



MEJORA O DESARROLLA TU

CONCENTRACIÓN EN EL TRABAJO

Una de las claves para mejorar el rendimiento en el trabajo es que seas capaz de no despistarte de lo que estás haciendo. Mantener la concentración no significa que tengas que estar como una seta en tu puesto. Estos consejos te orientan para conseguirlo sin que termines convirtiéndote en un cíborg.

Concentración y atención son dos conceptos que comúnmente se confunden, pero no hacen referencia al mismo proceso. Concentrarse implica focalizar toda nuestra atención en un objetivo o tarea que estamos desarrollando en ese momento. La atención, por su lado, entraña estar alerta ante cada detalle que tiene lugar a nuestro alrededor. Si lo primero es lo que te preocupa, en este artículo descubrirás varias claves para desarrollar tu concentración.

La concentración es un elemento esencial para el aprendizaje, por ello tratamos de potenciarla al máximo cuando somos estudiantes. Pero también es necesaria para realizar todo tipo de tareas de una forma más rápida y eficaz. Cuando nos distraemos con elementos externos, nuestra productividad desciende en cualquier actividad que estemos realizando.

Por tanto, si deseamos sacar el máximo provecho a nuestro tiempo y a nuestros recursos personales, hemos de fomentar la concentración. A continuación, te explicamos varios factores que pueden marcar la diferencia en nuestra capacidad para concentrarnos.

Sé organizado para desarrollar tu concentración

1. Planificar

Para economizar tiempo y energía es muy beneficioso anotar en una agenda las tareas pendientes del día. Saber de antemano que asuntos hemos de atender nos permite organizar nuestro horario. Planea qué momentos del día vas a dedicar a cada actividad y trata de cumplirlo. De esta forma, no acarrearás tareas pendientes que ocupen tu espacio mental y podrás enfocarte en lo que estés haciendo.



Del mismo modo, si tienes una gran cantidad de trabajo o mucho temario por estudiar, organízalo. Establece un calendario con las horas correspondientes para cada tarea o asignatura y ciñete a él. Esto evitará que dudes a qué área deberías dedicar tu tiempo y te ayudará a tener la mente más clara.

2. Cuida tu entorno

Dicen que el estado de tu entorno refleja el estado de tu mente. Pero esta relación también ocurre a la inversa. Un ambiente ordenado, limpio y práctico favorece la concentración. Por el contrario, un entorno

descuidado puede colocarnos en una posición de nerviosismo y desorden mental.



Cuando vayas a trabajar o a estudiar procura tener una mesa amplia y despejada. Igualmente, cuida que la iluminación y la ventilación sean adecuadas y opta por una decoración sencilla y agradable. Los tonos blancos, azules o verdes ayudan a calmar la mente y

generan confianza y serenidad.

3. Evita distracciones

Muchos de nuestros problemas de concentración surgen de tener a mano el teléfono móvil o las redes sociales. Es mejor evitar este tipo de tentaciones y prescindir por un rato de estos dispositivos electrónicos. Trata de tener a mano únicamente los materiales que necesites para realizar tu labor.



Hasta que termines apaga la televisión y silencia tu teléfono. Además, trata de avisar a quienes convivan contigo de que vas a estudiar. De esta forma esperarán hasta que termines para hablar contigo y no tendrás distracciones. Respecto a la música, depende de tu elección: algunas personas se concentran mejor en completo silencio. A otras, en cambio, una suave música relajante les ayuda a rendir mejor.

4. Aprovecha tus momentos de mayor productividad

Algunas personas se encuentran más activas e inspiradas a primera hora de la mañana. Otras, son mucho más productivas en horario nocturno. Conocer tus propios ritmos te ayudará a sacar provecho de los momentos del día en los que te sientas más motivado.



Por otro lado, es importante recordar que ha sido demostrado que al cabo de 90 minutos la atención decae. Por ello no es beneficioso realizar la misma actividad sin parar durante periodos de tiempo superiores. Cuando llegue el momento trata de realizar un descanso y despejarte para poder retomar la tarea con energía.

5. Desarrollar tu concentración a través de la meditación

La meditación tiene innumerables beneficios para nuestro estado mental. Favorece la conexión con nosotros mismos y con nuestro entorno. En definitiva, nos ancla al presente, nos anima a experimentar plenamente cada sensación cuando se presenta, sin enturbiarla con pensamientos ni juicios.

La capacidad de vivir en el aquí y ahora nos otorga el poder de eliminar las preocupaciones de nuestra mente y concentrarnos en la actividad que estamos realizando. Poner toda nuestra energía en una tarea hace que esta sea más satisfactoria y provechosa.

Si aplicas estas sencillas pautas observarás como tu concentración mejora significativamente. Realizarás las tareas en menos tiempo y de una forma más eficaz. Pero sobre todo, disfrutarás más de cada actividad que realices. ¿A qué esperas para comenzar?

