

Concentrarse para mejorar el rendimiento

En HostDime seguimos con el ciclo de la productividad y la eficiencia. Mantener un mayor enfoque mental minimiza el poder de las distracciones y mejora nuestro desempeño. La buena noticia es que cada uno de nosotros, con un poco de práctica y conocimiento, puede mejorar la capacidad de concentración.

Etimología

El término concentración proviene de dos palabras latinas: con, prefijo que denota la relación por la cual dos o más personas o cosas permanecen juntas y, centrum, que significa centro o punto central.

Significado de concentración

Una definición libre sería entonces: traer a un punto común, central; el acto o estado de llevar a un punto fijo o foco. La concentración, si nos referimos a la definición básica, es el hecho de centrar toda nuestra atención en un mismo objeto, el mismo sujeto.

Concentración mental

En términos mentales es la detención intencionada y voluntaria del pensamiento en busca de una idea determinada o procurando estudiar un problema para encontrarle solución.

Importancia

Sirve para que el rendimiento aumente en cantidad al absorber información con mayor rapidez; también incrementa la calidad y la complejidad de las ideas. Se dice que los genios siempre se han destacado por su concentración intensa, sobre todo porque se resiste a las distracciones, nunca se aparta de su especialidad ni disipa su energía.

Ventajas

Permite

- Una mayor percepción, no sólo mirar sino ver
- Una mejor concepción, no sólo pensar sino extraer consecuencias
- Una necesaria síntesis, que confronta y extrae diferencias
- Una más eficiente memoria, dirigida hacia lo que nos interese o convenga recordar.

Consejos prácticos

Para desarrollar la concentración mental

Evalúe su enfoque mental

El primer paso para mejorar su enfoque mental es evaluar su estado actual. Para hacer esto, puede hacerse algunas preguntas. ¿Su mente despega cuando completa una tarea importante? ¿Con qué frecuencia pierde la noción de lo que estaba haciendo? ¿Tienes que empezar de nuevo? ¿Tiene problemas para evitar distracciones?

Si responde afirmativamente a estas preguntas, puede mejorar significativamente su enfoque mental. También debe hacerse

preguntas sobre el nivel de concentración que logra al realizar tareas que ponen a prueba sus habilidades. ¿Le gusta establecer metas y dividir las tareas en segmentos más manejables?

Si encuentra que su mente está divagando, ¿descansa un poco y luego vuelve a lo que estaba haciendo? ¿Sueles resolver los retos más complicados durante las horas en las que estás más activo?

Evitar distracciones

Aunque parezca obvio, eliminar las distracciones es fundamental para mejorar la concentración mental. El problema es que muchas veces desconocemos la inmensa cantidad de distracciones que nos rodean. Para hacer esto, comience por localizar las fuentes de distracción y minimizarlas. Suena simple, pero no lo es.

Los estudios nos dicen que, a largo plazo, este hábito dará buenos resultados. Una cosa para recordar sobre esto es que no todas las distracciones son externas.

Los ruidos y las interrupciones del exterior suelen ser más fáciles de controlar que los problemas que circulan por nuestras cabezas. El agotamiento, la preocupación, la ansiedad, la falta de motivación y otras perturbaciones internas pueden ser particularmente inquietantes y persistentes.

Para minimizar las distracciones internas, es importante hacer una lista de todo lo que necesitamos «dejar ir» para no arrastrar esta fatiga detrás de nosotros. Confiar en pensamientos positivos y afirmaciones también es una buena estrategia, especialmente cuando se trata de lidiar con la ansiedad y la preocupación.

Concentrarse en una cosa a la vez



Por supuesto, hay imponderables, inconvenientes, pero cuando tenga la oportunidad de hacerlo, actúe haciendo solo una cosa a la vez. Cuando desea multiplicar tareas al mismo tiempo, con demasiada frecuencia, los errores son comunes. La multitarea no es eficiente, aunque al principio pueda parecer fantástico para nuestro enfoque mental. Reduce la productividad y enfocarse en los detalles para separar lo más importante de lo superfluo se vuelve mucho más difícil.

