

NO TE DISTRAIGAS, ¡ENFÓCATE!

Por Alejandro Juan Marcos Barocio

www.alejandrojuanmarcos.com



En la actualidad, nuestro mundo está lleno de distracciones. Por eso, muchas veces no podemos concentrarnos y nuestra capacidad de prestar atención es más baja que nunca. De hecho, según estudios, la capacidad de atención promedio de las personas es de solo 7 segundos.

¿Por qué estamos tan distraídos y qué podemos hacer al respecto? A principios del 2022, un empresario me comentó que se le estaba complicando terminar con sus responsabilidades del día a día debido a que “no habían suficientes horas”, después de unos meses, conversamos de nuevo y me confesó que ya le sobraban horas, que la clave estaba en eliminar las aplicaciones sociales entre semana y las volvía a instalar llegando el fin de semana.

Muy seguramente al menos tienes una red social instalada en tu teléfono. Las redes sociales son el entretenimiento más barato del planeta y lamento decírtelo, pero estás perdiendo el tiempo si te involucras en alguno de estos en tu tiempo laboral. Tal vez no podamos eliminar todas las redes sociales, pero sí dedicarles menos tiempo durante la jornada laboral.

Nuestro tiempo es limitado y no podemos desperdiciarlo reduciendo nuestra capacidad de concentración. Un líder sin distracciones no solo producirá más trabajo, sino también uno mejor, y todos sabemos que al final del día se traduce a mayores ingresos. Otro factor por el cual muchas personas no logran concentrarse es porque no optimizan el primer 20% de su día. Una rutina matutina repetible te ayuda a hacer más trabajo en menos tiempo (trabajar inteligentemente).

Al integrar nuevos hábitos podrás sentirte incómodo, incluso aburrirte (lo que nos da inicio a la creatividad) pero si verdaderamente queremos sobresalir, necesitamos hacer lo diferente, salir de nuestra zona de confort y enfocarnos en lo que realmente vale la pena. Incursionando estos hábitos, hará que este trimestre sea el más eficaz del año. ♦

CINCO HÁBITOS FÁCILES QUE USO PARA CREAR MI RUTINA DE CONCENTRACIÓN.

Deja el Snooze: Despertar marca el impulso para el resto del día. Cuando presionas snooze pierdes ese impulso al interrumpir tu rutina. Mantén tu teléfono donde no puedas alcanzarlo. Esto te obliga a levantarte.

Hidrátate: La mayoría de las personas están deshidratadas crónicamente. Una deshidratación cerebral da como resultado una pérdida de memoria a corto plazo.

Desarrolla tu enfoque: Medita, la meditación mejora tu estado de ánimo, tu memoria y alivia el estrés. Puedes empezar con aplicaciones como Headspace.

Ejercicio: Al igual que la meditación, el ejercicio aumenta tus niveles de enfoque y memoria (¿recuerdas cuántos segundos mencioné que dura la memoria promedio en las personas?)

Escribe: Al día tenemos miles de pensamientos y muchos drenan nuestro enfoque. Una técnica para borrarlos es escribir por cinco a diez minutos todo lo que se nos venga a la mente. Te aseguro que al final, tendrás el doble de claridad mental.