

**Fecha de publicación:**  
01/07/2026

**Sello Editorial:**  
Ediciones Península

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:**  
lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda  
Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:**  
laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:**  
easpas@planeta.es

# 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. Descubre más sobre sus programas internacionales en [focusacademy.com](https://focusacademy.com).

## 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.