

## #UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

### ¿Cuál es la calidad de mi atención?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre tu calidad de foco y atención.

Contesta rápidamente las preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

Lee las siguientes 10 afirmaciones y calificalas como VERDADERA o FALSA.

#### CUESTIONARIO

1.	Puedo concentrarme en un entorno ruidoso.	
2.	Cuando estoy en una situación en la que están pasando muchas cosas y hay muchos estímulos sensoriales, como en una fiesta o en un aeropuerto, puedo lograr no perderme en un sinfín de pensamientos sobre lo que veo.	
3.	Si decido focalizar mi atención en una tarea en particular, soy muy capaz de mantenerla allí.	
4.	Si estoy en mi casa y trato de trabajar, los ruidos de la televisión o de otras personas hacen que me distraiga mucho.	
5.	Si me siento en silencio, aunque sea unos momentos, una catarata de pensamientos vienen a mi mente, y empiezo a seguir múltiples líneas de pensamiento, a menudo sin saber cómo comenzó cada uno.	
6.	Si me distraigo por algún evento inesperado, puedo volver a enfocar mi atención en lo que estaba haciendo.	

7.	Durante períodos de relativo silencio, cuando estoy sentado en un tren o en un colectivo, o esperando en la cola de un negocio, me doy cuenta de las cosas que pasan a mi alrededor.	
8.	Cuando tengo un proyecto importante que requiere mi completa atención y foco, trato de trabajar en el lugar mas silencioso que encuentre.	
9.	Mi atención tiende a ser capturada por estímulos y eventos en el contexto, y es dificultoso para mi desconectarme cuando esto sucede.	
10.	Es fácil para mi conversar con una persona en una situación con mucha gente, como un cóctel o una oficina.	
	<b>TOTAL</b>	

Puntua un punto por cada respuesta “VERDADERO” a las preguntas 1, 2, 3, 6, 7 y 10.

Puntua un punto por cada respuesta “FALSO” a las preguntas 4, 5, 8 y 9.

Puntua cero por cada respuesta “FALSO” a las preguntas 1, 2, 3, 6, 7 y 10.

Puntua cero por cada respuesta “VERDADERO” a las preguntas 4, 5, 8 y 9.

Suma los puntajes.

Si el total te dio:

- **3 o menos:** Tenes tendencia a perder la atención.
- **Entre 4 y 7:** Tenes una calidad media de foco y atención.
- **8 o mas:** Logras mantener alto foco y atención.

**Para reflexionar:**

- ¿Qué podes hacer para mejorar al menos un punto tu calidad de foco y atención?



Este Test lo tomé del libro “En el limbo. Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser” del genio de Estanislao Bachrach.