

Las claves para alcanzar una concentración que dure todo el día



En el mundo actual, siempre conectado, siempre con sobre información, puede ser difícil mantener la concentración durante todo el día. ¿Se encuentra frecuentemente distraído por una conversación privada durante una reunión con más gente? ¿O le parece que los correos electrónicos le están apartando del trabajo más importante? Hemos encuestado y evaluado a más de 35.000 líderes de miles de empresas de más de 100 países, y hemos descubierto que un 73% de los líderes se siente distraído de su tarea actual “una parte” o “la mayoría” del tiempo.

También hemos descubierto que un 67% de los líderes describen su mente como "saturada", lo cual significa que tienen demasiados pensamientos y una falta de prioridades claras. Como resultado, un 65% de los encuestados no llega a cumplir sus objetivos diarios. Las fuentes más grandes de distracción son las demandas de otras personas (26%), las prioridades contrapuestas (25%), distracciones generales (13%) y una carga de trabajo demasiado grande (12%). No sorprende que un 96% de los líderes que sondeamos afirmar que una "concentración mejorada" sería de valor o de mucho valor.



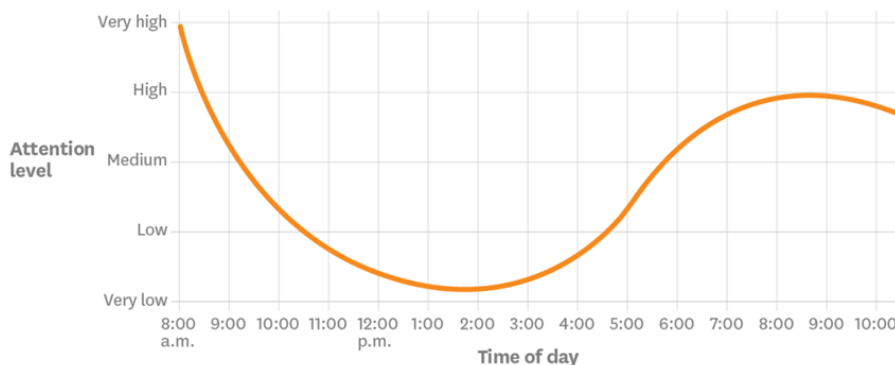
Uno de los líderes empresariales que entrevistamos, Jean-Francois van Boxmeer, de Heineken, lo describió así: "mi puesto no permite una falta de concentración. No me puedo permitir estar distraído. Necesito estar en buena forma. He entrenado mi concentración durante 15 años trabajando en todo momento. Considero que el cerebro es como un músculo y hago ejercicio con él todo el tiempo."

De hecho, en nuestros diez años de experiencia, hemos observado una relación directa entre el nivel de concentración de una persona y su ascenso profesional. De los miles de líderes con quienes hemos trabajado, la gran mayoría posee una capacidad más allá de la media, para concentrarse. Esto no quiere decir que tener una capacidad singular de concentrarse es una manera de llegar hasta lo más alto. Sin embargo, sí es cierto que, si no se tiene la habilidad de concentrarse, será mucho más difícil conseguir el éxito profesional. Para los que aspiren a ser líderes, la concentración debe ser un mantra diario. Se ha escrito mucho sobre cómo mejorar la concentración, y la práctica de la atención plena o mindfulness es básica. Pero en nuestras investigaciones, hemos observado otras áreas que permiten dirigir la concentración. Descubra cómo hacerlo aquí.

Comprenda el patrón de concentración

Hemos analizado cómo estos líderes pueden concentrarse bien durante el día, y en todos ellos encontramos un patrón.

How Our Focus Changes Throughout the Day



SOURCE RASMUS HOUGAARD AND JACQUELINE CARTER, BASED ON A SURVEY OF 1,000 LEADERS

© HBR.ORG

Este gráfico muestra cómo cambia nuestra concentración a lo largo del día, desde "muy alta", a primera hora, a "muy baja", tras el mediodía

Aunque este modelo puede variar de persona a persona, comprenderlo es muy útil a la hora de planificar el día. Con este patrón en mente, hay que considerar las actividades que se realizan en ciertas partes del día. Lo correcto sería planificar las actividades más importantes y las reuniones en las horas en las que se tiene una mayor concentración, y dejar las tareas más prácticas y activas durante las horas en las que la concentración es menor.

Descubra qué influye en su concentración



Su concentración depende de muchos factores mentales y físicos. Algunos son buenos, otros no tanto. El más evidente es el sueño: si no se duerme lo suficiente, la concentración y el entendimiento se verán afectados. Además, el ejercicio físico y el tipo de comida que ingerimos tienen un impacto importante sobre la capacidad de mantenerse concentrado.

Sorprendentemente, el café no tiene ningún efecto positivo para mantener la concentración, aunque usted pensara lo contrario. La cafeína puede acabar con el sueño, pero a la vez dispersa la concentración. No hace falta decirlo, pero el alcohol también es malo para la concentración.

Otro de los factores determinantes es nuestro estado mental. Las emociones negativas, por lo general, disminuyen la concentración. Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones de la Universidad de California, San Francisco (EE. UU.), explicó cómo las emociones difíciles hacen que aumente la concentración en el objeto que está causando estas emociones. Es decir, si está enfadado, es difícil que se concentre en otra cosa que lo que le ha hecho enfadar. Lo mismo ocurre con los propósitos. Las emociones positivas, por lo general, tienen el efecto contrario, realzando y abriendo su enfoque para que vea todo con una perspectiva más amplia.

La concentración no es un juego en el que siempre deba perder algo para ganar. Puede estar entrenada y planificada y, con un poco de esfuerzo, su concentración puede sostenerse a lo largo del día.



Rasmus Hougaard, es el fundador y director de Potential Project, una compañía de liderazgo global y desarrollo organizacional que ha trabajado con Microsoft, Accenture y Cisco, entre otras muchas empresas. Autor del libro: *The Mind of the Leader – How to Lead Yourself, Your People and Your Organization for Extraordinary Results*



Jacqueline Carter, socia y directora para Norte América de Potential Project. Es la coautora de *The Mind of the Leader – How to Lead Yourself, Your People and Your Organization for Extraordinary Results* (HBR Press, 2018) y del primer libro de Rasmus Hougaard, *One Second Ahead: Enhancing Performance at Work with Mindfulness*.

Fuente: Harvard Business Review Español

<https://hbr.es/autogesti-n/970/las-claves-para-alcanzar-una-concentraci-n-que-dure-todo-el-d>