

La distracción, el hacer varias cosas a la vez y la administración del tiempo

- Haga una prueba.

- Apártese de la distracción.

Apártese físicamente del teléfono.

Póngalo en silencio.

Tome su tiempo para descansar de la tecnología.

- Pruebe aplicaciones de autocontrol para eliminar las distracciones.