

¡PRESTE Atención!

Sherlock Holmes era capaz de resolver misterios observando detalles que los demás pasaban por alto. Nosotros también podemos convertir la atención en un poder transformador.
Por *Gabriel García del Oro*. Ilustración de *Miguel Olivares*



La atención es un filtro que nos permite seleccionar entre los innumerables estímulos que recibimos y tiene un papel fundamental en la confección de nuestras experiencias y de nuestro mundo interior. En el mismo paseo por el parque, un botánico tendrá su atención puesta en las flores, mientras que un diseñador gráfico se fijará con interés en los carteles de no pisar el césped. Si cada persona es un mundo, es en gran

medida porque cada persona configura su mundo a partir de aquello a lo que decide prestar interés. Es por esta razón por lo que debemos estar muy atentos y pasar de una atención pasiva e influenciable a una activa e intencionada que nos ayude a alcanzar nuestros objetivos.

Ulrich Schnabel, en su libro *Ocio*, nos explica los sorprendentes resultados de un experimento que tenía como objetivo ver la capacidad de atención

que tenemos en el trabajo: "Por término medio, los investigados solo podían concentrarse 11 minutos seguidos en una temática antes de ser interrumpidos por el teléfono fijo, los móviles y los e-mails entrantes o los colegas (...). El oficinista moderno se dedica al menos a otras dos tareas antes de volver a la actividad original. Para entonces han transcurrido por término medio 25 minutos (...)"

VEINTIOCHO DÍAS

"Watson, déjeme pensar un momento solo con mi pipa y mi Stradivarius" (Sherlock Holmes)

Si cada superhéroe tiene su archienemigo, si Sherlock Holmes se enfrenta al villano Moriarty, aquí tenemos nuestro malvado: las infinitas distracciones que cada 11 minutos nos roban la concentración. En la oficina, sí, pero también en nuestra vida en general. Sin embargo, y a pesar de que nuestro entorno no parará de reclamarnos para esto o aquello, podemos mejorar esos 11 minutos si aprendemos a:

- Desconectarnos. Para conectar con nuestra atención necesitamos estar desconectados de teléfonos, ordenadores e Internet. Antes de empezar una tarea importante, desconecte con el mundo y conecte con usted mismo.

- Fijarnos un objetivo claro y asumible. Una vez desconectado, establezca un objetivo que pueda cumplir y calcule un tiempo para ello. Preparar la reunión del lunes o conseguir fregar los platos de la comida del domingo.

- Llamarnos la atención. Ahora estamos centrados; sin embargo, no tardará en aparecer cualquier excusa que intentará con insistencia desviar nuestra concentración. Haga usted lo mismo: llame a su atención. Sea consciente de que se está distrayendo y posponga ese vaso de agua o esa llamada.

Este pequeño ejercicio es fundamental para ganar poco a poco concentración, dedicación y confianza en que



El comeccocos que se tragó 120 millones de dólares

Ulrich Schnabel también relata el estudio que realizó la consultora Rescue Time a propósito de un pequeño homenaje interactivo: "Con motivo del trigésimo aniversario del videojuego Pac man, el buscador Google presentó su logo en la página de inicio como un pequeño y lúdico Pac-man-game, modificando con ello la rutina laboral de millones de personas. A lo largo y ancho del planeta, internautas embelesados se olvidaron de la pregunta hecha al buscador y se regalaron un jueguecito. Al final, Pac man se comió en total 4,82 millones de horas de trabajo y alrededor de 120 millones de dólares de sueldo".

Un pequeño juego, una pequeña distracción, una inofensiva pérdida de atención que supuso millones de pérdidas para las empresas.

vivirlos con más intensidad, sino que también podremos recurrir a ellos en un futuro para generar pensamientos positivos que nos ayudarán a frenar esas cadenas de negatividad de las que hablábamos antes.

● Atender a la solución. Cuando surge un problema, atendemos a los pensamientos negativos del tipo "cómo ha podido suceder esto o aquello" o "cómo es posible que yo lo haya permitido", en lugar de centrar nuestro esfuerzo en buscar una solución. No debemos focalizar nuestra atención en el conflicto, sino en la solución. Parece algo elemental, pero le propongo que a lo largo de esta semana se fije en cómo en los pequeños contratiempos que pueden surgir se gasta mucha más energía en darle vueltas y vueltas al problema que en resolverlo. Rompa usted esa cadena.

podemos conseguir lo que nos proponemos siempre y cuando nos mantenemos concentrados.

Una vez ampliados los 11 minutos de atención productiva, es el momento de focalizar la nuestra sobre las ambiciones y objetivos propios.

Todos tenemos aspectos de nuestras vidas que queremos atender. Hay infinidad de aspiraciones, pero solo una manera de no alcanzarlas, que es dejándose arrastrar por las urgencias y las rutinas diarias. La concentración vuelve a ser nuestra gran aliada.

● Tome una decisión. Decida poner su atención sobre una meta personal o profesional. Tome la decisión de atenderla, de atenderse a sí mismo y no deje escapar la energía que está creando al tomarla.

● Mantenga la decisión. Si, por ejemplo, ya ha optado por escribir una novela. Incluso ha empezado a escribir un par de páginas. Perfecto, pero considere que más importantes que las dos primeras páginas son las dos siguientes que escribirá mañana. Mantenga su interés sobre esa decisión que ha tomado.

● Deje de decidir. La mayoría de expertos coinciden en que un hábito se crea en 28 días, los mismos que tiene un ciclo lunar. Hay algo mágico en ello.

POSITIVIDAD

"Bienaventurados aquellos que ven belleza en los lugares humildes donde otros no ven nada" (Camille Pissarro)

Sin duda, la atención tiene un papel importantísimo, pero si es activa e intencionada, también nos ayudará a:

● Desatender los pensamientos negativos. Si decidimos centrarnos en los

"Un estudio demostró que por término medio solo podemos concentrarnos 11 minutos antes de ser interrumpidos"

pensamientos positivos y esforzarnos por desatender voluntariamente aquellos que nos oscurecen el humor, nos daremos cuenta de que nos pasamos más de media vida protestando y preocupándonos por cosas que ni tan siquiera han sucedido ni van a suceder.

● Atender los momentos positivos. El día está lleno de momentos felices a los que casi no les prestamos atención. Si somos capaces de detectarlos y estar atentos a ellos, no solo conseguiremos

ATENDER A LOS DEMÁS

"El mejor regalo que podemos hacer a otra persona es nuestra atención íntegra" (Richard Moss)

No podemos terminar este artículo sin hacer referencia al doble sentido que juega la atención en nuestras relaciones personales. Es importante:

● Saber prestar atención, o sea, preocuparnos sinceramente por la gente que nos importa. Escucharlos y dedicarles momentos de calidad.

● Pero también lo es saber reclamar atención cuando somos nosotros quienes necesitamos ser atendidos. Muchos de los malentendidos y enfados se provocan porque esperamos que los demás se den cuenta de que necesitamos atención; sin embargo, nos evitaríamos muchos disgustos si supiéramos levantar la mano y reclamar la atención de aquella persona que queremos que nos escuche o nos dedique algo de su tiempo. ●