

## Como mantener un buen nivel de concentración

**¿Te suena ese místico estado en el que el tiempo pasa volando mientras tú estás totalmente enfocado en tu tarea? Así es como se entra en tan ansiado trance**

El enfoque y la concentración pueden ser muy difíciles de dominar. Hay toda una ciencia compleja detrás de afinar la mente y prestar atención a lo que importa. La mayoría de la gente quiere aprender a mejorar su concentración pero realmente vivimos en un mundo ruidoso y lleno de distracciones constantes que nos lo ponen difícil.

Y bueno, empecemos por el principio, ¿qué es en realidad enfocarse en algo? Los expertos definen el enfoque como el acto de concentrar su interés en algo. Es una definición un tanto aburrida y poco concreta, pero hay una idea importante oculta dentro de esa definición: con el fin de concentrarse en una cosa hay que, por defecto, hacer caso omiso de muchas otras. En otras palabras, la eliminación es un requisito previo para concentrarse. Como dice Tim Ferriss, el autor de "The 4-Hour Workweek": "Lo que no haces determina lo que puedes hacer".

La concentración: ser capaz de ignorar todo lo demás

Por supuesto, el enfoque no requiere de decir permanentemente no a todos los estímulos, pero sí requiere que el no, esté presente. La realidad es que siempre tiene que estar presente en tu mente, que en cualquier momento tienes la opción de hacer cualquier cosa más tarde, pero en el momento actual de enfoque, se requiere que hagas solamente una cosa. El enfoque es la clave de la productividad porque decir que no a todas las demás opciones desbloquea tu capacidad de lograr lo único que queda. Ahora la pregunta importante: ¿Qué podemos hacer concentrarnos en las cosas que importan y hacen caso omiso de las cosas que no lo hacen?

Decir que no a todas las demás opciones permite concentrarse en lo que queda

Tengo una mala noticia, en realidad, la mayoría de la gente no tiene problemas con concentrarse, tienen problemas con decidir. Quiero decir que la mayoría de los seres humanos sanos tienen un cerebro que es capaz de hacerlo, pero no quiere y no lo hace hasta que no le queda otra.

¿Qué ha pasado cuando has tenido una tarea que tenías que hacer y el límite de tiempo ya se ha cumplido? Pues que cuando se hizo urgente, te viste obligado a tomar una decisión, y la decisión llevó a la acción. La ley de Parkinson.

También hay otro problema, a menudo como no somos capaces de decidir hasta ese punto de inflexión una sola cosa para centrarse en ella, hacemos multitarea. Técnicamente, somos capaces de hacer dos cosas al mismo tiempo. Es posible, por ejemplo, ver la televisión mientras se cocina la cena o responder a un correo electrónico mientras se habla por teléfono. Sin embargo, es imposible concentrarse en dos tareas al mismo tiempo.

La multitarea fuerza al cerebro a cambiar su foco muy rápidamente de una tarea a otra. Esto no sería

un gran problema si el cerebro humano pudiera hacer la transición sin problemas, pero no puede. Cuando la conversación de teléfono ha terminado e intentas volver al mensaje, te lleva unos pocos minutos orientarte y recuperar el recuerdo de lo que estabas haciendo. En términos de psicología, este precio se denomina el costo de conmutación.

Un estudio de la Universidad Loughborough publicado por International Journal of Information Management, encontró que una persona típicamente revisa el correo electrónico una vez cada cinco minutos y que, en promedio, tarda 64 segundos para reanudar la tarea anterior después de comprobar. En otras palabras, desperdiciamos un minuto de cada seis sólo con el correo.

Cómo ampliar tu capacidad de concentración.

Uno de los métodos más efectivos para enfocar la atención en lo que importa proviene del famoso inversor Warren Buffett. Consiste en escribir las 25 principales cosas que quieres lograr cada semana, en orden de prioridad. Con la condición de siempre esforzarse sólo en las primeras cinco hasta que estas estén completas. "No importa cuáles son las demás cosas, si fueran importantes las habrías puesto más arriba, no reciben atención hasta has tenido éxito con tu top 5".

De todas formas, no importa qué método utilizas para establecer prioridades o qué tan interesado estés en ellas, dirás, en algún momento tu concentración y enfoque comienzan a desvanecerse. ¿Cómo se puede mantener la capacidad de atención? La primera cosa es medir el progreso. Las cosas que medimos son las cosas que mejoran. Y también aquellas de las que estamos pendientes. Sólo a través de los números y de seguimiento claro tenemos una idea de si algo está mejor o peor, lo demás es sentimiento o suposición flotando en el aire con olvido recurrente.

Desafortunadamente, a menudo se evita medir porque tenemos miedo de lo que los números dicen acerca de nosotros mismos. Si no has bajado suficiente peso o ganado lo suficiente este año parece que el que está mal eres tú. Es falso. El truco es darse cuenta de que la medida no es un juicio sobre quién eres, es sólo información sobre dónde estás.

La segunda cosa que se puede hacer para mantener la atención a largo plazo es concentrarse en procesos, no eventos. Por ejemplo, mucha gente ve la salud como un evento: "Si perdiera 20 kilos, entonces estaría en forma". Se tiende a categorizar el éxito como un solo evento, pero si nos fijamos en las personas que se mantienen enfocados en sus metas, nos damos cuenta de que no son los eventos o los resultados los que los hacen diferentes. Es el compromiso con el proceso. Ellos se enamoran de la práctica diaria, no el evento individual. De hecho, se es más feliz así. Dicho esto, solo queda enamorarse del acto mismo de concentrarse.

El presente comunicado fue publicado primero en [hipertextual.com](http://hipertextual.com)

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Comunicación](#) [Logística](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>