

HERRAMIENTAS PARA LA CONCENTRACIÓN Y MEMORIA



FLIPD

La aplicación permite bloquear aplicaciones distractivas del teléfono por un tiempo determinado para estudiar o trabajar, e incluye funciones como música relajante y seguimiento de estadísticas de productividad.



COGNIFIT

CogniFit es una plataforma y app móvil de salud digital que ofrece evaluaciones y entrenamiento personalizado de habilidades cognitivas, como la memoria, atención y razonamiento, a través de juegos con base científica



TODOIST

Todoist es una aplicación de gestión de tareas que permite a individuos y equipos organizar, seguir y completar tareas y proyectos de manera sencilla, ayudando a mejorar la productividad



AJEDREZ

El ajedrez ayuda a la concentración porque obliga a mantener la atención en el tablero, recordar jugadas y patrones, planear varios movimientos, controlar los impulsos y evitar distracciones.