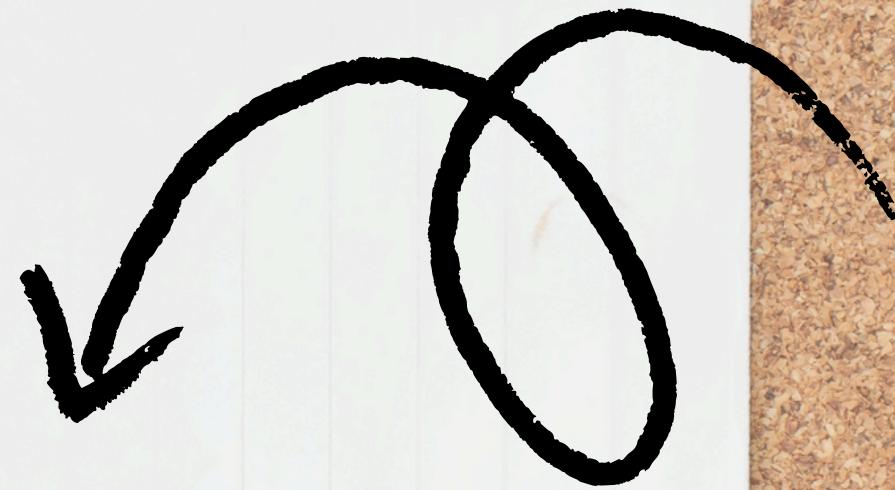
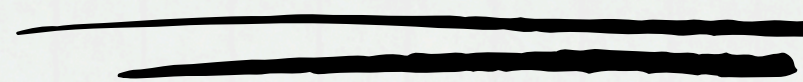


ORIENTACION



AL DETALLE



viventa

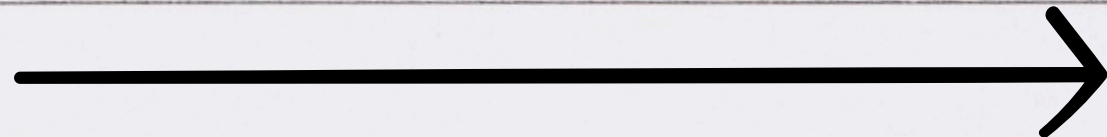


QUE ES ORIENTACION AL DETALLE?

Capacidad para estar atentos al manejo eficaz y prolongado de información, procesos y productos de manera detallada, para evitar errores y reprocesos. Se concentra y evita trabajar mecánicamente

viventa

PORQUE ES NECESARIA



La diferencia entre un resultado ordinario o extraordinario es ese pequeño esfuerzo y atención que ponemos a cada detalle, ser conscientes y desconectar del piloto automático en cada actividad que realicemos. Los detalles, entre más simples e insignificantes parezcan, pueden ser determinantes.



DETALLES...

Al prestar atención a los detalles
nuestra mente agudiza varios procesos
mentales, estos son:

- Atención
 - Concentración
 - Memoria
 - Creatividad
 - Comunicación
- Motivación



Memoria



Creatividad

¿Cuáles son las características de una persona con orientación al detalle

CARACTERISTICAS

- Permanece alerta y concentrado.
- Se inquieta por pequeños errores.
- Se mantiene enfocado al manejar información detallada.

CARACTERISTICAS

- Ordena la información sobre los temas tratados identificando los detalles relevantes.
- * Desarrolla las ideas exhaustiva y meticulosamente



ACEPTA EL RETO

Muchas veces nuestra capacidad para atender a los estímulos se ve mermada por diferentes circunstancias como el estrés, el cansancio o la ansiedad. A continuación, se exponen diferentes claves para mejorar tu atención y así poder ser más eficaz en el desarrollo de las tareas diarias.





HAZ EJERCICIO FISICO

El ejercicio es un poderoso enemigo del estrés e incluso es útil para afianzar conocimientos y mejorar nuestra memoria. Al aumentar en los sujetos la capacidad cardiorrespiratoria también aumenta la capacidad de concentración.



ELILIMA DISTRACTORES

Es importante que en tu lugar de trabajo o estudio no existan muchos estímulos que puedan distraerte. Es recomendable que no estén a tu alcance distractores como el teléfono móvil. Una buena solución podría ser apagarlo o ponerlo en "modo avión" mientras estás realizando una tarea concreta.

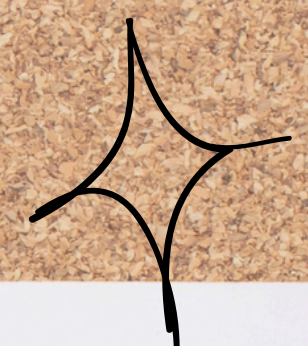


Realiza descansos

Las personas no tenemos la capacidad de focalizar nuestra atención durante largas horas seguidas, es imposible, aunque el tiempo de rendimiento óptimo puede variar de unas personas a otras. Estos descansos sirven para que tu cerebro desconecte y pueda, tras la pausa, aumentar el rendimiento y la concentración.

