



## Cinco atajos para mejorar la concentración en el trabajo

Hay **entornos de trabajo** que son **todo paz** que nos **permiten concentrarnos** y que nos cundan las tareas diarias, pero esto no es siempre así. De hecho, posiblemente **no es lo más habitual**. Conversaciones por teléfono con **registros de tenor o soprano**, teléfonos sonando, movimiento de sillas... En fin, barullo. Muchas pueden ser las **causas** de que no nos podamos concentrar en el trabajo como quisiéramos. Aun en las **condiciones, vamos a decir mas adversas**, es posible lograr niveles **razonables de concentración**. Aquí desarrollamos cinco vías para lograrlo.

### 1.- Aíslate del ruido ambiental

Cuando trabajamos en una **oficina con mucho jaleo** o muy ruidosa una forma útil para conseguir concentrarse es **alejarse ese ruido**. Para ello, un buen remedio son los **taponos para los oídos**. También resulta efectivo **escuchar música tranquila** a poco volumen. De esta manera conseguirás aislarte de tu entorno, entrando en tu burbuja personal de concentración.

(Foto: E&J)

### 2,- Fíjate en un objeto determinado

Aunque pueda parecer una pérdida de tiempo, es una técnica que puede ayudarnos a concentrarnos. **Fíjate en un objeto determinado** durante un minuto aproximadamente, en sus detalles, formas, colores... trata de centrarte en él. ...