Image not found or type unknown

Fecha de publicación:
17/10/2026

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Focus On/Off

Oscar de Bos, Mark Tigchelaar

El fenómeno editorial internacional que te enseña a mejorar tu productividad y recuperar la energía mental en un mundo plagado de distracciones.

El fenómeno editorial internacional que te enseña a mejorar tu productividad y recuperar la energía mental en un mundo plagado de distracciones.

Dos expertos en neuropsicología y productividad se apoyan en los últimos avances científicos para explicar con precisión cómo funciona la atención a nivel neurológico. Identifican las cuatro «fugas de concentración» más comunes que perturban de manera sistemática nuestra atención y ofrecen consejos, trucos y soluciones prácticas para ayudarnos a recuperarla.

Oscar de Bos

Oscar de Bos es el fundador de Focus Academy, una empresa de formación que ayuda a profesionales a dominar la ciencia de la productividad y la concentración. Junto con su equipo, desarrolla herramientas prácticas que van desde talleres y conferencias hasta *apps*, vídeos y libros.

Mark Tigchelaar

Mark Tigchelaar es psicólogo, autor de varios libros y uno de los principales expertos en concentración y atención. Es un conferenciante muy solicitado en congresos internacionales, donde traduce la neurociencia en herramientas prácticas para mejorar el enfoque, el rendimiento y el bienestar.