

Focus Cards™

35 TARJETAS DE ALTA CALIDAD

Una herramienta diseñada para:

- Leer el estado atencional actual.
- Identificar patrones atencionales invisibles.
- Comprender la relación entre atención, emoción y conducta.
- Distinguir factores personales y contextuales.
- Convertir experiencias difusas en palabras exactas.
- Desarrollar meta-atención.
- Fortalecer la agencia atencional.

Accede a esta herramienta a través de nuestro programa:

FOCUS | Calidad Atencional y Desempeño Sostenible

CANVAS FOR YOU®

MADRID | BUENOS AIRES | CIUDAD DE MÉXICO

WWW.CANVAS-FOR-YOU.COM



Mapa de Patrones Atencionales

Una herramienta diseñada para:

- Distinguir un episodio de una recurrencia.
- Identificar condiciones de activación.
- Observar la trayectoria de la atención.
- Comprender la función inmediata del patrón.
- Reconocer sus costes.
- Evaluar su adecuación al contexto.
- Recuperar flexibilidad atencional.

Accede a esta herramienta a través de nuestro programa:

FOCUS | Calidad Atencional y Desempeño Sostenible

CANVAS FOR YOU®

MADRID | BUENOS AIRES | CIUDAD DE MÉXICO

WWW.CANVAS-FOR-YOU.COM



Mapa de Prioridades

Una herramienta diseñada para:

- Clarificar dónde está puesta realmente la atención.
- Reconocer las prioridades efectivas.
- Identificar consumos atencionales desproporcionados.
- Detectar prioridades desplazadas.
- Distinguir entre valor y necesidad.
- Proteger la disponibilidad cognitiva y emocional.
- Traducir la toma de conciencia en un ajuste concreto

Accede a esta herramienta a través de nuestro programa:

FOCUS | Calidad Atencional y Desempeño Sostenible

CANVAS FOR YOU®

MADRID | BUENOS AIRES | CIUDAD DE MÉXICO

WWW.CANVAS-FOR-YOU.COM

