

ELIMINA LAS DISTRACCIONES

CÓMO LIDIAR CON LOS ALICIENTES INTERNOS

Tenemos estímulos internos en el entorno de trabajo y otros que nos abruman durante todo el día, como:

La soledad, el aburrimiento, el cansancio.

¿Cómo lidiar con esas sensaciones?

1. Ser conscientes de lo que sentimos
2. Ser curiosos
3. Resistir

DISTRACCIÓN Y TRACCIÓN

Las distracciones nos engañan. Nos hacen creer que lo que estamos haciendo es lo que queremos hacer, aunque no sea así.

GESTIONA ALICIENTES EXTERNOS

Tenemos muchas otras formas de bloquear estos avisos externos. Utilizar una señal que avise a los demás de que no nos interrumpan.

REDUCE LAS DISTRACCIONES

Se trata de eliminar las probabilidades de tener distracciones. Hay muchas formas de pactar con nosotros mismos para reducir la probabilidad de distraernos.

