
AUDIOLIBROS

La MENTE DISTRAÍDA, rendimiento laboral

Por Netvez · 14 de abril de 2020 · 2 min de lectura

Su cerebro realiza una labor increíble al procesar información. La MENTE DISTRAÍDA y el rendimiento laboral significativamente afecta todas las acciones en nuestra vida diaria. El cerebro humano ha creado desde sinfonías hasta la teoría de la relatividad. Y, sin embargo, se le olvida detenerse en la

<https://youtu.be/K7jpzdlj3Xk>

Su cerebro realiza una labor [increíble](#) al procesar información. La MENTE DISTRAÍDA y el rendimiento laboral significativamente afecta todas las acciones en nuestra [vida diaria](#). El cerebro humano ha creado desde sinfonías hasta la teoría de la relatividad. Y, sin embargo, se le olvida detenerse en la tienda de abarrotes en el camino del trabajo a casa. ¿Cómo coexisten estos dos aspectos? Se le olvidan algunos detalles debido a la interferencia; específicamente, a la interferencia de objetivos.

La MENTE DISTRAÍDA, rendimiento laboral

La interferencia proviene de fuentes internas, como cuando algo le preocupa, o de fuentes externas, como los estímulos ambientales. La interferencia de [objetivos](#) ocurre cuando algo se interpone en su búsqueda de un objetivo específico. Adopta dos formas: distracciones, cuando su mente vagabundea, e interrupciones, cuando desvía su atención de un objetivo a otro. Aunque todos los sistemas complejos sufren de interferencia, algunas interrupciones son específicas del cerebro humano. Usted nació con un control cognitivo limitado.

Exigirle demasiado a ese control genera interferencia. La revolución digital empeora las cosas. Entre más pequeños se hacen los dispositivos digitales, las personas los llevan consigo a todas partes, con mayor frecuencia. La MENTE DISTRAÍDA y el rendimiento laboral afectan al ser humano como tal.