



EL VALOR DE LA ATENCIÓN, EL
ENFOQUE...Y COMO SER POLÍMATA

Una pequeña introducción

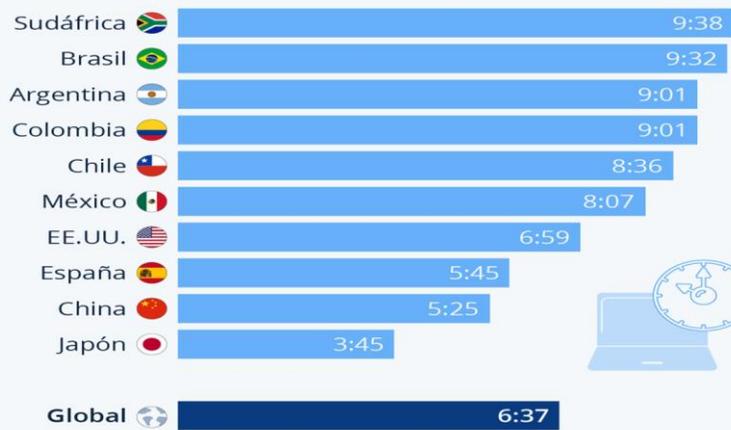


1.



¿Cuántas horas al día pasamos en internet?

Tiempo promedio de uso diario de internet en países seleccionados (en horas y minutos)

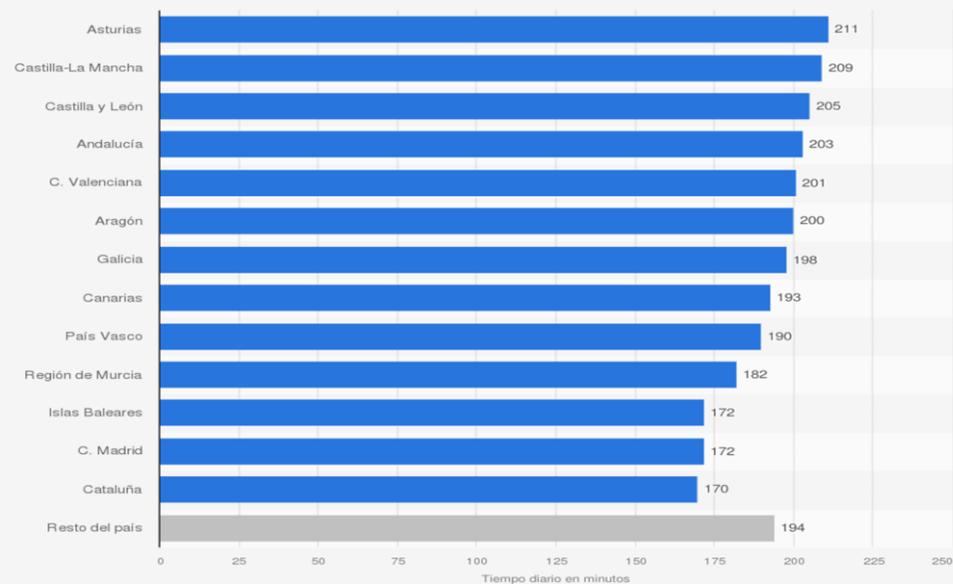


Encuesta a usuarios de internet de 16 a 64 años. Datos del tercer trimestre de 2022.
Fuente: GWI vía DataReportal



statista

Tiempo medio diario de consumo de televisión en España en 2022, por comunidad autónoma (en minutos por día)



Fuente:
Kantar
© Statista 2023

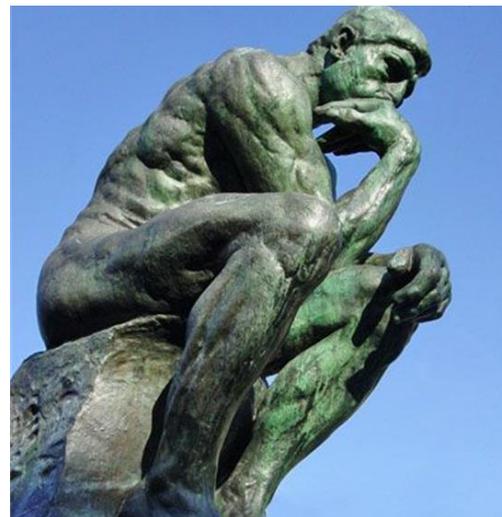
Información adicional:
España; Barlovento Comunicación; 2022