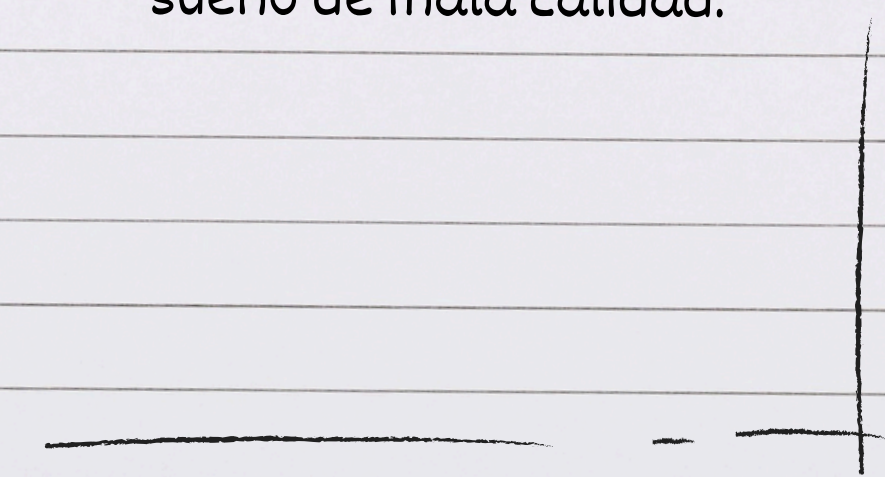
Cambia de tarea

En ocasiones perdemos la atención y el interés por lo que estamos haciendo por lo monótono y repetitivo de la tarea. Por esta razón, es aconsejable programar el día de trabajo intercalando tareas diferentes para no acabar realizando las tareas de manera automática. Así no disminuye el interés y podrás mejorar tu atención.



Duerme bien

El sueño es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro cerebro, influyendo en el desempeño en nuestras tareas durante el día. La atención se puede ver afectada por una noche de pocas horas de sueño o de un sueño de mala calidad.



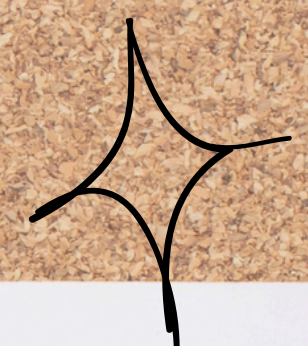


Focaliza la atención

Estar centrado en una tarea y no realizar varias a la vez es mejor para mejorar el rendimiento. Programa las tareas del día, estimando el tiempo que te va a llevar cada una de ellas e intentando cumplirlo.

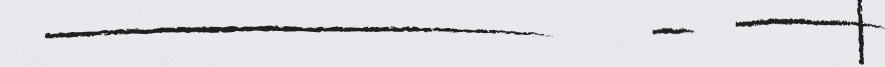
Entrena tus capacidades

La atención es una de las funciones cognitivas que se pueden entrenar mediante ejercicios diseñados para este fin. Se pueden realizar ejercicios de atención dividida, sostenida o selectiva.



Reconoce

Te claro cuales son las principales errores en tu trabajo, concéntrate en estos para que puedas identificar en que debes prestar mayor atención, no olvides que un descuido tuyo es un reproceso para el proceso!!



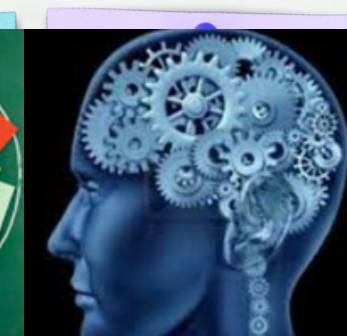
INVITACION

Te invitamos a poner en práctica cada una de las siguientes acciones para mejorar tu concentración y la observación al detalle:

Por ejemplo, tareas tan simples como la de encontrar las diferencias entre dos imágenes, localizar una letra determinada entre muchas letras, intentar atender a dos estímulos auditivos al mismo tiempo o leer cifras numéricas e intentar decirlas en el orden inverso son buenas tareas de entrenamiento para mejorar tu atención.



• ACTIVA TU MENTE



ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS



10

?



EN ESTA SOPA DE LETRAS ENCUENTRA

Al prestar atención a los detalles
nuestra mente agudiza varios procesos
mentales, estos son:

- Todos los número 4 que encuentres.
- Todas las letras T que encuentre.
- Todos los números impares que encuentres.
- Todas las vocales que encuentres.

