Cómo evitar desconcentrarse mientras trabajamos: 4 estrategias infalibles de deep work

Probablemente te esté pasando: te despiertas todos los días con varios planes para realizar. De repente, ya son tres de la tarde y apenas conseguiste la mitad. Cada vez que intentas trabajar, algo roba tu atención. No sabes cómo mantener el foco.

De acuerdo con Cal Newport, autor de «[Deep Work](#)» (Trabajo Intenso), lo que más nos distrae son las redes sociales y el e-mail. El problema es que no basta con apagar las notificaciones. Nuestra atracción por los dispositivos ha creado una atención bipartita permanente y afecta nuestra habilidad de enfocar. Entonces, ¿cómo mantener el foco?

Para realizar el trabajo intenso, necesitas aprender a cultivar el foco y entrenar el cerebro para eso. Trabajar en algo sin pensar en nada más nos ayuda no sólo a ser productivos, sino también a realizar mejores tareas y tener mejores resultados.

Esto significa que, en un mundo hecho de distracciones, el trabajo intenso tiene un alto valor. Para que tú también aprendas a tener mejores resultados con las técnicas de Cal, condensamos algunas de sus enseñanzas. Es bueno recordar que las cosas no funcionan igual para todos – pero te recomendamos que intentes todo hasta descubrir cómo mantener el foco.

1 – Filosofía del Monge

Algunas personas pueden producir «deep work» cuando están

totalmente aisladas. Esto sucede principalmente con escritores, que se aíslan de la vida tecnológica o incluso de la sociedad, yendo a vivir en cabañas en medio del bosque.

Para ellos, concentrarse totalmente significa escribir muchos libros. Así, su conexión con el mundo exterior es normalmente hecha por medio de un asistente o poco frecuentes chequeos en la bandeja de entrada.

Uno de ellos es Neal Stephenson, escritor de ciencia ficción que ha cortado cualquier conexión tecnológica con el mundo. Él explica que, si sufre muchas interrupciones no consigue mantener el foco y, por lo tanto, no puede escribir libros.

2 – Filosofía Bi-modal

Pero tú no necesitas distanciarte para siempre en una torre para conseguir producir. Cal Newport explica que otras personas eligen la Filosofía Bi-modal, que consiste en aislarse para un proyecto específico y luego volver al día a día.

Este método es más consistente con la vida de las personas, que no pueden distanciarse totalmente de los quehaceres diarios. Los músicos entran muy bien en esa categoría.

Annie Clark, más conocida como St. Vincent, grabó su último álbum en la misma ciudad en la que vive, pero alquiló un cuarto de hotel para no tener que ir a su casa. Explicó que lo hizo para no preocuparse con las tareas domésticas y entregarse totalmente al trabajo.

3 – Filosofía del Ritmo

Esta filosofía del «deep work» dice que puedes simplemente transformar tu trabajo en un hábito, que sucede diariamente. Tal vez sea la estrategia que más se alinea con nuestro mundo moderno, pero también puede ser la más difícil de alcanzar.

No sirve de nada confiar en lo que llamamos «fuerza de voluntad». Si esperas que suceda, te vas a decepcionar. En vez de eso, planifica los momentos de trabajo intenso. ¿Sabes aquel plan de ir al gimnasio 3 veces por semana, lloviendo o no?

Sólo planificando y cumpliendo puedes formar un hábito. Imagínate que eso sea un ritmo, que con el tiempo aprendes y se hace más fácil. Nunca rompas la secuencia de días, aunque el tiempo de trabajo de cada día sea menor.

4 – Filosofía Periodística

Esta estrategia se basa en la premisa de que puedes involucrarte en un trabajo altamente concentrado siempre que haya tiempo libre durante tu día.

Pero no es fácil. Imagina que necesitarías cambiar tu mentalidad de actividades que requieren poca concentración, como responder emails, para actividades que requieren la máxima atención. Este cambio no es para cualquiera.

Para muchos, el proceso de pasar a una actividad u otra es un poco más largo. Por eso, no siempre confíes en que podrás seguir esta estrategia. Intenta las otras primero.

Otros consejos para ejecutar el “deep work”

Ni siquiera Cal Newport tiene todas las estrategias desarrolladas. [En este post](#), explica cómo fue construyendo su trabajo intenso poco a poco, tomando notas y haciendo cambios según percibía hacia donde iba su atención.

Explica que estudió geometría para completar el proyecto, precisando recordar materias que no veía desde la enseñanza media. También dice que vio grandes oportunidades en el

entrenamiento en voz alta y que su ritual, incluso después de días, no estaba perfecto todavía.

Antes de intentar hacer lo mismo, echa un vistazo a estos otros consejos para realizar tu trabajo con total atención:

Encara lo tedioso

Desapégate de la expectativa de nunca aburrirte. Eso es lo que nos hace dependientes de los dispositivos tecnológicos. Cuanto más disminuyes tu tiempo de aburrimiento, menos tu cerebro lo tolera, volviéndote, de esta forma, una persona impaciente.

La próxima vez que esté esperando un Uber, guarda el teléfono y sólo espera. ¿Podrás conseguirlo?

Meditación productiva

Entrena tu cerebro para concentrarse en un problema a la vez. Funciona como la meditación Mindful, sólo que, en lugar de concentrarte en lo que estás haciendo, como comiendo o dando una vuelta, te concentras en tu problema.

Si deseas saber más sobre esta técnica de meditación, [lee el libro](#) de Mark Williams y échale un vistazo al post que escribimos sobre meditación en el trabajo.

Mentaliza el resultado que deseas

Tener un resultado concreto en mente antes de comenzar a ejecutar tu deep work te ayudará a realizarlo. Así, no olvidas lo que debes hacer y puedes chequear tu progreso, sintiéndose más aliviado.

Un consejo para quien ya entrenó un poco: ten una meta y luego aumentala el 20 por ciento. Así, tu trabajo será aún más intenso, añadiendo un sentido de urgencia.

¿Aprendiste a mantener el foco en el trabajo? Recuerda que si

deseas leer el Deep Work, el resumen está disponible en la plataforma de [12Minutos](#), con otras enseñanzas sobre productividad.

Ahora, ¡te apuesto que también te gustará leer [sobre un](#) hábito de 30 segundos que puede hacer tu trabajo – e incluso tu vida – mucho más productivo!

¡Buen trabajo!