65
SEGUNDOS



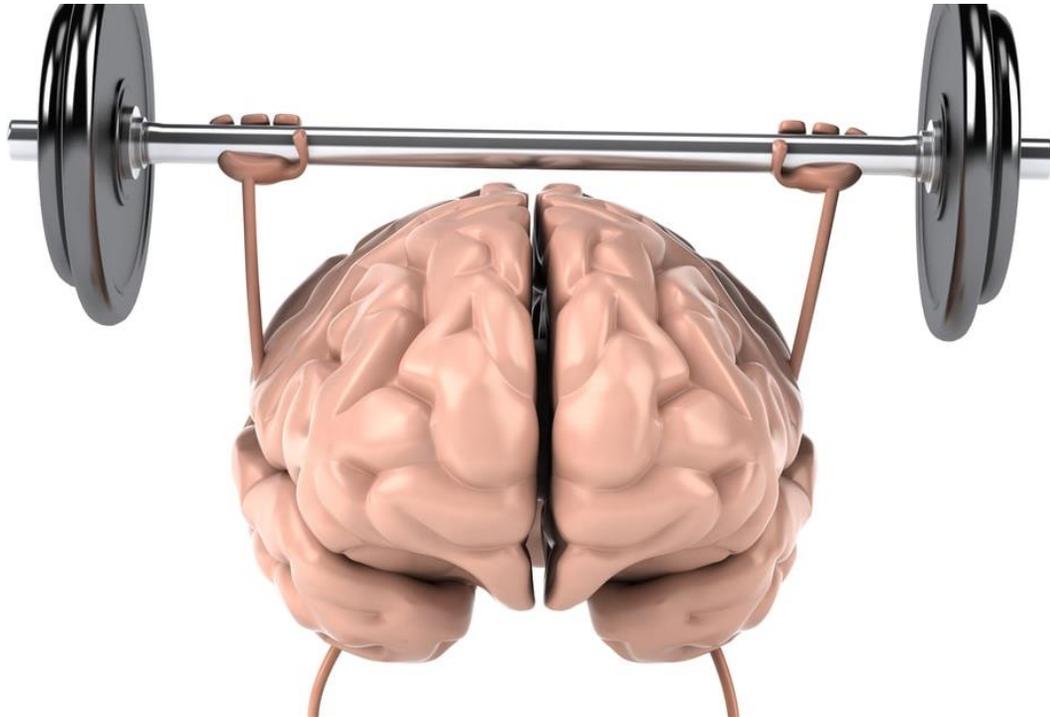


23 MINUTOS



PROFUNDIDAD=PENSAMIENTO +
REFLEXIÓN





EL PORTERO DE LA DISCOTECA

APLICACIÓN PRÁCTICA



Una meta definida



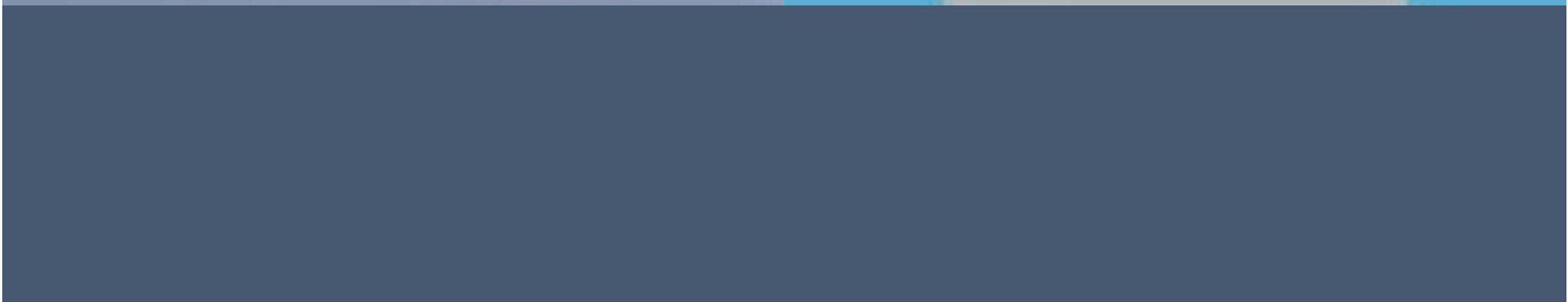
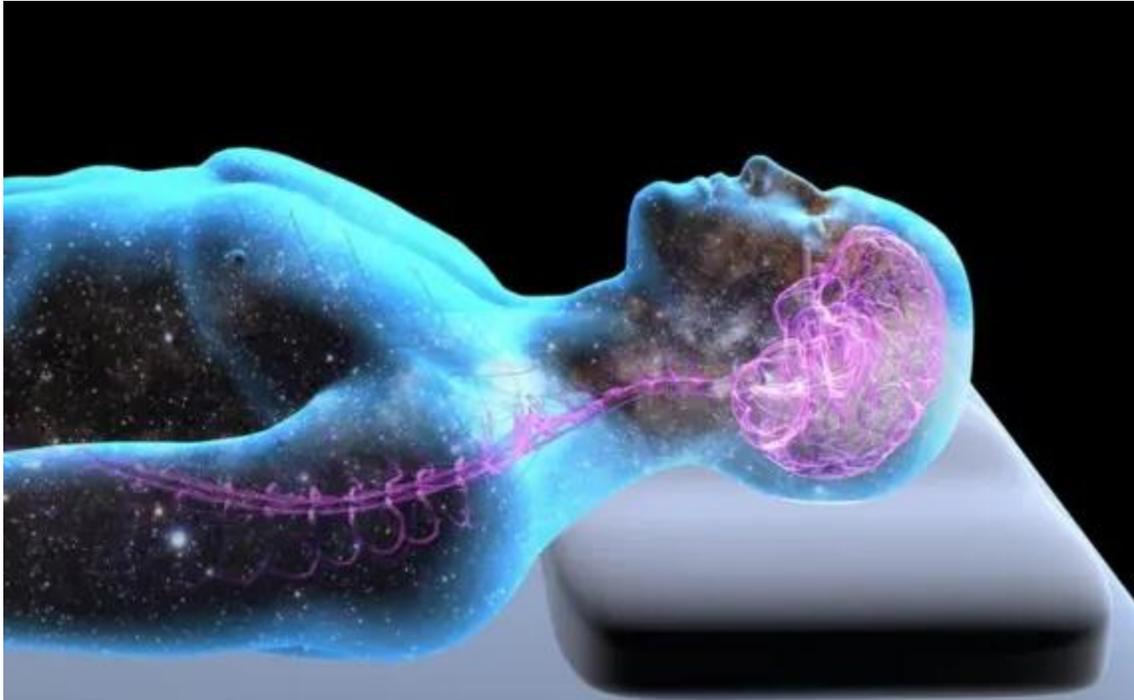
Una meta que tenga sentido
para ti



Una meta que te lleve al límite
de tus capacidades

EJEMPLO





¿NO HAY TIEMPO PARA HACER EJERCICIO?

¿NO HAY TIEMPO PARA LEER?

¿NO HAY TIEMPO PARA ESTUDIAR?

¿NO HAY TIEMPO PARA SALIR?

