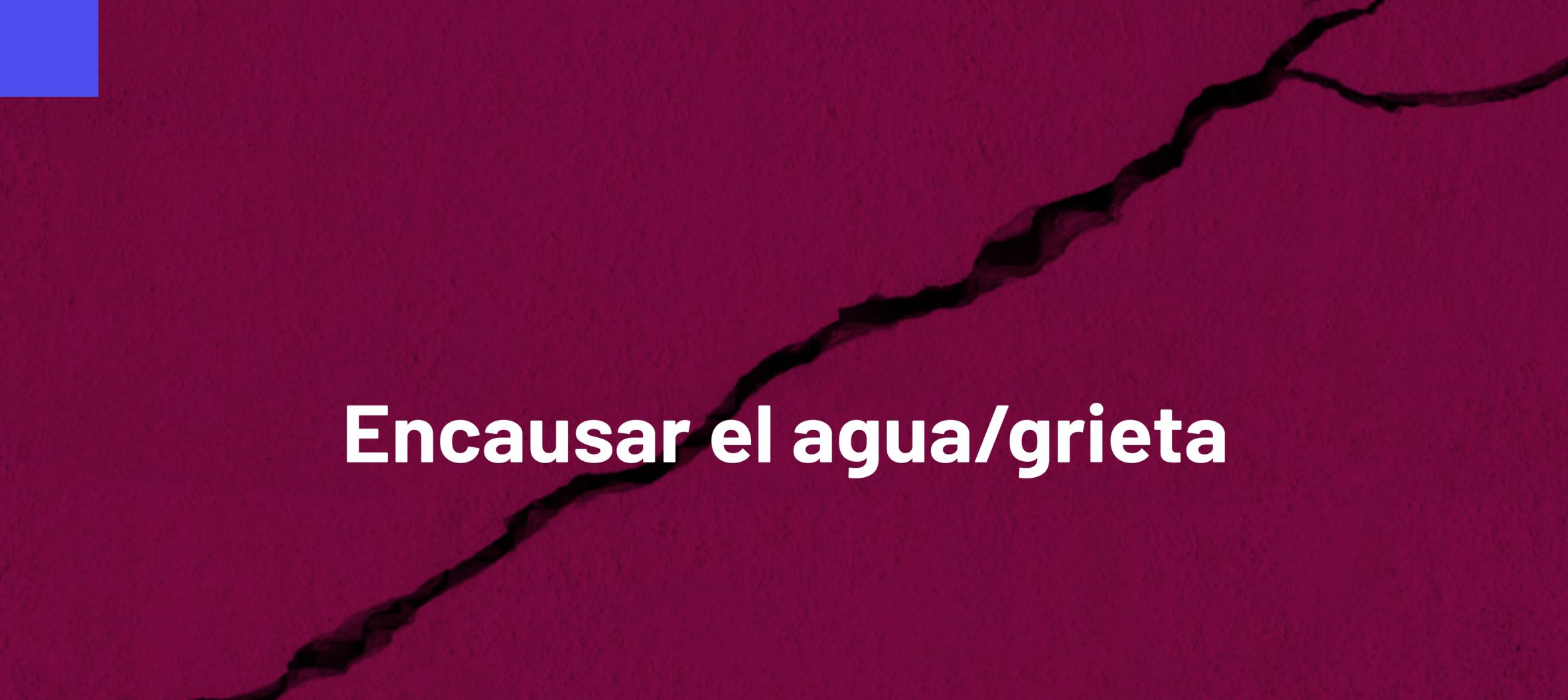
A photograph of a woman sleeping peacefully on a bed. Her head is resting on a white pillow, and she is wearing a dark-colored top. A laptop keyboard is placed directly on her chest, and a small screen of a device is visible above it. In the background, there's a window showing a blurred view of a city skyline at night.