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T
6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F
A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R
4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I
R Q 3 W 2 E I R Q 3 W 2 I R Q 3 2 W I 5
I T A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P
6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O
5 I 3 O 2 I Ñ 3 K 4 L 4 A 5 S 4 I F D E 5 R
4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4
O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R

Para más ejercicios ingresa a:

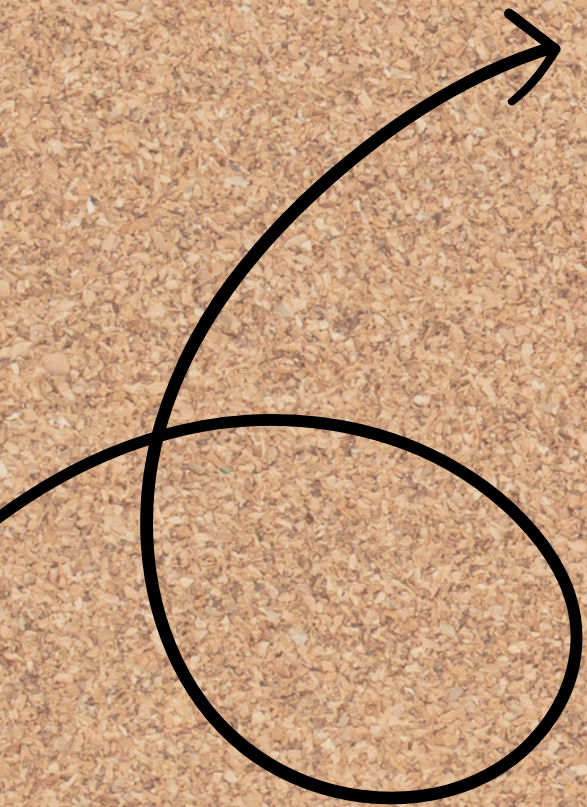
<https://www.lifeder.com/ejercicios-para-mejorar-tu-concentracion/>



Conviértelo en rutina



Busca situaciones en las que tengas
que demostrar que tienes una
determinada competencia. Cuando
llegue la hora de aplicarla sabrás
cómo hacerlo.



Soluciones

1 Comprueba

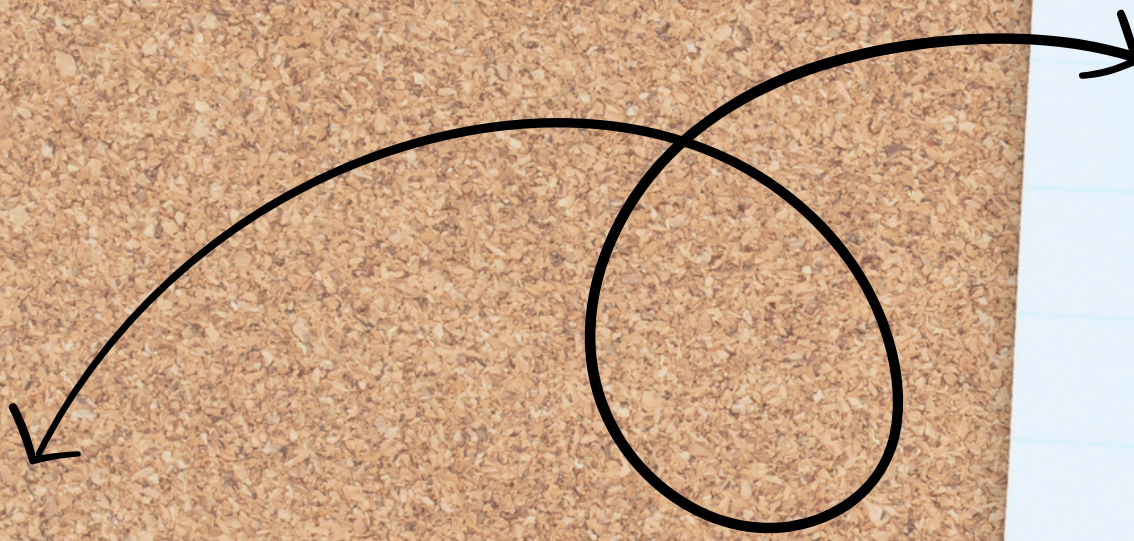
Parte de dar un valor agregado a todo lo que hagas, especialmente en la atención al detalle, quiere decir que debes de comprobar dos y hasta tres veces que, al finalizar cualquier cosa, no te haga falta ningún detalle por agregar o resolver.

2 Deshazte de las distracciones

Las distracciones pueden venir en todas las formas; desde revisar tus redes sociales, revisar correos constantemente o platicar con tus compañeros de trabajo o amigos

3 pide ayuda

Si te han sugerido que debes de tener más cuidado con los detalles, entonces ve con tus compañeros de trabajo o con tu jefe y pídeles que te proporcionen un poco de retroalimentación acerca de los puntos en los que consideran deberías de tener más atención al detalle. Anota todo lo que te digan, incluyendo algunos errores que tu sientas que también has cometido por no ser meticuloso; y ten esa lista a la mano para comprobar que ninguna de esas cosas se te están olvidando.



¡Gracias!

No olvides siempre es
posible cambiar y mejorar
nuestros hábitos



viventa

