



# Et costa concentrar-te? Això és el que pots fer

[inicentrareport]La presència del mòbil i de les xarxes socials a les nostres vides està comportant greus problemes de concentració, sobretot entre els més joves.

Segons ha explicat el psicòleg Mark Travers a Psychology Today, tot i que la tecnologia pot ser meravellosa, també té conseqüències negatives. Les principals són la "disminució de la concentració, més estrès, fatiga, sobrecàrrega d'informació, problemes de dèficit d'atenció, augment de l'ansietat i un impacte perjudicial en les relacions i qualitat de vida".

Per combatre aquests símptomes i augmenta la concentració, hi ha dues coses que es poden fer:

## **Establir límits en l'ús de la tecnologia**

Pots posar límits de temps a les aplicacions, desactivar les notificacions i practicar la desintoxicació periòdica (és a dir, estar uns dies sense fer servir el mòbil). Cal molta força de voluntat, però ho agraïràs.

## **Crear una rutina que fomenti la concentració**

El primer pas és detectar en quins moments dels dies et resulta més fàcil concentrar-te i quins estímuls fan que et desconcentris. Un cop ho tinguis clar, has d'establir una rutina que et beneficiï. Per exemple, prova d'assignar un moment del dia específic per fer una tasca concreta, així aniràs enfortint la teva concentració a poc a poc.

[playbuzz][playbuzz]

[fcentrereport]