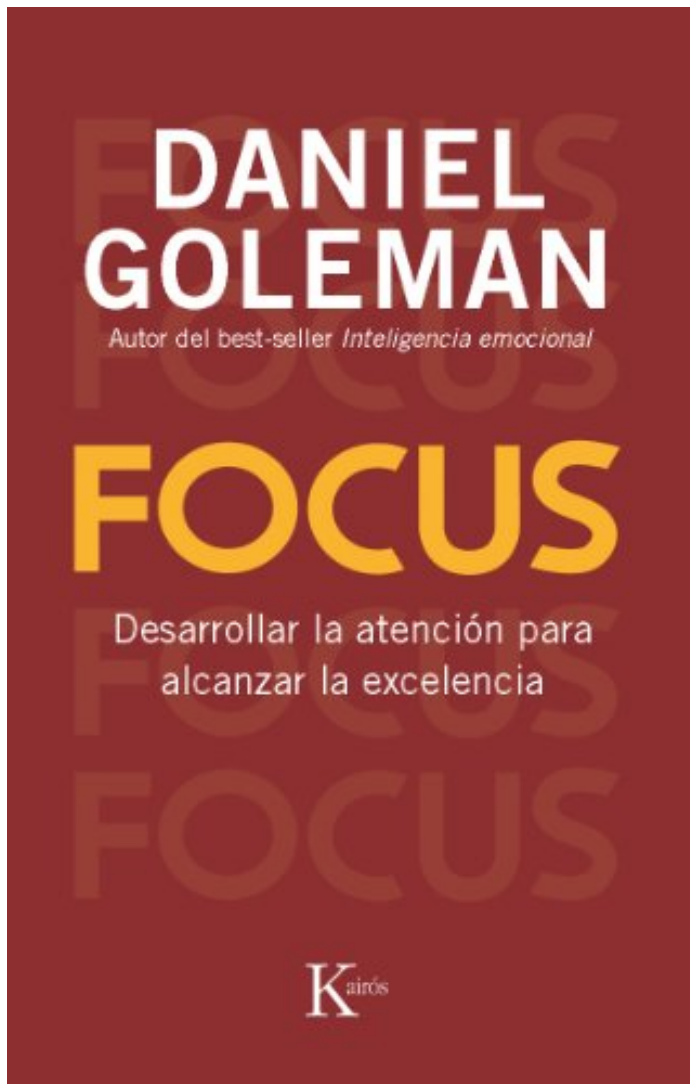


# Focus Resumen



*Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*

Sí, prestar atención es una habilidad que está quedando en el olvido.

Hoy tenemos un flujo de información constante e interminable al alcance de nuestra mano, accesible en todo momento y lugar. Es muy fácil distraernos, aislarnos y sentirnos perdidos.

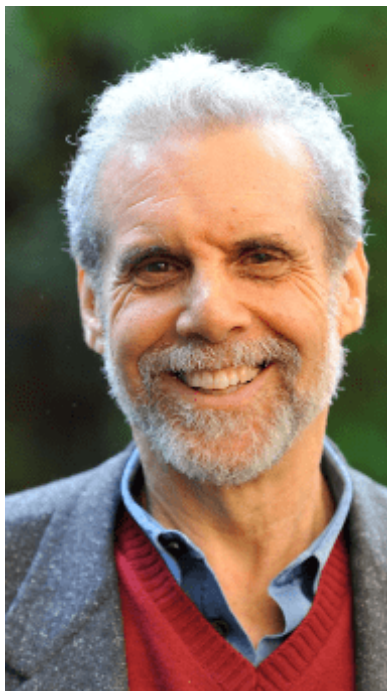
En Focus resumen volvemos a las bases de nuestra capacidad de enfoque y revelamos algunos consejos para evitar quedar a la merced del caos de información actual.

# ¿Quién debería leer “Focus”? ¿Y por qué?

Cuando un libro como “[Focus](#)” enfatiza de tal manera en el secreto de la paz interior, es virtualmente imposible definir un público objetivo.

Creemos firmemente que ninguna persona se arrepentiría de invertir varias horas con este clásico moderno de Goleman.

## Acerca de Daniel Goleman



Da  
ni  
el  
Go  
le  
ma  
n  
no  
ne  
ce  
si  
ta  
in  
tr  
od  
uc  
ci  
ón  
en  
tr  
e  
lo  
s

am  
an  
te  
s  
de  
lo  
s  
li  
br  
os  
. Su  
no  
mb  
re  
es  
tá  
en  
tr  
el  
az  
ad  
o  
pr  
of  
un  
da  
me  
nt  
e  
en  
la  
nu  
ev  
a  
cu  
lt

ur  
a  
de  
au  
to  
ay  
ud  
a  
gr  
ac  
ia  
s  
a  
va  
ri  
as  
de  
su  
s  
ob  
ra  
s.

Entre ellas, “Inteligencia Emocional”, “Inteligencia Social”, “Liderazgo” y “Cómo ser un líder”.

## “Focus Resumen”

El autor esboza algunas habilidades prácticas que te ayudarán a salir de tu propia “celda” de dispersión. Y no, todo no se trata de productividad y dinero. Porque si desperdicias tu atención, estarás malgastando tu recurso más limitado.

Cuando la mente no está dispuesta a interpretar tendencias psicológicas, tiende a encontrar el lugar perfecto para dispersarse en otra “aventura”. En este estado, la atención suele caer en imaginar sobre el futuro, juzgarse a uno mismo,

hacer predicciones y observar pensamientos.

Pero entonces, ¿qué se necesita para alcanzar el dominio sobre nuestro foco? Autoconocimiento y productividad. Conoce más sobre estas habilidades y tus procesos mentales en este resumen.

## **Prestar atención, una cualidad clave**

Según Goleman, tenemos que acostumbrarnos a vivir en un mundo acelerado.

En realidad, la atención funciona como un músculo. Se atrofia al no usarla y crece al ponerla en práctica.

Y algo aún más importante: la atención da forma a nuestra realidad. Es un filtro a través del cual vemos el mundo y aprendemos de él.

Dave cita al Gran Maestro Yoda de “Star Wars”: “Tu atención es tu realidad”. Es esencial, entonces, que elijamos con cautela a qué vamos a dedicar nuestra atención, para determinar qué queremos ver y ser.

## **Tipos de distracción**

Existen dos categorías principales.

- **Sensorial:** factores externos que estimulan nuestro cerebro como ruidos, colores, gustos, aromas y sensaciones. Con el tiempo, este se acostumbra a ellos y los interpreta naturalmente.
- **Emocionales:** suceden cuando, por ejemplo, nos llaman por nuestro nombre o tenemos un problema personal en nuestras vidas. Podemos desarrollar la habilidad para que nuestro cerebro no se sienta afectado por estas distracciones.

# ¡No vivas en piloto automático!

El cerebro tiene dos sistemas mentales semi independientes.

Uno que trabaja desde la base hacia la cima (bottom-up mind, en su traducción al inglés) y otro que trabaja a la inversa (top-down mind). Entender este funcionamiento es importante para identificar qué área está trabajando en cada momento.

Mente Bottom-up: capacidad de procesamiento y resolución automática de problemas, no percibimos cuando está funcionando. Otras características, a continuación.

- Rápida y necesita poca energía para funcionar.
- Gestiona los modelos mentales que determinan cómo percibimos el mundo.
- Intuitiva, procesa información por asociación.
- Impulsiva, está dirigida por emociones.
- Trabaja realizando varias tareas a la vez.
- Aporta pensamientos a corto plazo y decisiones rápidas.

Mente Top-down: aquí reside nuestra conciencia y autocontrol, que manejamos en favor de nuestras intenciones. Además, los siguientes puntos:

- Lenta y consume esfuerzos voluntarios y energía. Necesita pausas.
- Capaz de aprender nuevos modelos y planes.
- Solo procesa una pieza de información a la vez.
- Aporta la habilidad de reflexionar, conocer, decidir y planificar.

El propósito de tu cerebro, al enfrentar un nuevo estímulo, es distribuir tareas mentales entre los dos sistemas con el menor esfuerzo y el mejor resultado posibles.

Cuanto más desarrollamos una habilidad y la convertimos en un

hábito, la transferimos desde la mente top-down hacia la bottom-up, liberando nuestra atención para aprender nuevas cosas y desarrollar nuestro potencial.

Aunque ten cuidado, porque si tienes una rutina de hábitos negativos y distracciones, tu cerebro los asimilará con la misma rapidez que incorpora los positivos.



## Foco y liderazgo

Cuando hablamos de estos dos conceptos, nos referimos tanto a la habilidad de enfoque del líder como a su capacidad de dirigir a sus seguidores en el camino correcto.

Algo fundamental es tener un modelo claro y estratégico de foco organizacional. Para crearlo, debes generar una tensión constante entre dos estrategias, y saber cuándo intercambiarlas:

- Tener un enfoque más eficiente: la habilidad de aprender y evolucionar.
- Explorar fuera del foco actual: para buscar nuevas posibilidades.

