

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 19:
“LA FALTA DE CONCENTRACION EN LOS TRABAJOS”

INTRODUCCION:

Actualmente la falta de concentración afecta la productividad, bienestar y la calidad de vida, aquí te daremos ciertas recomendaciones para evitarlas.

INFORMACION:**¿Por qué se produce la falta de concentración en el trabajo?**

Comprender las causas detrás de la **falta de concentración en el trabajo** es fundamental para poder abordarla de forma adecuada. No se trata solo de «falta de voluntad» o «pereza», sino de un conjunto de factores que pueden afectar tu capacidad para mantener la atención en las tareas laborales.

1. Distractores

Cuando hacemos algo, no lo hacemos en el vacío. Estamos situados en un ambiente y contexto determinado, en el que constantemente aparecen diferentes estimulaciones que pueden llegar a interferir con nuestra actuación al reclamar nuestra atención.

2. Competencia de tareas

Hacer dos cosas o más cosas a la vez, a menos que tengamos una de ellas muy automatizada, es complicado. Aunque tenemos cierta capacidad de atención dividida, concentrarse en algo requiere aplicar gran parte de nuestra atención en ello, y la otra tarea puede ser distractora.

3. Preocupaciones y pensamientos

Uno de los distractores más frecuentes que suelen perjudicar nuestra concentración es la existencia de pensamientos o preocupaciones que absorben nuestra atención y dificultan mantener focalizada la atención en algo. Estos pensamientos o preocupaciones pueden ser tanto importantes como banales.

4. Cansancio

Se ha comentado anteriormente, pero el cansancio es una de las causas más comunes de falta de concentración. Nuestros recursos atencionales están agotados y no podemos mantenerlos fijos en un elemento concreto. Se trata de una de las causas más frecuentes de los problemas de concentración.

5. Desmotivación

Si hacemos algo que no nos gusta y preferiríamos estar haciendo otra cosa es más difícil mantener la concentración. Y es que la motivación es un elemento muy importante a la hora de mantener focalizados nuestros recursos atencionales.

6. Ansiedad y malestar

Si nos encontramos mal, estamos nerviosos o acabamos de tener algún tipo de disgusto concentrarse continuamente puede ser complicado, puesto que el propio malestar (además de las posibles preocupaciones y pensamientos asociados) va a estar reclamando parte de la atención del sujeto.

7. Expansividad, alegría extrema y energía excesivas

Lo contrario del punto anterior también puede dificultar mucho mantener la concentración. La alegría que sentimos también demanda parte de atención, y a menos que lo que estamos haciendo sea su fuente concentrarse en otras cosas se complica. Los elevados niveles de energía pueden generar que la atención se dispare y se mueva de un punto a otro, no pudiendo concentrarnos.

8. Consumo de sustancias

Una gran cantidad de drogas y otras sustancias dificultan en gran medida la posibilidad de que quien las toma pueda concentrarse, sea por depresión del sistema nervioso o por excesiva estimulación. Por otro lado otras sustancias como el café pueden aumentar el nivel de energía de alguien cansado, o otras como la tila relajar a alguien nervioso, hasta el punto de facilitar su concentración.

9. Envejecimiento

Las capacidades mentales como la memoria o la capacidad de concentración no son siempre estables, sino que por norma general suelen ir disminuyendo poco a poco con la edad. Estamos hablando de una pérdida normativa, no siendo necesario que se padezca ningún tipo de demencia.

Para mejorar la concentración, es fundamental descansar adecuadamente, practicar la meditación y establecer un entorno de trabajo organizado.

Recomendaciones para mejorar la concentración

- ✓ Descanso Adecuado
- ✓ Organiza tu entorno
- ✓ Practica la meditación
- ✓ Ejercicio regular
- ✓ Toma Descansos Regulares
- ✓ Ejercicios de Concentración
- ✓ Alimentación Saludable:

CIERRE:

Implementar estas estrategias en tu rutina diaria puede ayudarte a mejorar significativamente tu concentración y, en consecuencia, tu rendimiento en diversas actividades.



“La seguridad es provechosa, el accidente es doloroso”