



ENFÓCATE EN MEDIO DE TODO

En el ajetreo del día a día, resulta difícil –si no es que imposible– mantenernos en un estado sereno, con la mente enfocada. Por el contrario, nos hemos acostumbrado a vivir estresados y a tener mil pendientes encima: debemos preocuparnos por nuestras finanzas, nuestro trabajo, nuestra familia, llegar a tiempo a nuestras citas... ¡los compromisos nunca terminan! Por supuesto, no es raro que nuestra mente esté dispersa y nos cueste trabajo concentrarnos.

¿Cómo conseguir enfocarnos en medio del caos? En este sentido, la meditación es una excelente herramienta: es perfecta para apartar la mente de todos los pendientes y recuperar la capacidad de estar atentos a lo verdaderamente importante.

Para meditar, lo primero que deberás hacer es encontrar un espacio cómodo y silencioso. Lo ideal es sentarte con las piernas cruzadas y la espalda recta, aunque si esto no te es posible, puedes sentarte en cualquier silla cómoda. Respira profundo e intenta serenarte: por tu mente pasarán mil y un pensamientos, pero no te enganches con ninguno. ¡Sólo míralos pasar! Entonces puedes poner en práctica alguna de estas técnicas de meditación.

Tu respiración

Una de las técnicas más básicas para meditar consiste en dirigir toda tu atención hacia tu respiración. Busca calmarla, inhalando y exhalando suavemente. Concéntrate en la sensación que produce el aire al entrar y salir por tus fosas nasales, así como en la forma en que se infla y desinfla tu pecho. Concéntrate también en la duración de cada respiración.

La técnica del espejo

Siéntate con la espalda erguida. Coloca tus manos sobre tus rodillas; cierra los ojos e imagínate sentado frente a ti, como si estuvieras viéndote en un espejo. Trata de reproducir con tu mente cada detalle de tu aspecto físico: tu cabello, tu vestimenta, tus facciones, tu expresión, la forma en que estás sentado... Entonces, visualízate desde todas las perspectivas: arriba, abajo, izquierda, derecha, y, al final, desde una perspectiva que englobe todas las demás.

Vela parpadeante

Cierra los ojos y respira de manera lenta y fluida. Imagina todo en oscuridad, y frente a ti, una vela. Visualiza cómo la llama parpadea, siendo a veces más tenue y a veces, más intensa. Concentra toda tu atención en su luz y deja que te transmita su serenidad. ¡Te sentirás mucho más tranquilo al terminar!

En la tradición hindú, los mudras son las formas en que podemos colocar nuestras manos al momento de meditar. Cada postura con las manos nos permite inducirnos a un estado distinto: por ejemplo, de relajación, concentración o energía. Este mudra es ideal para revitalizarte, serenarte, liberar estrés y concentrar tu energía.

Además, te ayudará a recordar algo que has olvidado. Siéntate con la espalda recta y coloca tus manos enfrente de tu pecho, una palma enfrente de la otra, pero sin tocarse. Une las puntas de tus dedos; dirige tu mirada hacia arriba, justo al punto que se encuentra en tu entrecejo. Al inhalar, coloca tu lengua en el paladar superior, y al exhalar, busca relajarla.

Este conjunto de elementos elimina el estrés, renueva la concentración de energía y te ubica en el presente. Permite “limpiar el camino” de todo aquello que te distrae. Además, ayuda a encontrar el equilibrio perfecto entre los pensamientos y las emociones. Coloca tus dos manos para que descansen sobre tu regazo; la mano derecha encima de la izquierda adoptando la forma de un cuenco, mientras los pulgares se tocan. Dirige tu atención hacia tu respiración.

El cerebro como cualquier otro órgano del cuerpo, se fatiga. Y si trabajamos frente a una pantalla de ordenador más de seis horas al día la falta de concentración no tardará en hacer su aparición. El estrés, el sobreesfuerzo y sobre todo, llevar a cabo diferentes tareas nos convierte en trabajadores con tendencia al despiste y a ser olvidadizos. Además de darnos un respiro, es necesario tener fuerza de voluntad para no caer en la tentación de las distracciones.

Consejos para aumentar la concentración

1. Evita las distracciones.

Cuando tengas que realizar una actividad que requiera una gran dosis de concentración has de eliminar todo tipo de distracciones: móvil, televisión, ruido... al igual que las distracciones internas: pensamientos negativos, preocupaciones, etc.

2. No hagas varias cosas a la vez.

Ahora se llama "multitasking" a lo que toda la vida se ha denominado multitarea. Algo común entre profesionales freelance que para llegar a completar un sueldo digno aceptan diferentes proyectos.

Si has de realizar varias cosas a la vez mejor hazlas de una en una, y fija tu atención en cada una de ellas. Priorizar lo más urgente, lo más costoso o lo que menos te agrada te servirá para sobrellevar diferentes trabajos.

3. El cerebro también necesita un descanso.

Los psicólogos recomiendan realizar un descanso de cinco o diez minutos cada 25. Si trabajas desde casa es obligatorio. Debes procurar que se trate de un descanso verdadero.

Levantarte, realizar ejercicios de estiramiento, asomarse a la ventana, beber agua... son opciones. Consultar el móvil no.

4. ¿Tienes un plan?

Antes de empezar la jornada, detalla en una libreta dónde vas a poner el foco en cada momento. Si dejas las cosas al azar, lo más probable es que te distraigas con más facilidad que si cuentas con un plan, una guía.

5. Basta de consultar el correo cada tres minutos.

Ya lo hemos comentado en alguna ocasión, de hecho, algunas empresas pueden consultar tu correo electrónico corporativo, pero en este caso, si tú eres quien has de organizarte, aunque forme parte de tu trabajo, es mejor hacerlo en momentos concretos (a las horas en punto, por ejemplo). La concentración es la raíz de todas las capacidades del ser humano.

6. Realiza ejercicios para entrenar la atención.

Hay múltiples ejercicios para entrenar la atención. Por ejemplo: escuchar música durante 10 minutos y concéntrate en uno de los instrumentos y focaliza tu atención en su sonido.

Meditar y la práctica del yoga además de ofrecer beneficios para la salud física también contribuye a desarrollar una mejora en nuestra mente, llevándola a la calma y con ello a la mejora de nuestra concentración.

7. Desarrolla buenos hábitos.

El cerebro está muy conectado con el cuerpo. Para que funcione al máximo es necesario que te asegures de lograr una buena condición física. Descansar bien mejorará tus niveles de atención y concentración.

El deporte ayuda a liberar la tensión muscular y por lo tanto también la mental. Las endorfinas reducirán tu sensación de ansiedad y estrés. En definitiva, ordenar tus actividades, tu vida, tus hábitos alimenticios y la práctica de algún deporte o sencillamente una caminata, te ayudará a estar más atento y a aumentar tu eficacia, algo que resulta una odisea si se trabaja desde casa.