MÓDULO 3

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Concentración y productividad

Gestión y Administración del Tiempo Laboral

Escuela Yo Creo

Material de estudio · Documento de demostración

Glosario de términos

Trabajo profundo. Estado de concentración sostenida en tareas de alta demanda cognitiva.

Pomodoro. Técnica de intervalos de 25 minutos de foco y 5 de pausa.

Bloque de concentración. Periodo reservado para una tarea sin interrupciones.

Cambio de contexto. Costo mental asociado a alternar entre tareas distintas.

Agrupación. Práctica de reunir tareas similares para hacerlas en un mismo bloque.

Interrupción. Evento que desvía la atención de la tarea en curso.

Flow. Estado de inmersión en una tarea en el que el tiempo parece pasar rápido.

Fatiga cognitiva. Disminución de la capacidad de atención por esfuerzo sostenido.

Notificación. Aviso digital que interrumpe la atención.

Ritual de inicio. Secuencia breve que ayuda a entrar en modo de concentración.