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
enfoque 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

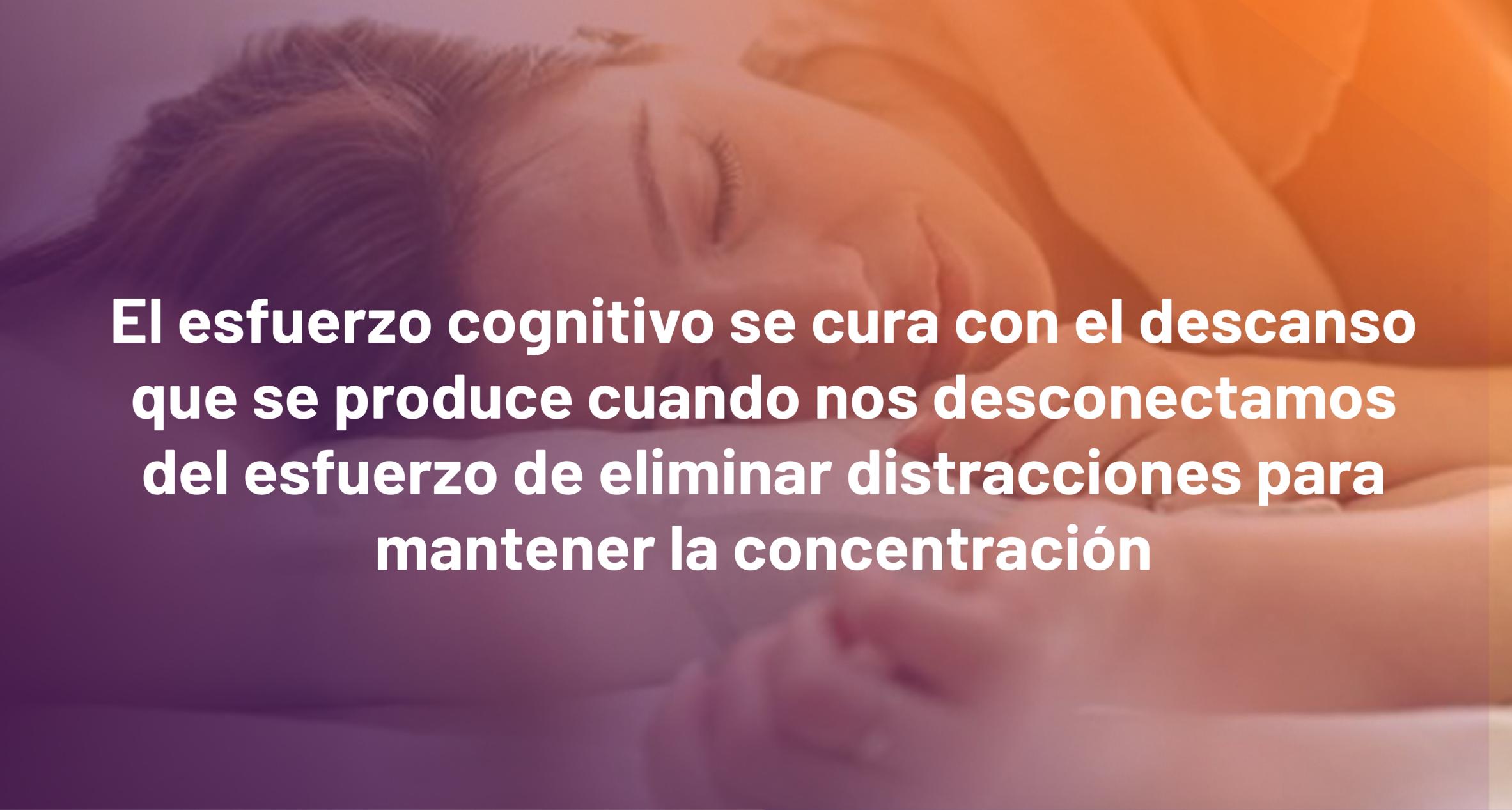


La
sobrecarga
cognitiva
crónica
disminuye el
umbral del

autocontrol.

A photograph of a man with a beard and short hair, wearing a grey t-shirt. He is sitting at a desk in what appears to be a library or study room, with bookshelves filled with books in the background. He is leaning forward with his head in his hands, looking down with a distressed expression.