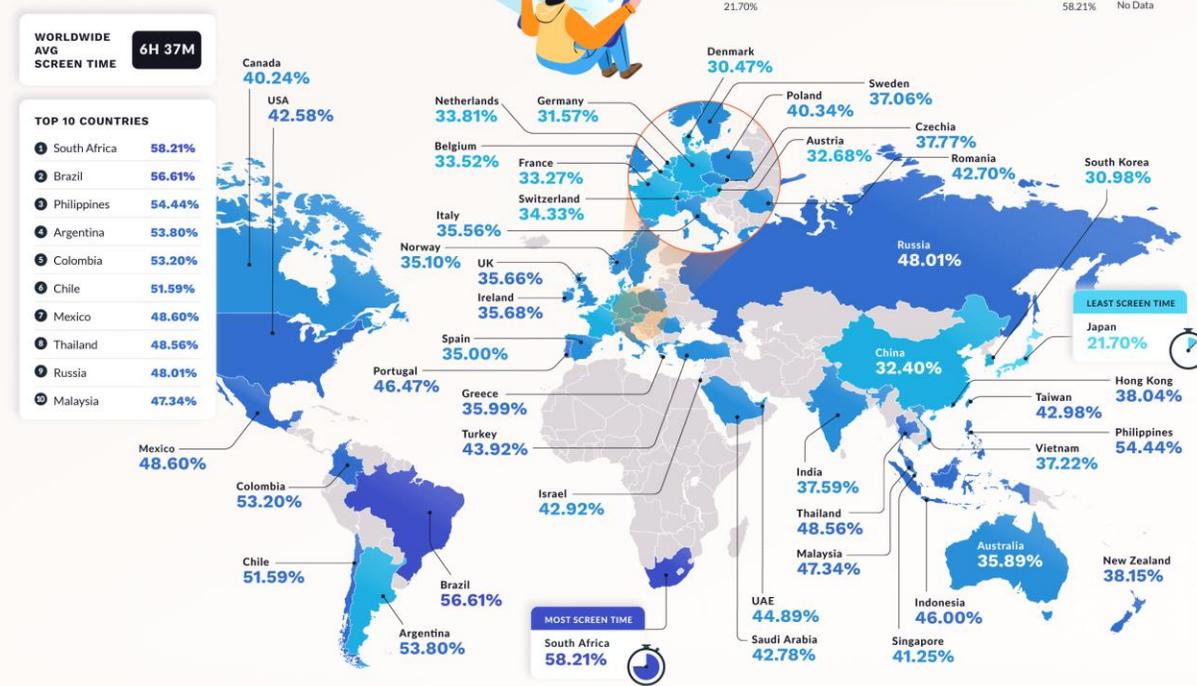
¿NO HAY TIEMPO PARA DORMIR?

¿NO HAY TIEMPO PARA ANDAR?

17 MINUTOS
5 HORAS, 40 MINUTOS

The Average Screen Time

(% OF AWAKE HOURS) BY COUNTRY

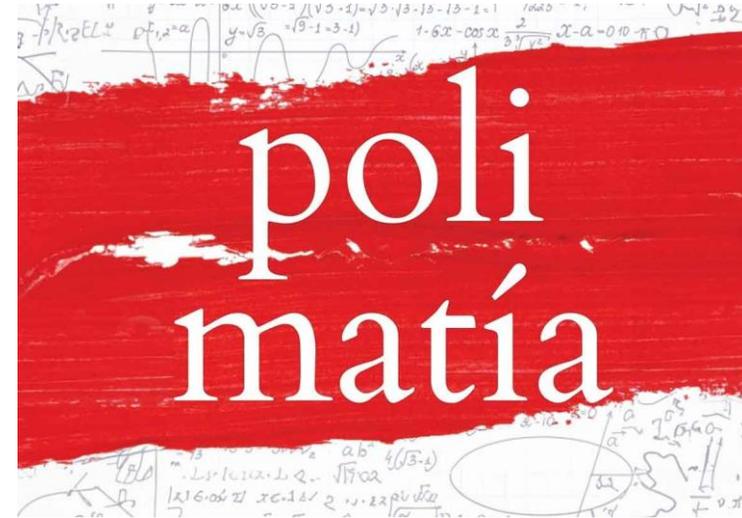
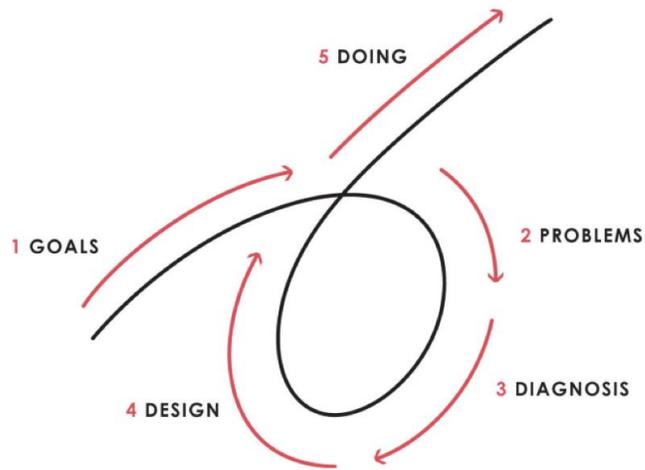


Are you a slave to your screen? According to our research, people spend an average of 6 hours and 37 minutes in front of screens. The question is, how does each country differ?

