

# Los 4 pasos para romper el ciclo de la distracción

Aquí le mostramos cómo manejar su mente errante.

## PUNTOS CLAVE

- La distracción puede erosionar la vida cotidiana de uno y desviar sus recursos hacia cosas que realmente no importan.
- Los cuatro pilares para romper con la distracción incluyen dominar los desencadenantes internos, hacer tiempo para la tracción y hackear los desencadenantes externos.
- Hacer tiempo para las cosas que realmente quieres hacer es importante.

Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)



Superar la distracción es la lucha de nuestro tiempo. Aquí le mostramos cómo manejar su mente errante.

Cada edificio necesita una base sólida. Tus hábitos diarios son la base sobre la cual construyes quién eres: tus valores, metas, personalidad, etc.

Si realiza un seguimiento de sus hábitos diarios, es posible que se sorprenda al encontrar una colección de hábitos subóptimos: es posible que no esté alcanzando su máximo potencial.

## **Uno de esos hábitos subóptimos es distraerse fácilmente.**

La distracción erosiona tu vida cotidiana y desvía tus recursos hacia cosas que realmente no importan. Si no está equipado para manejar la distracción, si no es i fácil de distraer, su cerebro será manipulado por distracciones que le harán perder el tiempo.

Hay cuatro pilares para romper el ciclo de la distracción:

- 1- Dominar disparadores internos
- 2- Hacer tiempo para la tracción
- 3- Hackear disparadores externos
- 4- Bloqueando la distracción

Antes de explorar cada pilar, primero debemos comprender los factores desencadenantes internos y externos.

Imagina una línea que representa el valor de todo lo que haces a lo largo del día. A la derecha, las acciones son positivas; a la izquierda, son negativos. Las acciones positivas representan tracción: nos atraen o empujan hacia lo que queremos en la vida. La palabra “tracción”, de hecho, proviene del latín “trahere”, que significa tirar o tirar. Las acciones negativas representan distracción, lo opuesto a la tracción. Las distracciones son cosas que nos alejan de lo que más queremos en la vida.

Todos los comportamientos, tanto de tracción como de distracción, son provocados por factores desencadenantes, tanto internos como externos.

Los desencadenantes internos nos indican desde adentro. Cuando sentimos que nuestra barriga gruñe, buscamos un bocadillo. Cuando tenemos frío, buscamos un abrigo para abrigarnos. Y cuando estamos tristes, solos o estresados, podemos llamar a un amigo o a un ser querido para que nos apoye.

Los desencadenantes externos, por otro lado, son señales en nuestro entorno, como pings, dings y ring, que nos indican que revisemos nuestro correo electrónico, respondamos una llamada telefónica o abramos una alerta de noticias. Los disparadores externos también pueden tomar la forma de otras personas, como un compañero de trabajo que pasa por nuestro escritorio para conversar. También pueden ser objetos, como un televisor cuya sola presencia nos incita a encenderlo.

Ya sea que se trate de un desencadenante interno o externo que nos incita, la acción resultante está alineada con nuestra intención más amplia (tracción) o desalineada (distracción). La tracción nos mueve hacia nuestras metas; la distracción nos aleja de ellos.

Ahora que comprendemos los desencadenantes internos y externos, examinemos cada uno de los cuatro pilares para enfocados en las tareas sin distracción.

### **1. Dominar los disparadores internos**

El primer paso para manejar la distracción es reconocer que comienza desde adentro. A menos que abordemos las causas fundamentales de la distracción, continuaremos encontrando formas de distraernos.

Resulta que la distracción no se trata de la distracción en sí misma; más bien, se trata de cómo respondemos a él.

Resistir, rumiar y finalmente ceder al deseo perpetúa el ciclo de distracción y muy posiblemente impulsa muchos comportamientos no deseados.

Si bien no podemos controlar los sentimientos y pensamientos que nos vienen a la cabeza, podemos controlar lo que hacemos con ellos. Podemos manejar las distracciones que se originan desde adentro al cambiar nuestra forma de pensar sobre ellas. Podemos volver a imaginar el disparador, la tarea y nuestro temperamento. En lugar de tratar de luchar contra el impulso, necesitamos nuevos métodos para manejar los pensamientos intrusivos.

Los siguientes cuatro pasos nos ayudan a hacer precisamente eso:

- Paso 1: busque la incomodidad que precede a la distracción, centrándose en el desencadenante interno.
- Paso 2: Escriba el disparador.
- Paso 3: Explora tus sensaciones negativas con curiosidad en lugar de desprecio.
- Paso 4: Sea extremadamente cauteloso durante los momentos liminales cuando hace la transición de una actividad a otra.

