



MANUAL PRÁCTICO PARA INCREMENTAR LA ATENCIÓN Y MANTENER EL FOCO

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

Manual Práctico para Incrementar la Atención y mantener el Foco

La atención es el filtro de tu mente. Tu cerebro recibe miles de estímulos por segundo: sonidos, imágenes, pensamientos, preocupaciones, la atención actúa como un filtro que selecciona en qué te concentras y qué dejas pasar.

- Si ese filtro está débil o disperso, te sientes agotado, distraído y saturado.
- Si está fuerte, puedes decidir con claridad y actuar con intención.

¿Entonces qué podemos hacer para tener el foco siempre definido?

El foco da dirección a tu energía mental:

Tener **foco** es saber *dónde pones tu atención y con qué propósito*.

Es como un GPS mental: te orienta hacia tus objetivos, evita que te desvíes y ahorra energía.

✨ “*Donde va tu atención, va tu energía.*”

¿Qué es la atención y por qué la perdemos?

La **atención** es la capacidad de enfocar la mente en una sola cosa por un periodo sostenido. Hoy en día, se ve afectada por:

- Exceso de estímulos (notificaciones, redes, multitarea).
- Falta de sueño o mala alimentación.
- Estrés o ansiedad.
- Falta de intención o claridad mental.

Este manual te ayudará a fortalecerla día a día.

Hábitos diarios que mejoran la atención

Establece una rutina diaria

- Dormir y despertar a la misma hora.
- Reservar bloques de tiempo para tareas importantes sin interrupciones.

Practica la atención plena (mindfulness)

- Dedica 5-10 minutos diarios a respirar conscientemente.
- Hazlo mientras comes, caminas o trabajas.

Duerme bien

- El cerebro necesita descanso profundo para concentrarse.
- Dormir mal reduce la atención y la memoria.

Elimina distracciones visuales y digitales

- Pon el celular en modo "no molestar".
- Cierra pestañas o apps innecesarias mientras trabajas.

Técnicas para entrenar y sostener la atención

Técnica Pomodoro

- Trabaja 25 minutos concentrado, luego toma 5 minutos de descanso.
- Repite 4 veces y luego haz una pausa más larga (15-30 minutos).

Técnica de “una cosa a la vez”

- No hagas multitarea.
- Termina una tarea antes de pasar a otra. Usa una lista simple de 3 prioridades por día.

Meditación de foco

- Siéntate y lleva tu atención a tu respiración.
- Cuando te distraigas, vuelve sin juzgarte. Practícalo 5 minutos al día.

3.4. Lectura consciente

- Lee en silencio, subraya o toma notas.
- Evita leer con música o en ambientes con pantallas.



Nutrición y cuerpo: combustible para tu enfoque



Alimentos que ayudan:

- Aguacate, huevos, nueces, pescado, frutas rojas, té verde.
- Agua: la deshidratación disminuye el rendimiento mental.



Evita:

- Azúcar refinada en exceso (produce bajones de energía).
- Exceso de cafeína o bebidas energéticas.



Ejercicio regular:

- Mueve el cuerpo 20-30 minutos al día.
- Mejora el flujo sanguíneo al cerebro y reduce el estrés.

Crea un entorno que favorezca la atención

- Espacio limpio y ordenado.
- Luz natural o buena iluminación.
- Ruido ambiental bajo (o música instrumental suave).
- Usa auriculares con cancelación de ruido si es necesario.

Errores comunes que sabotean la atención

- Revisar el celular cada 5 minutos.
- Saltar entre tareas sin plan.
- No respetar los descansos mentales.
- Trabajar en lugares ruidosos o incómodos.

- No identificar cuándo estás cansado.

Rutina diaria recomendada para entrenar la atención

Mañana

- Despierta sin mirar el celular.
- 5 minutos de respiración o meditación.
- Tarea importante del día primero (sin distracciones).

Durante el día

- Usa técnica Pomodoro.
- Toma pausas activas: caminar, estirarte, respirar.
- Come ligero y bebe agua.

Noche

- Reflexiona sobre en qué pusiste tu atención hoy.
- Lee o escribe antes de dormir.
- Duerme 7-8 horas sin pantallas previas.

Sin atención ni foco, se pierde:

ASPECTO	CONSECUENCIA SIN ATENCIÓN O FOCO
PRODUCTIVIDAD	Tareas incompletas, tiempo perdido.
CREATIVIDAD	Dificultad para generar ideas nuevas.
MEMORIA	Olvidas detalles importantes.
ESTADO EMOCIONAL	Aumenta el estrés, ansiedad o frustración.
CALIDAD EN DECISIONES	Actúas por impulso o sin claridad.

El CLUB TOP ONE te invita a que por una semana pruebes esta rutina, el resultado será tan extraordinario y tu energía mental aumentará que no dudamos lo tomes como hábito en tu vida.

Abrazo Top!



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio
