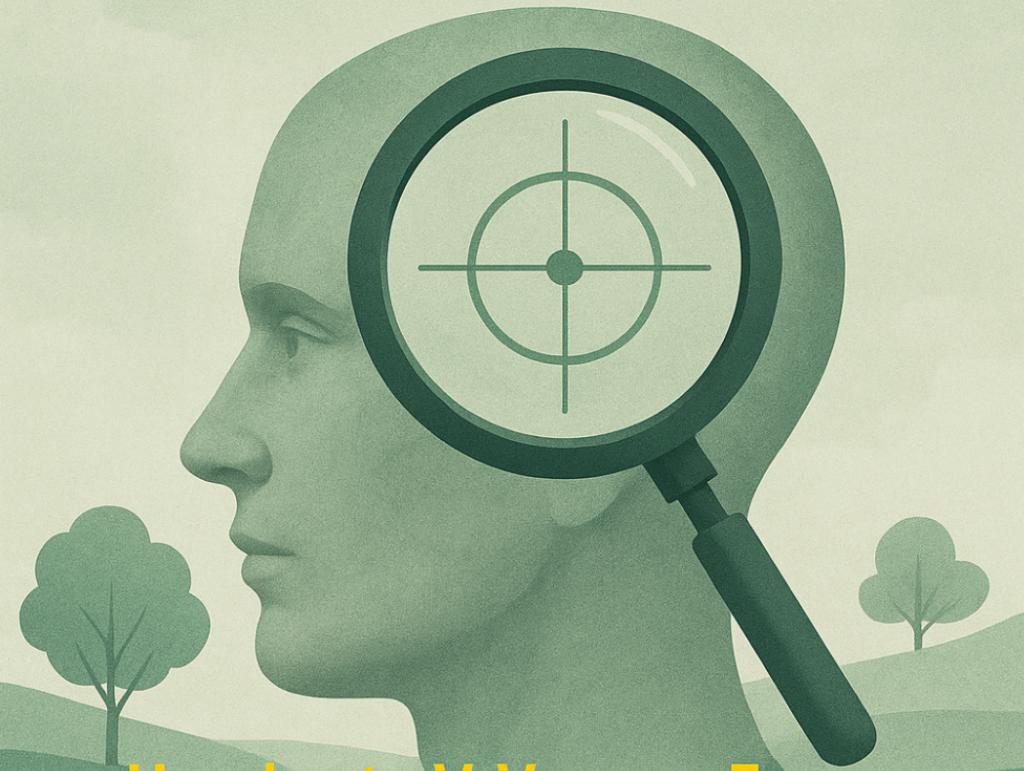


# REDESCUBRE TU FOCO

Estrategias prácticas para  
potenciar tu productividad



**Humberto V. Varona-Fong**  
**Silena Herold-Garcia**  
**Humberto L. Varona-González**



# REDESCUBRE TU FOCO

Estrategias prácticas para potenciar  
tu productividad

HUMBERTO V. VARONA-FONG

SILENA HEROLD-GARCIA

HUMBERTO L. VARONA-GONZÁLEZ

MAYO, 2025

# Ficha catalográfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Varona-Fong, Humberto V.

Redescubre tu foco [livro eletrônico] :  
estrategias prácticas para potenciar tu  
productividad / Humberto V. Varona-Fong, Silena  
Herold-Garcia, Humberto L. Varona-González. --  
1. ed. -- Recife, PE : Ed. dos Autores, 2025.  
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-61874-6

1. Cérebro - Desenvolvimento 2. Mente e corpo  
3. Neurociência cognitiva 4. Qualidade de vida  
5. Saúde mental I. Herold-Garcia, Silena.  
II. Varona-González, Humberto L. III. Título.

25-290634

CDD-158

## **Índices para catálogo sistemático:**

1. Saúde mental : Psicologia 158

# **REDESCUBRE TU FOCO**

Estrategias prácticas para potenciar tu productividad

Humberto V. Varona-Fong

Silena Herold-Garcia

Humberto L. Varona-González

Reservados todos los derechos

Ninguna parte de este libro podrá reproducirse en ninguna forma, ni mediante fotocopia ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento o recuperación de información, sin la autorización escrita de los titulares de los derechos de los autores de este libro.

ISBN 978-65-01-61874-6

Editor:

Lic. Laysun Torres-Fong

Diseño gráfico:

Jorge Luis Cabrera Pupo

Mayo, 2025



## **Dedicatoria**

A mi hermana, por su fortaleza y luz en los momentos difíciles; a mi sobrina Kamila, por ser esperanza y futuro; y a mi madre Leonela, por su amor y guía constante. Este libro también les pertenece. Gracias por ser mi raíz y mi inspiración.

Humberto V. Varona-Fong

A mi querida hija, este libro es reflejo de mi esperanza y amor por ti. Que nunca pierdas la curiosidad, la alegría de aprender y la confianza en tu capacidad para superar cualquier reto. Que vivas con propósito y sigas siempre tu verdad.

Silena Herold-Garcia

A mi madre, por enseñarme el verdadero significado del amor y la generosidad, incluso en la fragilidad. Tu ternura y cuidado permanecen en cada recuerdo y en cada página de este libro.

A mis hijos, les ofrezco esta obra junto a mi amor y mi fe en ustedes. Que encuentren siempre valor, sensibilidad y respeto en su camino, recordando que la familia y el amor nos sostienen siempre.

Humberto L. Varona-Gonzalez

## Prólogo

Vivimos en una era de ruido constante. Pantallas, notificaciones, mensajes urgentes y tareas interminables han convertido la atención en el bien más escaso y preciado de nuestro tiempo. Hace tan solo unas décadas, mantener el foco era un desafío ocasional; hoy, es un acto de resistencia cotidiana. “Redescubre tu foco” llega justo cuando más lo necesitamos: en un mundo donde aprender a dirigir la mente es, quizás, la habilidad más importante para vivir con sentido, bienestar y propósito.

Cuando leí por primera vez el manuscrito de este libro, no solo reconocí en sus páginas las dificultades universales de la vida moderna, sino también la esperanza de que el cambio es posible. Aquí no encontrarás promesas vacías ni fórmulas milagrosas, sino un mapa honesto y humano para reconectar con una capacidad que todos poseemos, aunque a veces creamos haberla perdido: la de decidir, cada día, dónde ponemos nuestra atención y energía.

El valor de esta obra radica, sobre todo, en su mirada integral y compasiva. El autor combina rigor científico con experiencia clínica, pero sobre todo con una profunda empatía hacia quienes luchan por concentrarse en medio del torbellino digital. Se nota la huella del médico, del neurocientífico, pero también del acompañante que entiende que detrás de cada distracción hay una historia, una emoción, una biografía. Aquí, el lector no es tratado

como un mero ejecutor de técnicas, sino como un ser humano en proceso de redescubrimiento.

Cada capítulo está cuidadosamente diseñado para guiarte paso a paso, con ejercicios prácticos y ejemplos reales, pero también con la humildad de quien sabe que no existen atajos universales. Se reconoce la diversidad de contextos, temperamentos y desafíos: este es un libro que abraza la neurodiversidad y rechaza el mito de la productividad perfecta. El objetivo no es que te transformes en una máquina eficiente, sino que recuperes tu bienestar, tu claridad mental y la alegría de vivir con presencia.

Como lector, te invito a sumergirte en estas páginas con la curiosidad y la apertura de quien comienza un viaje importante. Permitete detenerte, reflexionar y experimentar. No te apresures: el verdadero cambio es lento, profundo y amable. Haz de este libro tu compañero, tu espacio de pausa y autoobservación. Y, sobre todo, recuerda que no estás solo: la lucha por el enfoque es, en realidad, la búsqueda compartida de una vida más plena en medio del caos.

Que este libro sea para ti lo que fue para mí: un recordatorio de que, incluso en los tiempos más dispersos, siempre podemos volver a nosotros mismos, respirar hondo y reenfocar la mirada en lo que realmente importa.

HV Varona-Fong  
S. Herold-Garcia  
HL. Varona-González

## **Notas del Editor**

“Redescubre tu foco” es mucho más que un libro sobre productividad o gestión del tiempo. Es, en esencia, una invitación a la autoobservación honesta y a la transformación personal, escrita en un momento donde la dispersión mental parece la norma y la claridad, un privilegio poco frecuente.

Como equipo editorial, hemos cuidado cada detalle para garantizar que el mensaje del autor llegue intacto, claro y útil a todo tipo de lectores: desde estudiantes y profesionales, hasta padres, docentes y cualquier persona interesada en mejorar su relación con la atención y el bienestar mental. La estructura de la obra responde a una lógica progresiva, que permite tanto una lectura lineal como la consulta puntual de capítulos, ejercicios y recursos prácticos.

Hemos mantenido el lenguaje cercano, científico pero accesible, fiel al estilo del autor, quien combina evidencia neurocientífica con ejemplos de la vida cotidiana y herramientas aplicables en contextos reales. Las referencias bibliográficas y los recursos adicionales se han verificado cuidadosamente para que el lector tenga la confianza de estar accediendo a información actualizada y fundamentada.

Durante el proceso de edición, priorizamos la inclusión de elementos interactivos: plantillas, autoevaluaciones, cuadros resumen y ejercicios prácticos, con el fin de que este libro funcione tanto como manual de consulta, como compañero de reflexión continua. Invitamos a los lectores a hacer uso de estas herramientas, adaptarlas a sus necesidades y, si así lo desean, compartir sus avances y descubrimientos con otros.

Agradecemos profundamente la confianza del autor, su apertura al diálogo editorial y su compromiso con la divulgación rigurosa y ética. También reconocemos la colaboración de profesionales de la salud mental y la neurociencia que han aportado su mirada crítica en la revisión de los contenidos.

Por último, recordamos que, si bien este libro ofrece una guía práctica y científica para mejorar la atención y la productividad, no sustituye la consulta profesional en casos de dificultades de salud mental persistentes o diagnósticos específicos. Animamos a quienes lo requieran a buscar acompañamiento clínico especializado.

Esperamos que este libro no solo te aporte conocimientos y herramientas, sino también inspiración, consuelo y la certeza de que siempre es posible reenfocar la mente y redescubrir el propósito.

Laysun Torres-Fong

## Sobre los autores

**Humberto V. Varona-Fong:** Doctor en medicina, se encuentra en proceso de formación como especialista en psiquiatría, geriatría y nutrición. Ha colaborado activamente con diversas instituciones y comunidades en la promoción de la calidad de vida, destacándose por su compromiso con el respeto a la autonomía, la dignidad del adulto mayor y el placer de una alimentación consciente. Su interés por la innovación en salud la ha llevado a explorar el potencial de la inteligencia artificial como herramienta complementaria en el cuidado integral, especialmente en el abordaje personalizado y ético de poblaciones vulnerables como los adultos mayores.

**Silena Herold-Garcia:** Doctora en Matemática Computacional por la Universidad Jaume I (España), Máster en Ciencias de la Computación por la Universidad de Oriente (Cuba) y Licenciada en Ciencia de la Computación, cuenta con más de veinte años de experiencia dedicados a la docencia, la investigación y la gestión académica. Se desempeñó como Profesora Titular en la Universidad de Oriente hasta 2023, liderando proyectos nacionales y regionales, y promoviendo colaboraciones internacionales con universidades y centros de investigación, con especial énfasis en el procesamiento de imágenes médicas y el desarrollo de software para la salud pública.

Como líder del Grupo Científico de Procesamiento de Imágenes y Visión por Computadora, impulsó la producción científica y tecnológica, siendo responsable de importantes publicaciones, estancias de investigación, formación de nuevos investigadores y obtención de reconocimientos, incluyendo tres distinciones del CITMA y el Premio Nacional de la Academia de Ciencias de

Cuba en 2024. Además, ha tenido una amplia labor en la docencia de pregrado y posgrado, en la dirección de trabajos académicos y en la coordinación y acreditación de programas como la Maestría en Ciencia de la Computación de la Universidad de Oriente.

**Humberto L. Varona-González:** Científico de datos altamente calificado, con doctorado en oceanografía física, maestría y licenciatura en ciencias físicas, además de formación en ciencia de la computación, posee un perfil diverso que abarca ciencia de datos, estadística avanzada, modelado oceánico y métodos matemáticos, junto con una sólida experiencia en desarrollo de software y hardware. Su pasión por la ciencia de datos comenzó durante el doctorado, al aplicar modelos estadísticos para el análisis y la predicción de tendencias oceanográficas, y se amplió posteriormente a proyectos en salud, finanzas y manufactura. En los últimos años, se ha especializado en inteligencia artificial, con énfasis en el desarrollo de modelos predictivos y sistemas inteligentes aplicados a problemas complejos en distintos sectores, incluidos el sanitario y el industrial. Es experto en múltiples lenguajes de programación, como Python, Go, R, MATLAB, Fortran, C++ y HTML/CSS/JavaScript, y ha desarrollado aplicaciones tanto en el ámbito académico como empresarial, desde plataformas de análisis de datos en salud hasta sistemas de gestión de inventarios. También destaca como especialista en bases de datos, dominando tecnologías como Oracle, MySQL, PostgreSQL, DB2 y MongoDB.



<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Entendiendo el Enfoque y la Productividad .....</b>	<b>18</b>
<i>¿Qué es el enfoque? Diferencia entre atención, concentración y foco sostenido.....</i>	<i>18</i>
<i>Breve explicación neurocientífica: ¿qué sucede en tu cerebro cuando te enfocas?.....</i>	<i>19</i>
<i>Los distractores modernos: enemigos invisibles del enfoque .....</i>	<i>21</i>
<i>Por qué es tan difícil concentrarse hoy en día: la trampa de la tecnología, la multitarea y la sobrecarga de información.....</i>	<i>22</i>
<i>La tecnología: ¿amiga o enemiga del enfoque? .....</i>	<i>22</i>
<i>La multitarea: el mito de la eficiencia.....</i>	<i>23</i>
<i>Sobrecarga de información: el cerebro saturado.....</i>	<i>24</i>
<i>La importancia de reconocer estas trampas.....</i>	<i>25</i>
<i>Ejercicio breve: “Evalúa tu propio nivel de concentración”.....</i>	<i>26</i>
<i>Resumen visual: Mapa de conceptos clave.....</i>	<i>29</i>
<b>Capítulo 2. Diagnóstico: Identifica tu Patrón de Distacción .....</b>	<b>31</b>
<i>¿Por qué es clave identificar tus propios distractores?.....</i>	<i>31</i>
<i>Tipos de distracción: interna y externa .....</i>	<i>31</i>
<i>Distracción interna: el ruido mental y emocional .....</i>	<i>32</i>
<i>Distracción externa: el asedio del entorno moderno .....</i>	<i>33</i>
<i>Autoevaluación guiada: primer paso hacia la claridad.....</i>	<i>34</i>
<i>Autoevaluación guiada: ¿Cuáles son tus principales ladrones de atención? .....</i>	<i>35</i>
<i>Casos prácticos: patrones de distracción en diferentes perfiles ..</i>	<i>37</i>
<i>Herramientas digitales y pruebas para medir el nivel de concentración .....</i>	<i>39</i>
<i>Ejemplo práctico: Ana y el uso de herramientas digitales .....</i>	<i>42</i>
<i>Visualiza tu progreso: plantilla de registro de concentración.....</i>	<i>43</i>
<b>Capítulo 3. Enfoque y Salud Mental: Lo que nos enseña la Psiquiatría .....</b>	<b>44</b>

<i>Distracción común versus trastornos psiquiátricos: delimitando las fronteras .....</i>	45
<i>Trastornos del estado de ánimo y ansiedad: impacto directo sobre la atención .....</i>	46
<i>El papel de los neurotransmisores en la regulación de la atención .....</i>	47
<i>Cuando buscar ayuda profesional y tipos de tratamiento .....</i>	48
<i>Mitos comunes sobre la medicación para el TDAH y otros tratamientos psiquiátricos.....</i>	49
<i>Importancia del diagnóstico diferencial: no todo problema de enfoque es TDAH .....</i>	51
<i>Integración mente-cuerpo: convivencia del abordaje psiquiátrico con hábitos saludables y técnicas conductuales.....</i>	52
<i>Profundización: El papel del entorno social y cultural en la salud mental y el enfoque .....</i>	54
<i>Neurodiversidad y el respeto a las diferencias individuales.....</i>	56
<i>Psiquiatría preventiva: fortalecer el enfoque antes de que aparezcan los síntomas .....</i>	57
<b>Capítulo 4. Hábitos y Rutinas: La Base del Enfoque Sostenible .....</b>	<b>59</b>
<i>Por qué los hábitos y las rutinas son la clave del enfoque .....</i>	59
<i>Rutinas: el andamiaje invisible de la productividad.....</i>	60
<i>Cómo se forma un hábito: la ciencia detrás del cambio .....</i>	61
<i>¿Por qué cuesta tanto formar (o cambiar) hábitos?.....</i>	61
<i>Ejercicio: Mapeo de hábitos actuales .....</i>	62
<i>Técnicas clásicas: Pomodoro, Time Blocking, 2-Minute Rule.....</i>	63
<i>El ciclo ultradiano y la gestión de la energía.....</i>	66
<i>¿Cómo aprovechar el ciclo ultradiano?.....</i>	66
<i>Diseño del entorno ideal: luz, ruidos, temperatura, orden .....</i>	67
<i>Plantillas para diseñar tu rutina diaria .....</i>	71
<b>Capítulo 5: Nutrición, Movimiento y Sueño: Los Aliados Olvidados .....</b>	<b>73</b>
<i>El impacto de la alimentación en el cerebro y la atención.....</i>	73

<i>El azúcar y sus efectos en la concentración .....</i>	73
<i>La cafeína: aliada poderosa, pero no infalible .....</i>	74
<i>Alimentos funcionales: nutrir el cerebro para un mejor enfoque .....</i>	75
<i>Ejercicio físico como modulador de la atención .....</i>	76
<i>¿Qué sucede en el cerebro cuando te mueves? .....</i>	77
<i>¿Cuánto y qué tipo de ejercicio es necesario? .....</i>	78
<i>Micro hábitos de movimiento en la jornada: stretching, caminatas breves y pausas activas.....</i>	78
<i>La importancia crítica del sueño y cómo mejorarlo .....</i>	79
<i>Lista de verificación de autocuidado diario .....</i>	81
<i>Ejercicio: Diseña tu propio “plan de bienestar cognitivo” .....</i>	83
<b>Capítulo 6: Herramientas Tecnológicas para el Enfoque.....</b>	<b>86</b>
<i>Tecnología: ¿enemiga o aliada de la concentración? .....</i>	86
<i>Apps y extensiones para bloquear distracciones .....</i>	86
<i>Organizadores visuales: Kanban, Notion, Trello .....</i>	90
<i>Métodos para automatizar tareas repetitivas.....</i>	93
<i>Inteligencia Artificial: Cómo aprovechar la IA para la productividad.....</i>	94
<i>Ejemplo práctico: “Un día de trabajo con herramientas digitales” .....</i>	95
<i>Cómo evitar la “sobrecarga digital” y mantener el equilibrio.....</i>	96
<i>Buenas prácticas para una relación saludable con la tecnología .....</i>	98
<i>Integración de tecnología y bienestar: encuentra tu propio balance .....</i>	99
<b>Capítulo 7: Estrategias Mentales y Mindfulness.....</b>	<b>100</b>
<i>El reto de la mente dispersa: ¿Por qué cuesta tanto “estar presente”? .....</i>	100
<i>Técnicas para reconnectar con el presente: respiración, meditación y mindfulness en acción .....</i>	100
<i>Reestructuración cognitiva: cómo cambiar el diálogo interno sobre la concentración.....</i>	103

<i>Visualización y autoafirmaciones: herramientas para fortalecer el enfoque</i> .....	105
<i>Práctica guiada: “Cinco minutos para centrar tu mente”</i> .....	107
<b>Capítulo 8: Reconstruyendo tu Identidad Productiva .....</b>	<b>108</b>
<i>¿Quién eres cuando te concentras? La importancia de la identidad en el cambio.....</i>	108
<i>¿Por qué las etiquetas limitan tu potencial?</i> .....	108
<i>Mentalidad de crecimiento: claves para integrarla en tu vida diaria.....</i>	109
<i>Ejercicio: Redacta tu “historia de transformación”.....</i>	110
<i>Celebrar los pequeños logros, medir el progreso y ajustar sin frustración .....</i>	111
<i>La importancia de celebrar avances cotidianos.....</i>	111
<i>Medir el progreso: indicadores personales y flexibles .....</i>	112
<i>Ajustar sin frustración: el arte de la flexibilidad .....</i>	113
<i>Red de apoyo: cuándo y cómo pedir ayuda profesional .....</i>	114
<i>Testimonios breves de transformación.....</i>	115
<i>Ejercicio visual: Mapa de tu red de apoyo y recursos personales .....</i>	116
<i>Integrando la nueva identidad productiva: de la teoría a la práctica diaria.....</i>	118
<b>Epílogo .....</b>	<b>121</b>
<b>Apéndice: Recursos Prácticos .....</b>	<b>125</b>
1. Apps y herramientas digitales recomendadas .....	125
2. Plantillas descargables sugeridas .....	127
<b>Glosario de términos .....</b>	<b>130</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>136</b>

# Introducción

*¿Por qué hoy más personas luchan con el enfoque?*

En un mundo donde el conocimiento se duplica cada pocos meses y la tecnología ha multiplicado las formas de comunicarnos, entretenernos y trabajar, nunca había sido tan fácil distraerse. Sin embargo, también nunca había sido tan urgente aprender a concentrarse. A diario convivimos con un torbellino de estímulos: notificaciones que emergen frecuentemente, múltiples tareas que compiten por nuestra atención, redes sociales diseñadas para captar segundos valiosos de nuestro foco y entornos laborales (o estudiantiles) donde lo urgente devora lo importante. No es raro escuchar frases como: “Ya no puedo leer más de dos páginas sin revisar el móvil” o “Me cuesta terminar lo que empiezo, incluso si me interesa”.

Esta sensación no es una mera impresión personal, sino una realidad respaldada por la ciencia. Diversos estudios recientes han demostrado que la capacidad de atención promedio ha disminuido significativamente en las últimas dos décadas. Por ejemplo, una investigación publicada por Microsoft en 2015 ya advertía que el tiempo promedio de atención sostenida había caído de 12 segundos en el año 2000 a solo 8 segundos en 2013. En la actualidad, se estima que este número continúa reduciéndose debido a la continua hiperconectividad.

Pero más allá de los datos fríos, lo importante es comprender el impacto real de esta situación en nuestra vida cotidiana. Cuando no podemos mantener la concentración, nuestras metas personales y profesionales se diluyen. Aparecen la frustración, la ansiedad, la baja

autoestima y, con frecuencia, un sentimiento paralizante de improductividad. Algunas personas creen erróneamente que “no nacieron para concentrarse”, cuando en realidad lo que sucede es que están intentando prosperar en un entorno que sabotea sistemáticamente el enfoque. Es como intentar estudiar en medio de una fiesta: el problema no es tu cerebro, sino el ambiente.

Además, hay un fenómeno silencioso pero profundo en juego: muchos de nosotros estamos experimentando lo que se denomina *fatiga cognitiva crónica*, un estado mental en el cual el cerebro, bombardeado por estímulos constantes, entra en una especie de “modo de supervivencia”, operando a un nivel mínimo para evitar el agotamiento total. Este estado no es solo cansancio mental; es una disminución progresiva de la capacidad para dirigir la atención, planificar a largo plazo, tomar decisiones efectivas y regular nuestras emociones. Y lo más alarmante es que muchas personas ya lo consideran “normal”.

Por eso, más que nunca, necesitamos reentrenar nuestro cerebro para recuperar la claridad, la eficiencia y el bienestar. No se trata de volver a una época sin tecnología, sino de aprender a convivir con ella de una manera más inteligente. Se trata de pasar de reaccionar a cada estímulo a responder con intención. En otras palabras, necesitamos construir una nueva relación con nuestra atención.

Este libro nace de una intención clara: ayudarte a transformar tu actual dificultad para concentrarte en una oportunidad para mejorar tu rendimiento, tu tranquilidad mental y tu calidad de vida. No te hablaré desde la teoría distante ni desde la superioridad académica. Te hablaré como médico, como neurocientífico clínico, pero también

como alguien que ha convivido con pacientes reales, ha visto sus luchas cotidianas con la atención y ha encontrado caminos concretos para salir adelante.

A lo largo de los años he trabajado con personas que sentían que “su mente era su peor enemigo”: estudiantes brillantes que no podían estudiar más de 20 minutos, adultos exitosos que se sentían permanentemente dispersos, madres multitarea agotadas, profesionales jóvenes atrapados entre listas de tareas infinitas y la ansiedad de no avanzar, emprendedores quemados por la presión de tener que producir sin descanso... En todos estos casos, descubrimos que había soluciones. No milagros, no promesas vacías, sino herramientas reales. Y muchas veces, al aplicar pequeñas estrategias, esas mismas personas lograron reconectar con su atención y desbloquear su potencial.

Este libro te mostrará precisamente eso: estrategias basadas en evidencia científica, fáciles de aplicar, y adaptadas a la vida real. Vamos a explorar qué sucede en tu cerebro cuando pierdes el foco, y qué puedes hacer para recuperarlo. Aprenderás a identificar qué te distrae, por qué, y cómo puedes modificarlo. Descubrirás qué hábitos fortalecen tu atención y cómo diseñar un entorno que trabaje contigo, no contra ti. Revisaremos tu alimentación, tu descanso, tu relación con la tecnología, tus emociones. Porque el enfoque no es solo una habilidad técnica; es una experiencia integral.

Pero también quiero advertirte algo desde ahora: este no es un libro de soluciones rápidas. No vas a encontrar aquí una fórmula mágica para convertirte en una persona hiperproductiva en tres días. Lo que vas a encontrar es un

camino. Un proceso progresivo, respetuoso con tu ritmo, flexible y realista. Cada capítulo está diseñado como una pequeña estación donde podrás detenerte, observar, reflexionar y actuar. Podrás hacer ejercicios, probar herramientas, ajustar lo que no funciona, y sobre todo, entenderte mejor.

Este libro no está escrito para que te vuelvas una máquina de hacer cosas, sino para que puedas recuperar tu claridad mental, tomar decisiones con menos ruido interno y volver a sentirte bien contigo mismo. Porque cuando uno logra enfocarse, no solo trabaja mejor: también vive mejor.

### *Breve testimonio personal: Una historia de lucha y redescubrimiento*

Permíteme contarte una historia real —y, de alguna manera, también personal— que ilustra lo que miles de personas viven cada día en silencio. Hace algunos años, atendí en mi consulta a una joven llamada Sofía (nombre cambiado por privacidad), estudiante universitaria de 22 años, brillante en sus ideas, creativa y con una sed de aprender fuera de lo común. Sin embargo, llevaba meses sintiéndose estancada. Había comenzado a experimentar lo que describía como una “niebla mental” persistente: le costaba arrancar las tareas, postergaba los proyectos importantes y, aunque dedicaba horas frente al computador, su productividad era mínima. Todo se había vuelto cuesta arriba.

El relato de Sofía tenía un denominador común con muchos otros pacientes: lo había intentado todo. Había descargado aplicaciones para organizarse, seguía rutinas de estudio recomendadas en internet, tomaba café en exceso e

incluso, en los momentos más difíciles, pensó en abandonar la carrera. Lo curioso era que sus dificultades no se debían a falta de inteligencia o motivación; tampoco eran producto de “vagancia” o falta de esfuerzo, como algunos le sugerían. En realidad, su entorno y sus hábitos habían ido moldeando un cerebro hiperestimulado y fatigado, incapaz de encontrar descanso ni enfoque en medio de la hiperconexión.

Trabajando juntos, descubrimos que lo que Sofía necesitaba no era esforzarse más, sino aprender a enfocar su energía. Le ayudé a comprender cómo funciona el cerebro bajo estrés y qué herramientas estaban a su alcance. Juntos rediseñamos su rutina, incorporando pausas activas, técnicas de respiración y una revisión crítica de sus hábitos digitales. Poco a poco, fue recuperando la confianza en sí misma. Aprendió a distinguir entre estar ocupada y ser realmente productiva. Y, lo más importante, descubrió que su atención podía entrenarse igual que un músculo.

Historias como la de Sofía se repiten en todas las edades y contextos: adultos que sienten que ya no tienen “la cabeza de antes”, adolescentes que se desesperan porque todo les parece aburrido, profesionales que luchan contra el “burnout” y la multitarea interminable. La buena noticia es que nadie está solo en este proceso, y que la neurociencia ha avanzado lo suficiente como para ofrecernos mapas y brújulas para retomar el control de nuestra atención.

### *¿Qué aprenderás y cómo está organizado el libro?*

Este libro está estructurado para guiarte paso a paso en el proceso de reencontrarte con tu concentración y descubrir una productividad más auténtica, sostenible y humana. He

organizado los capítulos de modo que cada uno responda a una pregunta clave sobre el enfoque y te ofrezca herramientas concretas para avanzar.

Al comenzar, entenderás las bases neurobiológicas del enfoque: qué significa realmente concentrarse, qué ocurre en tu cerebro cuando te distraes y cómo influyen la dopamina, la corteza prefrontal y otros mecanismos cerebrales en tu vida diaria. No necesitas ser experto en neurociencias para comprender estos conceptos; te los explicaré de manera simple, siempre conectando la ciencia con situaciones cotidianas. Saber “por qué” cuesta tanto enfocarse es el primer paso para dejar de culparte y comenzar a actuar con mayor conciencia.

Después, te propongo una mirada hacia tu propio patrón de distracción. Cada persona se distrae de maneras distintas: algunos por el entorno, otros por su propio diálogo interno. Aprenderás a identificar cuáles son tus “ladrones de atención” predominantes a través de ejercicios de autoevaluación, ejemplos prácticos y herramientas digitales de diagnóstico. Así evitarás aplicar soluciones genéricas y, en cambio, construirás una estrategia personalizada.

El corazón del libro se centra en la acción: descubrirás cómo pequeños cambios en tus hábitos y rutinas pueden marcar una diferencia enorme en tu atención. Revisaremos técnicas tradicionales y modernas de gestión del tiempo, el poder de los automatismos, la importancia de los ciclos de energía y cómo adaptar tu entorno físico y digital para que trabaje a tu favor. Cada técnica está acompañada de ejemplos, instrucciones detalladas y plantillas para que puedas implementarlas de inmediato.

Sin embargo, el enfoque no depende solo de la fuerza de voluntad. Aspectos como la alimentación, el movimiento y el sueño son determinantes. Por eso, un capítulo completo está dedicado a explorar cómo estos factores biológicos inciden directamente en tu atención y productividad, y cómo puedes optimizarlos con acciones simples y realistas.

En el mundo moderno, no podemos hablar de enfoque sin abordar el papel de la tecnología. Aprenderás a utilizar apps, extensiones y sistemas digitales de organización no como enemigos, sino como aliados. Incluyo un recorrido práctico por las mejores herramientas, explicando cuándo y cómo utilizarlas según tu perfil y objetivos.

Finalmente, entraremos en el territorio de la mente y la identidad. La forma en que piensas sobre ti mismo y tus capacidades determina en gran parte tu nivel de enfoque. Te enseñaré técnicas de mindfulness, reestructuración cognitiva y visualización para fortalecer tu presencia mental y tu confianza. Aprenderás cómo dejar atrás etiquetas limitantes y abrazar una mentalidad de crecimiento.

El libro se cierra con un epílogo reflexivo, invitándote a compartir tu propia evolución, y con recursos prácticos para continuar creciendo más allá de estas páginas: plantillas descargables, listas de apps recomendadas, bibliografía, podcasts y lecturas inspiradoras.

Quiero que, al terminar, no solo sientas que tienes más información, sino que hayas encontrado un método, una comunidad y la motivación suficiente para comenzar tu propia transformación.

## *Cómo aprovechar este libro: sugerencias para el lector*

Para que este libro realmente marque un antes y un después en tu vida, es fundamental que lo vivas como una guía interactiva y no simplemente como una fuente de información. Muchas personas buscan soluciones a sus problemas de concentración leyendo compulsivamente artículos, libros o viendo videos, pero caen en el círculo de la “información sin acción”: se llenan de datos, teorías y consejos, pero siguen atrapadas en la parálisis de la indecisión o la duda. Aquí te propongo un camino diferente: conviértete en protagonista activo de tu proceso de mejora. Este libro está diseñado para ayudarte a pasar del saber al hacer.

Por eso, a lo largo de cada capítulo encontrarás ejercicios prácticos, invitaciones a la autoobservación y sugerencias de pequeñas acciones que puedes incorporar en tu día a día. Mi recomendación es que te tomes el tiempo necesario para realizar cada ejercicio antes de seguir adelante. Puedes llevar un cuaderno personal, una libreta digital o utilizar las plantillas que encontrarás en el apéndice. Lo importante no es la cantidad de cambios que hagas, sino la constancia y la capacidad de reflexionar sobre lo que funciona (o no) para ti.

Muchos de los conceptos aquí presentados han sido validados por investigaciones científicas, pero también han sido puestos a prueba en la experiencia real de cientos de pacientes, colegas y lectores. Por ejemplo, cuando hablamos de la relación entre atención y dopamina, no sólo me refiero a datos de laboratorio, sino a la experiencia de personas que, al cambiar pequeños hábitos, lograron “resetear” su motivación y energía diaria. Cuando te sugiero probar la técnica Pomodoro, no es porque esté de

moda, sino porque la evidencia muestra que el cerebro humano rinde mejor en ciclos cortos de trabajo concentrado, seguidos de pausas. Y así con cada propuesta: todo tiene una justificación basada en la realidad, no en el marketing del “desarrollo personal”.

Por supuesto, cada lector es diferente. Es probable que no todas las estrategias resuenen contigo por igual. Mi invitación es a experimentar, personalizar y adaptar cada herramienta a tus propias circunstancias. Piensa en este libro como un menú de opciones para rediseñar tu atención y tu productividad, donde eres tú quien decide qué, cuándo y cómo aplicar cada consejo. A veces necesitarás tiempo para ver resultados, y eso está bien. El cambio real es un proceso gradual, no un sprint.

Además, no estás solo en este camino. Al final del libro encontrarás recursos y comunidades donde podrás compartir tus avances, plantear dudas y encontrar inspiración en las experiencias de otros. Te animo a buscar apoyo si lo necesitas —ya sea en un profesional, un grupo de estudio, una red de amigos o incluso en plataformas online. Compartir tu viaje no solo te ayudará a mantenerte motivado, sino que te permitirá descubrir perspectivas y estrategias nuevas.

### *Preguntas frecuentes antes de comenzar*

Antes de entrar en materia, quiero anticipar y responder brevemente a algunas preguntas que suelen plantearse quienes comienzan este tipo de procesos:

1. ¿Me servirá este libro si tengo TDAH, ansiedad, depresión u otro trastorno relacionado?

La respuesta es sí, pero con matices. Las estrategias aquí compartidas han sido útiles tanto para personas diagnosticadas con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), como para quienes padecen ansiedad o atraviesan episodios de depresión leve o moderada. Sin embargo, es importante entender que este libro no sustituye la consulta con un profesional de la salud mental. Si tienes un diagnóstico clínico, lo ideal es combinar la lectura con el acompañamiento personalizado. Muchos de los ejercicios te serán igualmente útiles, pero es clave adaptar el ritmo a tu propia situación.

## 2. ¿Cuánto tiempo se tarda en notar mejoras?

Depende de cada persona y del punto de partida. Algunos lectores notan pequeños cambios en días, especialmente cuando modifican factores ambientales o rutinas sencillas. Otros requieren semanas o meses para consolidar hábitos más complejos. Lo esencial es medir el progreso en función de tus propios objetivos, evitando comparaciones poco realistas. Recuerda: cada pequeño avance es un triunfo.

## 3. ¿Necesito dejar de usar tecnología o aislarme para mejorar mi enfoque?

En absoluto. La tecnología no es el enemigo; el reto está en aprender a utilizarla a nuestro favor. A lo largo del libro te enseñaré cómo hacerlo, aprovechando apps, extensiones y recursos digitales como aliados, no como distractores. El aislamiento total raramente es posible —ni siquiera deseable— en la vida moderna. La clave está en el equilibrio y la autogestión consciente.

#### 4. ¿Y si fracaso al intentarlo?

Fracasar no es el fin, sino parte del aprendizaje. Muchas personas inician estos procesos con entusiasmo y, al primer tropiezo, sienten que no están hechas para el cambio. La realidad es que todos enfrentamos recaídas, días difíciles y desánimo. El objetivo no es la perfección, sino la constancia. Por eso, aprenderás a celebrar logros pequeños y a ajustar estrategias cuando sea necesario, sin juzgarte ni castigarte.

#### *Un compromiso contigo mismo*

Te invito a comprometerte contigo desde el primer momento. Este libro no es un contrato de exigencia, sino una invitación a un cambio amable, flexible y lleno de autocompasión. Si alguna sección te resulta complicada o poco relevante, puedes avanzar y regresar después. Si algún concepto te inspira especialmente, aprovéchalo y ponlo en práctica de inmediato. Permítete experimentar, equivocarte, corregir y volver a empezar.

Toma aire. Haz una pausa antes de seguir. Piensa en cómo sería tu vida con mayor claridad, menos ruido y más propósito. Imagina los proyectos que podrías retomar, la calma que ganarías, el bienestar que recuperarías. Todo cambio significativo comienza con una decisión y una acción pequeña. Hoy, esa acción es leer estas páginas con intención y apertura.

Cuando estés listo, comienza el viaje hacia una nueva relación con tu atención. El primer capítulo te espera, con ciencia, práctica y una mirada renovada hacia tu capacidad de enfocarte y disfrutar del proceso.

## *Recomendaciones previas: cómo sacar el máximo provecho de cada capítulo*

A lo largo de este libro encontrarás no solo explicaciones teóricas y ejemplos clínicos, sino también cuadros, listas, ejercicios de autoevaluación, plantillas y recursos descargables que te permitirán profundizar y personalizar tu experiencia. Quiero insistir en que cada herramienta tiene un propósito práctico: ayudarte a observarte, tomar conciencia y avanzar de forma progresiva. No te sientas presionado a completar todo de inmediato. Es mejor avanzar lento pero seguro, que apresurarse y perder la oportunidad de integrar realmente los aprendizajes.

Cada capítulo está diseñado para leerse de manera secuencial, pero también puedes regresar a los ejercicios o recursos específicos cuantas veces lo necesites. Si en algún momento te encuentras atascado o desmotivado, recuerda que es normal; incluso las personas con experiencia en neurociencias, como yo, tienen días de dispersión, cansancio o dudas. La diferencia entre quienes logran avanzar y quienes se quedan en el camino suele estar en la persistencia y la capacidad de ajustar estrategias, no en la perfección.

Aprovecha las plantillas que incluyo para llevar un registro de tus avances. Está demostrado que las personas que anotan sus metas y reflexiones logran consolidar cambios de manera más efectiva. Por ejemplo, una investigación publicada en el *Journal of Applied Psychology* demostró que llevar un diario de autoobservación aumenta la probabilidad de mantener hábitos nuevos en más de un 40%. No es casualidad que muchos programas de entrenamiento cognitivo incluyan registros escritos: la

escritura ayuda a ordenar las ideas y a visualizar el progreso real.

Además, anímate a compartir tus reflexiones y hallazgos con otras personas. Comentar tus desafíos o logros con alguien de confianza, o incluso en foros o comunidades digitales, puede brindarte un sentido de pertenencia y motivación extra. Muchas veces, el simple hecho de verbalizar lo que nos sucede permite tomar distancia, entender mejor nuestros obstáculos y recibir sugerencias o perspectivas nuevas.

Por último, mantén una actitud de curiosidad y apertura. La neurociencia está en constante evolución y, lo que hoy entendemos como una estrategia eficaz, puede perfeccionarse en el futuro. Deja espacio para la flexibilidad, la experimentación y el autoaprendizaje. Recuerda: tu cerebro es plástico, cambia y se adapta constantemente, sin importar tu edad o situación actual.

### *Estructura de cada capítulo: cómo navegar el contenido*

Antes de sumergirte en los capítulos, te explico brevemente cómo está organizada cada sección del libro para que puedas navegar de manera eficiente:

- **Explicación teórica breve y clara:** Siempre encontrarás una introducción a los conceptos clave de cada capítulo, explicados en lenguaje sencillo y conectados con situaciones cotidianas.
- **Ejemplos y casos reales:** Incluyo historias reales (con los nombres cambiados) o situaciones típicas que te

permitirán identificarte y comprender cómo se manifiestan los desafíos del enfoque en la vida diaria.

- **Cuadros resumen y listas prácticas:** Allí donde sea útil, verás cuadros que resumen puntos importantes, listas de chequeo, tablas comparativas o infografías para facilitar la comprensión y memorización.
- **Ejercicios y autoevaluaciones:** Al menos un ejercicio práctico o test en cada capítulo para que apliques lo aprendido y personalices tu proceso.
- **Herramientas tecnológicas recomendadas:** Cuando corresponda, te sugeriré apps, extensiones o recursos digitales que pueden potenciar tu productividad y enfoque.
- **Plantillas y recursos descargables:** En los apéndices y enlaces digitales, tendrás acceso a plantillas para diseñar rutinas, registros de hábitos y listas de verificación, adaptados a los contenidos de cada capítulo.
- **Referencias y sugerencias de profundización:** Al final de cada sección encontrarás recomendaciones bibliográficas, podcasts, videos y lecturas para quienes deseen profundizar en los temas tratados.

Este formato busca equilibrar rigor científico con utilidad práctica, de modo que, tanto si eres una persona interesada en la autoayuda como un profesional en búsqueda de herramientas para tus pacientes, encuentres valor en cada página.

## *Compromiso ético y rigor científico*

Un aspecto fundamental de este libro es el compromiso con la ética y la evidencia. Todas las recomendaciones, ejercicios y herramientas que encontrarás aquí están fundamentadas en estudios recientes de neurociencia, psicología clínica, medicina del comportamiento y productividad personal. Cuando te hable de un concepto técnico, me aseguraré de explicarlo con claridad y de relacionarlo siempre con la vida cotidiana. Cuando cite un estudio, te contaré en palabras simples qué demostró y por qué es relevante para ti.

Sin embargo, también quiero que sepas que no existe una “verdad única” sobre el enfoque y la productividad. Cada persona es un mundo, y lo que funciona para una puede no ser útil para otra. Por eso, mi invitación es a ser crítico, a cuestionar y a adaptar lo aprendido. La ciencia avanza gracias a la duda, la observación y la experimentación constante.

Como médico especializado en neurociencias clínicas, tengo la responsabilidad y el privilegio de acercar la ciencia a quienes más lo necesitan. Este libro es mi manera de tender un puente entre los hallazgos de laboratorio y las realidades de la vida cotidiana, de manera empática, honesta y realista.

Ahora sí, llegó el momento de empezar. Prepárate para descubrir cómo funciona tu atención, qué la fortalece y qué la debilita, y cómo puedes tomar el control de tu propia productividad. Te aseguro que el viaje valdrá la pena.

## *Un punto de partida, no de llegada*

Previo a dar el primer paso en este viaje, quiero que te tomes un momento para reflexionar sobre tu punto de partida. No importa cuántas veces hayas intentado “ser más productivo” antes, ni cuántos libros o cursos hayas completado. Lo único que importa es tu disposición para observarte con curiosidad y actuar desde la compasión y el realismo. Si hoy estás leyendo estas palabras, ya has demostrado algo fundamental: tienes la voluntad de mejorar y el coraje de enfrentarte a uno de los grandes retos de nuestra época.

Piensa por un instante en cómo llegaste hasta aquí. Tal vez te sentiste desbordado por la cantidad de tareas sin terminar. Quizás notaste que tus días transcurren entre interrupciones y que rara vez logras “entrar en flujo”. Puede que hayas recibido comentarios de colegas, familiares o profesores sobre tu tendencia a distraerte, o simplemente sientas que podrías hacer mucho más si tu mente te lo permitiera. Sea cual sea tu situación, este libro está escrito para ti.

La atención es una capacidad viva, maleable y profundamente influenciada por el entorno, la biología y las emociones. No es un don fijo, ni una habilidad reservada a unos pocos privilegiados. Todos, absolutamente todos, podemos aprender a entrenar nuestra concentración y a construir hábitos que la fortalezcan día a día. La neurociencia ha demostrado que el cerebro adulto conserva una asombrosa plasticidad: es capaz de generar nuevas conexiones y reorganizarse, incluso ante desafíos importantes como el TDAH, la ansiedad crónica o el agotamiento laboral. La clave está en la constancia, la autoobservación y el uso de herramientas probadas.

Quiero dejar claro que el objetivo de este libro no es que te conviertas en una persona “perfectamente enfocada”, que nunca se distrae o falla. La vida real es dinámica, imprevisible y muchas veces caótica. Habrá días de alta productividad y otros en los que apenas podrás mantener el ritmo. Habrá avances, retrocesos, entusiasmo y momentos de desánimo. Lo fundamental es que aprendas a navegar esos ciclos sin culpas, sin autoexigencias excesivas y con una mentalidad flexible y resiliente.

A lo largo de estas páginas, te acompañaré con información, ejemplos, ejercicios y recursos que he seleccionado cuidadosamente por su eficacia, su base científica y su aplicabilidad real. Mi mayor deseo es que, al final de este proceso, no solo hayas mejorado tu capacidad de concentración, sino que hayas adquirido una nueva perspectiva sobre ti mismo, tu potencial y tu derecho a vivir con más calma y claridad mental.

Haz de este libro tu aliado, tu espacio de pausa y de reconexión. No dudes en releer capítulos, saltar a los ejercicios que más te sirvan o compartir lo que aprendas con otros. El conocimiento, cuando se comparte y se pone en práctica, se transforma en poder y bienestar.

¿Listo para empezar el cambio? Respira profundo y da el primer paso: el Capítulo 1 te espera, listo para mostrarte que el enfoque es mucho más que una palabra de moda. Es, en realidad, el primer acto de autocuidado y transformación.

# **Capítulo 1. Entendiendo el Enfoque y la Productividad**

## **¿QUÉ ES EL ENFOQUE? DIFERENCIA ENTRE ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y FOCO SOSTENIDO**

El enfoque es una de las capacidades más valiosas, y más desafiantes, de nuestra mente en la actualidad. A menudo usamos los términos “atención”, “concentración” y “foco sostenido” como si fueran sinónimos, pero cada uno describe un matiz distinto de la experiencia mental. Comprender estas diferencias es el primer paso para recuperar el control de tu capacidad de trabajar, aprender y vivir con mayor plenitud.

**Atención** es la capacidad básica de detectar estímulos relevantes en nuestro entorno o en nuestra mente. Es como el radar de un aeropuerto: selecciona, entre cientos de señales, cuáles merecen ser procesadas. Sin atención, nuestro cerebro se vería desbordado por el ruido del mundo exterior y el flujo incesante de pensamientos. Desde una perspectiva neurocientífica, la atención es el primer filtro de la información. Un ejemplo simple: si alguien pronuncia tu nombre en una cafetería ruidosa, tu atención se dispara automáticamente hacia ese estímulo, aunque estés conversando con otra persona.

**Concentración**, en cambio, es un grado más avanzado. Implica la capacidad de mantener la atención en una sola tarea, pensamiento o estímulo durante un período determinado, excluyendo otros distractores. Es la diferencia entre escuchar música de fondo y decidirte a analizar detenidamente la letra de una canción. La concentración requiere esfuerzo y energía mental: no es un

estado pasivo, sino activo, que involucra la voluntad y la regulación constante de la mente. Las investigaciones muestran que la concentración activa áreas específicas del cerebro, como la corteza prefrontal, que es la encargada de planificar, organizar y resistir impulsos automáticos.

El **foco sostenido** va un paso más allá: se trata de la habilidad para mantener la concentración en una tarea específica durante un período prolongado, incluso frente a posibles distracciones internas o externas. Aquí ya no se trata solo de captar y mantener la atención, sino de hacerlo de manera constante, sorteando las interrupciones y regresando una y otra vez a la actividad elegida. Es el tipo de atención que permite escribir un libro, preparar un examen importante, terminar un proyecto complejo o simplemente leer un capítulo entero sin mirar el teléfono.

Reconocer en qué nivel te encuentras en cada momento — atención, concentración o foco sostenido — te permite identificar tus verdaderos desafíos. Muchas veces creemos que somos “incapaces de concentrarnos”, cuando en realidad estamos perdiendo la batalla en el primer filtro: la atención básica. Otras veces, logramos atender y concentrarnos, pero nos falta la resistencia mental para sostener el esfuerzo en el tiempo. Cada etapa tiene sus propios obstáculos y, por suerte, sus propias soluciones.

#### BREVE EXPLICACIÓN NEUROCIÉNTIFICA: ¿QUÉ SUCEDA EN TU CEREBRO CUANDO TE ENFOCAS?

Hablar de enfoque es hablar de neurociencia aplicada a la vida diaria. Aunque el cerebro humano es uno de los sistemas más complejos conocidos, en las últimas décadas hemos aprendido mucho sobre qué circuitos y sustancias

están involucrados en la atención y la concentración. Explicarlo de forma simple es esencial para que puedas identificar qué está ocurriendo “bajo el capó” cuando te resulta fácil (o difícil) enfocarte.

El **cerebro prefrontal** es el gran director de orquesta de nuestra atención. Esta región, situada justo detrás de la frente, es la responsable de las funciones ejecutivas: planificar, organizar, tomar decisiones, inhibir impulsos automáticos y resistir distracciones. Cuando te propones terminar una tarea importante y logras ignorar el sonido de una notificación, es tu corteza prefrontal la que está en acción.

Sin embargo, este sistema no trabaja solo. Una sustancia química llamada **dopamina** juega un papel clave en tu capacidad de mantenerte enfocado. La dopamina es un neurotransmisor relacionado con la motivación, la recompensa y el placer. Cada vez que anticipas que algo será interesante, útil o placentero (por ejemplo, terminar una tarea y sentirte satisfecho), tu cerebro libera dopamina, lo que refuerza la atención y facilita la concentración.

El problema es que, en la actualidad, estamos rodeados de estímulos que también activan la dopamina, aunque no sean productivos: redes sociales, videos cortos, juegos en el móvil, notificaciones constantes. Todos estos microplaceres compiten directamente con las actividades que requieren esfuerzo sostenido. Por eso, muchas veces, preferimos chequear el teléfono cada cinco minutos en lugar de continuar una tarea larga y desafiante: el cerebro busca la gratificación inmediata.

Un experimento clásico realizado por investigadores de la Universidad de Stanford mostró que las personas que

practican multitarea de manera habitual presentan menor actividad en la corteza prefrontal y son menos capaces de filtrar distracciones. Esta vulnerabilidad no es un defecto personal, sino el resultado de la sobrecarga constante de información y de la búsqueda incesante de novedades, ambas profundamente reforzadas por la dopamina.

Además, la atención y el enfoque también dependen del estado general del cerebro: el descanso, la nutrición, el nivel de estrés y el contexto emocional influyen en la facilidad o dificultad para concentrarse. Dormir mal, estar ansioso o desnutrido reduce la eficacia de la corteza prefrontal y baja la disponibilidad de dopamina, lo que explica por qué algunos días parecen “imposibles” para el enfoque.

#### LOS DISTRACTORES MODERNOS: ENEMIGOS INVISIBLES DEL ENFOQUE

Vivimos en la era de los distractores sofisticados. A diferencia de generaciones anteriores, nuestra atención está constantemente bajo asedio de estímulos diseñados profesionalmente para captar segundos y minutos valiosos. Las redes sociales, aplicaciones de mensajería, correos electrónicos y notificaciones emergentes son solo la punta del iceberg.

Estudios recientes han comprobado que la simple presencia del teléfono móvil, aunque esté boca abajo y en silencio, reduce la capacidad de memoria de trabajo y el rendimiento en tareas cognitivas. Un experimento publicado en la revista *Journal of the Association for Consumer Research* demostró que las personas rinden peor cuando su teléfono está a la vista, incluso si no lo usan, porque una

parte inconsciente de la mente permanece “en guardia”, esperando una posible notificación.

Este entorno hiperestimulante exige que nuestras estrategias de enfoque sean más deliberadas y activas que nunca. Ya no basta con “tener fuerza de voluntad”: necesitamos comprender los mecanismos internos que regulan nuestra atención y diseñar sistemas que la protejan.

#### POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL CONCENTRARSE HOY EN DÍA: LA TRAMPA DE LA TECNOLOGÍA, LA MULTITAREA Y LA SOBRECARGA DE INFORMACIÓN

Comprender por qué cuesta tanto concentrarse en la actualidad es fundamental para dejar de culparse y empezar a diseñar soluciones realistas. En el pasado, las interrupciones provenían del entorno inmediato: una conversación cercana, el sonido de la calle, una visita inesperada. Hoy, el “ruido” viene, sobre todo, del interior de nuestros dispositivos y del flujo incesante de información digital que consumimos cada día.

#### LA TECNOLOGÍA: ¿AMIGA O ENEMIGA DEL ENFOQUE?

No hay duda de que la tecnología ha transformado la manera en que vivimos, trabajamos y aprendemos. Podemos acceder a todo el conocimiento humano desde la palma de la mano, conectarnos con personas de cualquier parte del mundo y automatizar tareas cotidianas. Pero este avance, tan fascinante como útil, tiene un costo: la tecnología está diseñada, muchas veces, para robar nuestra atención.

Las aplicaciones, plataformas y redes sociales utilizan algoritmos que analizan tus patrones de uso para mostrarte contenido cada vez más atractivo y personalizado. El objetivo es mantenerte dentro de la aplicación el mayor tiempo posible. Cada vez que recibes un “me gusta”, un mensaje o una notificación, tu cerebro libera pequeñas dosis de dopamina, reforzando la conducta de volver, una y otra vez, al dispositivo. Esta lógica, que algunos neurocientíficos denominan “economía de la atención”, ha generado una batalla silenciosa por cada minuto de tu tiempo.

El desafío es que el cerebro humano, evolucionado durante miles de años para responder a amenazas inmediatas y recompensas claras, no está preparado para resistir la tentación de la gratificación constante y el flujo interminable de novedades. Un estudio de la Universidad de California demostró que, en entornos de oficina modernos, un trabajador promedio puede ser interrumpido (por notificaciones, correos, mensajes o conversaciones) hasta 56 veces en una jornada laboral. Cada interrupción, aunque dure solo unos segundos, requiere entre 1 y 3 minutos para volver al nivel previo de concentración. Si sumamos estas pequeñas pérdidas a lo largo del día, el impacto es enorme.

## LA MULTITAREA: EL MITO DE LA EFICIENCIA

Uno de los grandes mitos modernos es que la multitarea nos hace más productivos. Sin embargo, la evidencia científica es contundente: el cerebro humano no está hecho para realizar varias tareas cognitivas exigentes al mismo tiempo. Cuando intentamos escribir un informe mientras respondemos mensajes, consultamos redes sociales o

escuchamos podcasts complejos, en realidad no estamos haciendo multitarea, sino alternando rápidamente entre tareas (lo que los expertos llaman “task switching”). Este cambio constante genera fatiga mental, aumenta la posibilidad de errores y, paradójicamente, nos hace más lentos.

Un famoso experimento de la Universidad de Stanford comparó a personas que se consideraban “buenas en la multitarea” con aquellas que preferían hacer una sola cosa a la vez. Los resultados fueron sorprendentes: los multitaskers habituales eran menos eficaces para filtrar información irrelevante, cometían más errores y tardaban más en finalizar tareas. Además, presentaban menor control ejecutivo (la capacidad de planificar y regular la propia conducta), una función esencial de la corteza prefrontal.

La multitarea es, en realidad, una trampa cognitiva: nos da la falsa sensación de avanzar mucho, pero nos deja agotados y con menos logros concretos al final del día. Por eso, uno de los primeros pasos para recuperar el enfoque es aceptar la realidad de nuestra mente y comenzar a practicar la monotarea deliberada.

## SOBRECARGA DE INFORMACIÓN: EL CEREBRO SATURADO

Vivimos en la era de la información ilimitada. Cada día, recibimos y procesamos más datos que cualquier generación anterior: noticias, emails, publicaciones, videos, audios, imágenes, publicidad, consejos, opiniones... El problema no es solo la cantidad, sino la velocidad y el formato de ese flujo informativo. El cerebro está diseñado para procesar información de forma

secuencial y con pausas; cuando lo forzamos a consumir datos de manera continua y dispersa, se produce un fenómeno llamado “sobrecarga cognitiva”.

La sobrecarga de información genera varios efectos negativos:

- Dificulta la toma de decisiones, porque el cerebro se ve obligado a evaluar demasiadas opciones en poco tiempo.
- Aumenta el estrés y la ansiedad, pues sentimos que “nunca llegamos” a procesar todo lo importante.
- Reduce la memoria a corto plazo, ya que la atención está repartida entre demasiados frentes.
- Fomenta el pensamiento superficial, dificultando la comprensión profunda y la creatividad.

Un experimento de la Universidad de Londres mostró que las personas sometidas a sobrecarga informativa presentaban un descenso en el rendimiento intelectual equivalente a pasar una noche en vela o a tener un nivel moderado de intoxicación alcohólica. El cerebro saturado responde peor a los estímulos, se dispersa con facilidad y busca, casi por instinto, distracciones más ligeras para “descansar”, entrando así en un círculo vicioso.

## LA IMPORTANCIA DE RECONOCER ESTAS TRAMPAS

No se trata de demonizar la tecnología ni de rechazar la información. El objetivo es comprender cómo afectan a tu mente y qué estrategias puedes usar para proteger tu atención. Si eres capaz de identificar qué, cuándo y cómo

te distraes, estarás mucho más cerca de recuperar el control. En los próximos apartados, profundizaremos en ejercicios para que evalúes tu propio nivel de concentración y comiences a diseñar tu estrategia personalizada de enfoque.

#### EJERCICIO BREVE: “EVALÚA TU PROPIO NIVEL DE CONCENTRACIÓN”

Antes de seguir avanzando en las estrategias y técnicas específicas para fortalecer el enfoque, te propongo un ejercicio práctico y de autoevaluación. Esta actividad te permitirá tomar conciencia de tu punto de partida real, reconocer tus principales retos y preparar el terreno para los próximos capítulos. No te tomará más de diez minutos, pero sus resultados pueden abrirte los ojos respecto a tus hábitos diarios y la calidad de tu atención.

#### *Instrucciones:*

Busca un momento y un lugar tranquilo. Ten a mano un cuaderno, libreta digital o simplemente tu móvil para anotar tus respuestas. Sé completamente honesto contigo mismo: la autoobservación sin juicio es el primer paso hacia el cambio real.

## *Parte 1: ¿Cómo está tu atención hoy?*

Responde, del 1 al 5 (1 = nunca, 5 = siempre), a las siguientes afirmaciones:

Afirmación	Valor
Me distraigo fácilmente cuando intento trabajar o estudiar	
Siento la necesidad de revisar el móvil, las redes sociales o el correo cada pocos minutos	
Me cuesta mantenerme concentrado en una sola tarea más de 20 minutos seguidos	
Suelo olvidar lo que estaba haciendo cuando soy interrumpido	
Al final del día, siento que avancé menos de lo que podría haber hecho	
Experimento cansancio mental o sensación de “niebla” con frecuencia	
Me resulta difícil leer un texto largo o seguir una conversación compleja sin perder el hilo	
Cambiar de tarea varias veces me deja agotado, ansioso o irritable	
Total	

Ahora suma tus respuestas:

- **8-16 puntos:** Tu atención necesita ayuda urgente. Seguramente sientes que la dispersión es parte de tu día a día. No te preocupes: este libro está diseñado para ti.
- **17-27 puntos:** Tu nivel de concentración es intermitente. A veces logras enfocarte, pero las distracciones ganan la batalla con frecuencia. Hay

mucho margen para mejorar con los ejercicios y herramientas que irás descubriendo.

- **28-40 puntos:** Tienes buena capacidad de enfoque, aunque podrías potenciarla aún más. Es probable que algunas rutinas ya te ayuden; afinar tu método hará la diferencia.

### *Parte 2: Reconoce tus principales ladrones de atención*

Haz una lista de los cinco factores, actividades o pensamientos que más suelen sacarte de tu foco durante el día. Pueden ser internos (preocupaciones, pensamientos recurrentes, cansancio, hambre) o externos (notificaciones, interrupciones de otras personas, ruido ambiental, temperatura incómoda).

Para cada uno, escribe una frase breve sobre cuándo y cómo suele aparecer. Por ejemplo:

<b>Factor</b>	<b>Cuándo y cómo aparece</b>
WhatsApp	Suelo mirar el móvil cada vez que vibra, aunque esté en medio de una tarea importante.
Facebook	Tengo que revisar frecuentemente las publicaciones de esta red
Juegos	Necesito jugar varias horas al día en la computadora o en el celular
Preocupaciones por el futuro	Cuando estoy cansado, mi mente divaga y empiezo a pensar en cosas que no puedo resolver ahora
Ruido ambiental	La música alta del vecino o el claxon de los carros me incomoda

### *Parte 3: Reflexiona sobre el impacto*

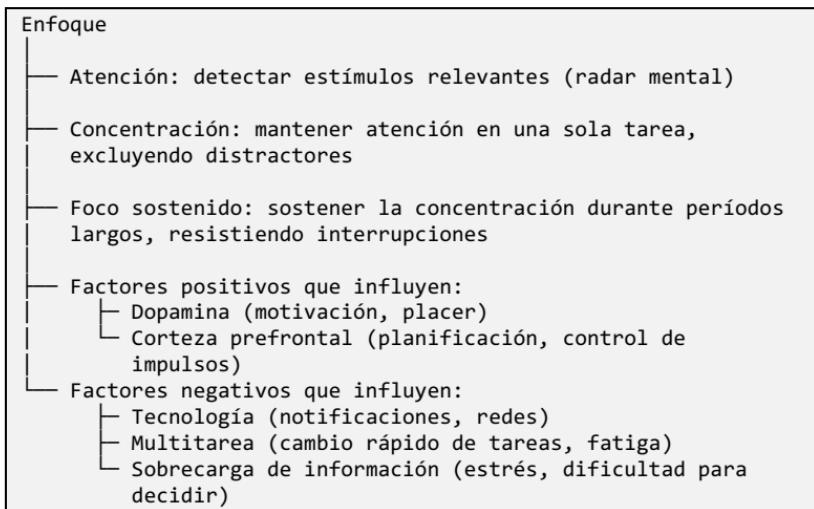
Dedica unos minutos a responder estas preguntas:

- ¿Cómo te hace sentir la falta de concentración en tu vida diaria?
- ¿En qué áreas (trabajo, estudios, relaciones, salud) notas más el impacto?
- ¿Cuál sería la mayor diferencia positiva en tu vida si lograras mejorar tu enfoque?

Guarda estas respuestas. A lo largo del libro volverás a ellas para ver tu evolución y ajustar tus estrategias.

### RESUMEN VISUAL: MAPA DE CONCEPTOS CLAVE

A continuación, te presento un esquema sencillo que puedes guardar o dibujar en tu cuaderno. Este mapa resume los conceptos más importantes tratados en el capítulo y te ayudará a tener una visión global de lo aprendido:



Puedes volver a este esquema cada vez que sientas que tu atención se dispersa, o cuando quieras recordar en qué etapa del proceso de enfoque te encuentras.

# DECLARAÇÃO DE REGISTRO DO ISBN

A Câmara Brasileira do Livro (CBL), atual Agência Brasileira do ISBN, inscrita no CNPJ n.º 60.792.942/0001-81, com sede na Rua Cristiano Viana, 91 – Pinheiros - São Paulo - SP CEP: 05411-000, DECLARA expressamente que foi atribuído o ISBN para a seguinte publicação:

1. Data de Registro: 05/08/2025  
ISBN: 978-65-01-61874-6  
Título: REDESCUBRE TU FOCO  
Subtítulo: Estrategias prácticas para potenciar tu productividad  
Autorias: Humberto Vinlay Varona-Fong, Silena Herold-Garcia, Humberto Lazaro Varona-Gonzalez, Laysun Torres-Fong, Jorge Luis Cabrera Pupo

*Para todos os fins legais, este documento não se configura como um Atestado ou Declaração de Exclusividade, conforme previsão legal contida no art. 74, inciso I, § 1º da Lei 14.133/2021 e não pode ser utilizado para fins de inexigibilidade em procedimentos licitatórios.*

São Paulo, 7 de agosto de 2025.

CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO



Para verificar a autenticidade da Declaração de Registro do ISBN,  
[clique aqui](#) e digite o código  
DECISBN-25080705353.



9

786501

618746



Paper Soul

¿Te resulta cada vez más difícil concentrarte? ¿Sientes que tu día se diluye entre distracciones, tareas pendientes y un ruido mental constante? No estás solo. En un mundo donde la atención es nuestro recurso más valioso y, a la vez, el más vulnerable, aprender a enfocarnos se ha convertido en una verdadera necesidad.

"Redescubre tu foco" es una guía práctica y científica para recuperar el control de tu mente y transformar la manera en que trabajas, aprendes y te relacionas con los demás. A través de explicaciones claras, ejercicios sencillos y ejemplos reales, este libro te ayuda a entender qué ocurre en tu cerebro cuando te cuesta concentrarte, cómo identificar y superar tus principales distractores y de qué manera puedes construir hábitos y rutinas que potencien tu bienestar.

Aquí encontrarás estrategias para diseñar entornos favorables, manejar la tecnología de forma consciente y fortalecer tu productividad sin perder de vista lo esencial: tu salud mental y tu calidad de vida. A lo largo de estas páginas, el autor combina el rigor científico con la empatía de la experiencia clínica, guiando al lector en un proceso flexible y realista, adaptado a los desafíos de la vida moderna.

Esta obra no promete soluciones mágicas, pero sí ofrece un camino concreto y amable para que recuperes tu claridad, tu energía y el propósito de tus días. Redescubre tu foco y haz de la atención tu mejor aliada. El primer paso hacia una vida más plena y consciente comienza aquí.