Perfecto pero, ¿qué me hace un buen líder?

Una vez que has desarrollado tu empatía, autoconocimiento y capacidad de influenciar a los demás, debes poner en práctica tu habilidad para ser mentor y aconsejar a tus aprendices con sabiduría.

Además, es importante que:

- Seas capaz de fundamentar las razones que expliquen la dirección que elegiste para tu equipo, al igual que mantener sus expectativas claras desde el primer momento.
- Entiendas a tu gente y te importe lo que quieren para sí mismos, para así, poder aconsejarlos.
- Colabores siempre con el equipo y sepas cuándo recurrir al consenso.
- Sepas que celebrar las victorias, el buen humor y la diversión son grandes herramientas que hacen al funcionamiento del equipo.

Desarrollando estas prácticas, lograrás liderar personas con objetivos claros y de alto rendimiento.

## Otros consejos útiles

Existen varias habilidades y aspectos que debemos entender y poner en práctica para lograr un mayor desarrollo de nuestra atención.

Por ejemplo, la resiliencia, de gran utilidad para saber afrontar los problemas que la vida nos pone enfrente. Para desarrollarla, tienes dos caminos.

- Autoconocimiento: al saber cuáles son tus puntos fuertes y débiles, sabrás en qué debes mejorar.
- Metacognición: si entiendes los procesos que te llevan a



aprender cosas nuevas y cuáles no, serás capaz de detener los malos hábitos.

Otra gran cualidad es la empatía. Tiene dos formas.

- Cognitiva: nos permite ver el mundo a través de los ojos de otra persona. Podemos entenderla, pero no necesariamente simpatizar con sus sentimientos.
- Emocional: nos deja sentir lo mismo que el otro, y se basa literalmente en compartir los sentimientos con esa persona.

Por último, es fundamental que nos enfoquemos en el largo plazo y en el contexto total de cada problema. De esta forma, lograremos prevenir futuros desenlaces inesperados.

Todos estos aspectos desarrollarán nuestra atención y nuestra habilidad para resolver conflictos.

## **Notas finales**

Intentando hacer un “resumen del resumen”, creemos que las enseñanzas más importantes, son:

- Entiende cómo funciona tu cerebro. Conoce cuándo estás en control y cuándo no lo estás para obtener un mejor enfoque.
- Divagar es importante. Por más que pretendamos que estés enfocado diariamente, es esencial contar con tiempo libre para pensar acerca de nuevos problemas y formas para ser creativo.
- La empatía es fundamental, pero debes saber cómo aislarte y usarla de acuerdo a tus intenciones.
- Un buen líder logra dirigir a su equipo para alcanzar objetivos audaces y significativos. Para esto, necesita autoconocimiento y realmente interesarse por su gente.

# Lecciones clave de “Focus”

1. Divaga sin preocupaciones por la vida
2. El enfoque y la absorción de energía
3. Piensa y luego conviértete

## Divaga sin preocupaciones por la vida

Mantener tu atención abierta y tus pensamientos a la deriva también tiene un rol importante. Pero, en lugar de hacerlo hacia cualquier cosa, deja que fluyan hacia cosas que tengan valor para ti.

Para desarrollar tu [creatividad](#), debes pasar por tres etapas.

1. Guía: mirar hacia afuera para buscar información útil.
2. Atención selectiva: enfocarnos específicamente en un objetivo.
3. Comprensión: asociar la información libremente para dejar que aparezca una solución.

## El enfoque y la absorción de energía

Para convertirte en el maestro de todas las creaciones y raramente perder tu balance emocional, necesitas ser consciente sobre cuándo tu atención se desvía.

Si bien es más fácil decirlo que hacerlo, es un proceso factible que te dará una ventaja en cualquier entorno.

## Piensa y luego conviértete

Probablemente no sea una sorpresa, pero tu mundo interno refleja o manifiesta todo lo que expresas en el exterior.

Tu desbalance mental es la causa de tu falta de [concentración](#)

y, al poner en peligro tu creatividad, también peligran tus esfuerzos diarios.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12 min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

## Frases de “Focus”



## Nuestro análisis crítico

En nuestra opinión, este es uno de los libros sobre atención y liderazgo más fantásticos que se hayan escrito. Nos presenta conceptos, herramientas y prácticas útiles que podemos implementar en el día a día.

Si te interesa desarrollar tu productividad y convertirte en un mejor líder, no dudes en leerlo!