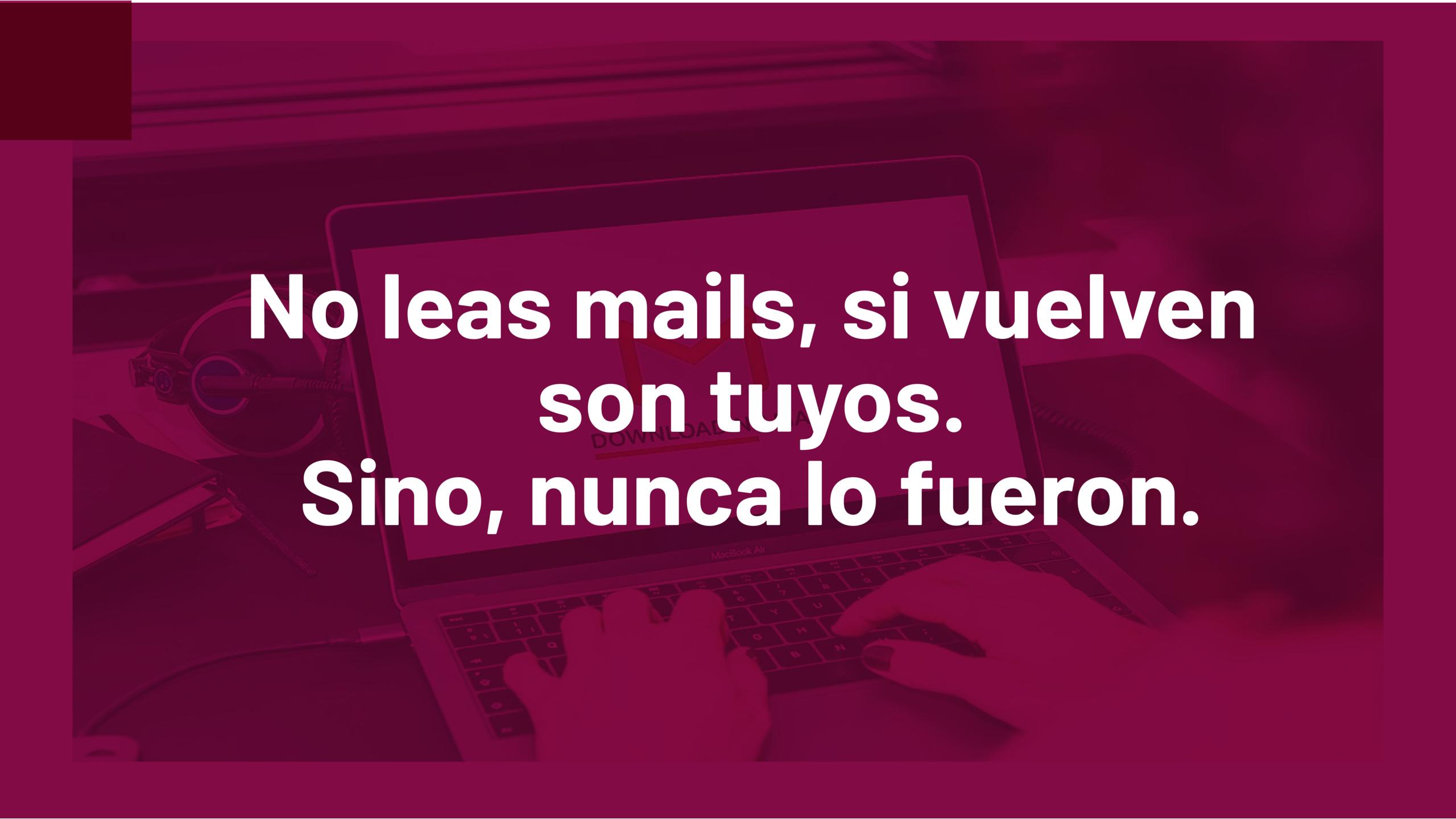
**Estudio de la universidad de Barcelona:
63% de los colaboradores percibe que ha
desmejorado la actividad laboral**

A close-up photograph of a person's face, showing their eyes closed in a state of deep sleep. The lighting is warm and soft, creating a peaceful and restful atmosphere.

**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 MacBook Air keyboard. The background is a solid red color.

**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
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.**