Re imaginar el desencadenante interno, la tarea y nuestro temperamento son formas poderosas y comprobadas de lidiar con las distracciones que comienzan dentro de nosotros. Podemos hacer frente a los desencadenantes internos incómodos reflexionando sobre nuestro malestar, en lugar de reaccionar ante él. Podemos volver a imaginar la tarea que estamos tratando de realizar buscando la diversión en ella y enfocándonos en ella más intensamente.

**Finalmente**, y lo más importante, podemos cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos para deshacernos de las creencias autolimitantes. Si creemos que nos falta fuerza de voluntad y autocontrol, entonces lo estaremos. Si decidimos que somos impotentes para resistir la tentación, se convierte en realidad. Si nos decimos a nosotros mismos que somos deficientes por naturaleza, crearemos cada palabra.

## **2. Hacer tiempo para la tracción**

Hacer tiempo para las cosas que realmente quieres hacer es importante. No puedes llamar a algo una "distracción" a menos que sepas de qué te está distrayendo.

Tres dominios comprenden a las personas con las que pasamos nuestro tiempo: el trabajo, las relaciones y usted. Nos dan una forma de pensar sobre cómo planeamos nuestros días para que podamos convertirnos en las personas que realmente queremos ser.

Estar enfocado se trata en gran medida de asegurarse de hacer tiempo para la tracción todos los días y eliminar la distracción que le impide vivir la vida que desea, una que implica cuidarse a sí mismo, sus relaciones y su trabajo.

Planificar tu tiempo con intención es fundamental, incluso si eliges pasarlo leyendo titulares de celebridades o leyendo una novela romántica apasionante. Después de todo, el tiempo que ha planeado perder no es tiempo perdido.

Al definir cómo empleamos nuestro tiempo y sincronizarnos con las partes interesadas en nuestras vidas, nos aseguramos de hacer las cosas que importan e ignorar las que no.

Nos libera de las trivialidades de nuestro día y nos devuelve el tiempo que no podemos permitirnos perder.

## **3. Hackear disparadores externos**

Los desencadenantes externos no deseados obstaculizan nuestra productividad y disminuyen nuestro bienestar. Si bien las empresas de tecnología usan señales como los pings y dings de nuestros teléfonos para piratear nuestro comportamiento, los factores desencadenantes externos no se limitan a nuestros dispositivos digitales.

Están a nuestro alrededor, desde las galletas que nos llaman cuando abrimos el gabinete de la cocina hasta un compañero de trabajo hablador que nos impide terminar un proyecto urgente.

Algunas de las principales distracciones incluyen:

- **Interrupciones del trabajo**
- **Teléfono inteligente**
- **Correo electrónico**
- **Computadora de escritorio**
- **Grupo de chat**
- **Artículos en línea**
- **Reuniones**
- **Fuentes en línea**

Estas interrupciones conducen a errores y le roban tiempo en lo que debe concentrarse. Es hora de bloquear esas distracciones.

Responde a la pregunta: ¿Me está sirviendo este activador o lo estoy sirviendo yo? De esa manera, puede hackear los disparadores externos que no le están sirviendo.

#### 4. Bloqueando la distracción

Una vez que hemos aprendido a dominar los desencadenantes internos, hacer tiempo para la tracción y eliminar los desencadenantes externos, el último paso para volvernos enfocados consiste en evitar que nos distraigamos.

Para hacerlo, debemos aprender una poderosa técnica llamada "pre compromiso", que consiste en eliminar una elección en el futuro para superar nuestros impulsos en el presente.

Los compromisos previos son la última línea de defensa que nos impide caer en la distracción. Solo debe usar esto después de que se hayan aplicado las otras tres estrategias para enfocarnos.

#### **No te saltes los tres primeros pasos.**

Puede evitar las distracciones con pactos de esfuerzo, lo que hace que el comportamiento no deseado sea más difícil de realizar. También puede hacer un pacto de precios, que implica poner dinero en juego para alentarlos a hacer lo que dice que hará. Finalmente, un pacto de identidad es una de las formas más efectivas de cambiar tu comportamiento, ya que implica cambiar nuestra identidad, tu imagen de quién eres.

Ya sea que esté tratando de bloquear las distracciones en el lugar de trabajo, criar niños que no se distraen o fomentar relaciones que no se distraen, puede recuperar la productividad perdida en el trabajo, tener relaciones más satisfactorias con sus amigos y familiares, y más, todo conquistando las distracciones.

Su "hogar" se construirá sobre una base sólida y duradera que le permitirá vivir la mejor vida posible.

¿Por qué algunos continúan usando drogas cuando arruinan sus vidas?

¿Por qué todos somos banqueros corruptos?

Examinando la "compulsión de repetición.

¿Pueden cambiar las personas con trastornos de personalidad del grupo B?

Una perspectiva que promueve la resiliencia