The country with the **highest average** screen time is **South Africa**, spending more than half the day on screens (**58.21%**). Surprisingly, even as one of the first countries to harness the power of technology and explore its benefits, according to News On Japan, **Japan** reportedly spends the **least** time scrolling (**21.70%**).

Methodology: We analyzed data from the Digital 2023: Global Overview Report by Datareportal and combined it with sleep patterns data from SleepCycle.com to calculate the % of awake hours each country (internet users aged 16-64) spends looking at screens for each category.

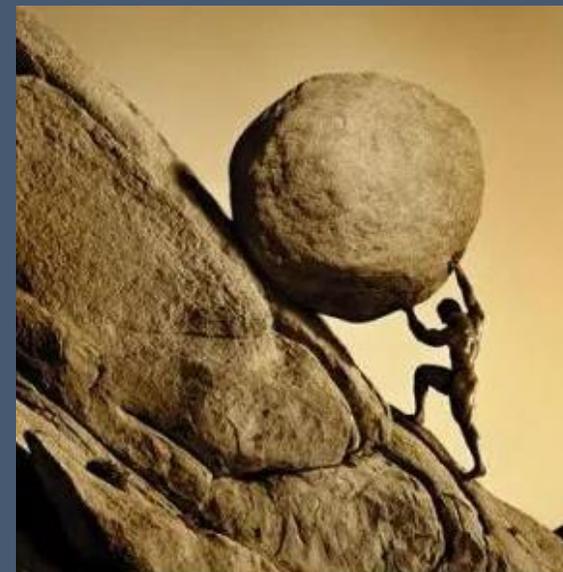
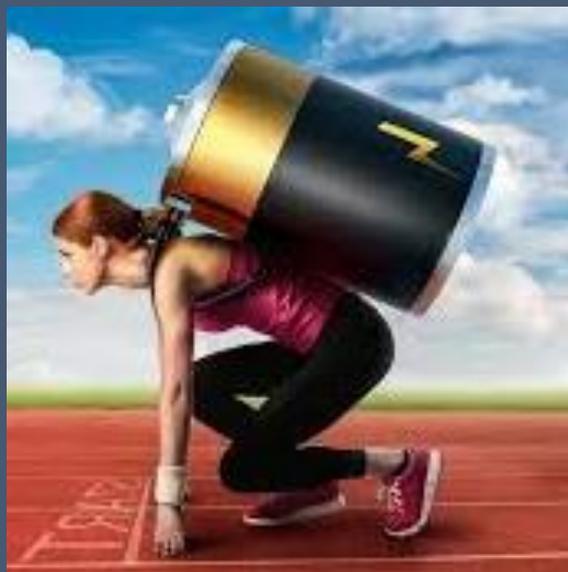
This image is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License - [www.creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)



ACTITUD EXPERIMENTAL + MENTE ABIERTA= PROGRESO

“LOS ERRORES SÓLO SON ERRORES SI LOS COMETES MÁS DE UNA VEZ”

E. CARRION



NO ES CUESTIÓN DE SI ALGUNA VEZ
SUCEDERÁ, SINO DE CUANDO SUCEDERÁ



“EL CAMINO RÁPIDO ES EL CAMINO LENTO, PORQUE EL EL CAMINO LENTO ES EL ÚNICO QUE EXISTE” W. BUFFET



FÁCIL





DIFICIL



AUTODISCIPLINA:
APRENDER A
TOLERAR...CUANDO
LAS COSAS ESTÁN
BIEN





RASGOS POLÍMATA:

EXTREMA ADAPTABILIDAD Y APERTURA

VIVE EXPERIMENTALMENTE

MENTALIDAD DEL PRINCIPIANTE

CREE EN TI

SE IMPLACABLE

MUCHAS GRACIAS

toni@tonipalomares.com