Porque nuestra atención tiene una capacidad limitada. Parte de mejorar su enfoque mental es aprovechar al máximo los recursos que tiene. Por lo tanto, debe deshacerse de la multitarea y prestar toda su atención a una sola actividad (o un problema).

Tomar descansos

Después de un tiempo, su enfoque mental puede comenzar a “llenarse de vicios”, volviéndose cada vez menos efectivo. En última instancia, su rendimiento se ve afectado. Las explicaciones tradicionales de la psicología han sugerido que esto se debe al agotamiento de los recursos de atención. Sin embargo, algunos investigadores creen que este punto está más relacionado con la tendencia del cerebro a cambiar las fuentes de estimulación.

Se encontró que con pausas muy breves y desviando la atención a otro punto, la concentración mental podría mejorar. Así que introducir “momentos de respiración ” durante las actividades que requieren mucha concentración le ayudará considerablemente. En nuestra agenda, por tanto, es fundamental ver momentos de trabajo y momentos de diversión.

Entrena para fortalecer tu enfoque mental

Hay dos cosas que debe tener en cuenta: la concentración mental lleva tiempo; siempre tendremos espacio para mejorarlo. Uno de los primeros pasos es reconocer el impacto de la distracción como fuente de agotamiento. Al cambiar su enfoque mental y seguir las estrategias que hemos enumerado, encontrará que puede mantener un alto nivel de atención. Y esto por más tiempo.

¡Aumentar la motivación personal!

Darse satisfacción con algunas recompensas tan pronto como haya logrado “gobernar” su mente durante un período de tiempo determinado. Es importante encontrar un motivo de aliento y motivación cuando se alcanza el «desafío»; esto para un trabajo en el que se mantiene concentrado hasta el final, sin interrupciones, y que se produce con éxito. Debe ser recompensado. Regálese una cita, una buena película o cualquier otra cosa que le dé un placer relativo. Su capacidad para concentrarse la próxima vez estará asociada con el placer de tener éxito.

¡Establecer metas específicas!

Establecer un objetivo concreto hace que el cerebro nos devuelve a cien veces más de lo que puede producir si le das la señal de qué hacer ahora.

Además, otros elementos afectan nuestro enfoque mental. Pensamos, por ejemplo, en nuestra dieta o en la calidad de nuestro sueño. Al cuidar los factores que influyen, directos e indirectos, veremos cuánto puede ganar nuestra mente en agilidad.

Crear el entorno adecuado

Lo hablamos en alguno de los post de teletrabajo pero aquí lo reiteramos; un entorno conveniente, silencioso, aislado de distracciones visuales y auditivas, una silla confortable, un escritorio ideal, una luz pertinente, ni exagerada ni demasiado oscura. Eso funciona para muchos.

Cerrar la puerta puede ser necesario a veces, casi tanto como "Marcharse a Siberia". ¿De qué estamos hablando? Que en determinadas circunstancias es preciso aislarse físicamente del entorno para que la concentración se dispare como un rayo láser sobre una superficie.

Tomar un bocado que se pueda tragar

Separar una porción de trabajo que sepamos podemos procesar en un periodo de tiempo determinado es otra forma de abordar y afilar la concentración.

¿Cómo calienta?

En todo deporte de alto nivel hay que poner los músculos a tono. En el trabajo y en términos productivos ¿Como lo hace? Una buena forma es leyendo correos cortos, informes sencillos y dejando lo complejo para el final.

Yoga y la meditación

Estas técnicas tanto como el ejercicio ayudan a que podamos concentrarnos, en la medida que las practiquemos y se vuelvan hábito, permearán todos nuestros procesos. Dejarla fluir Si estamos en la onda de la concentración y estamos despejando trabajo, dudas, avanzando de buena forma, vale la pena no cortar voluntariamente este flujo, hay que llevarlo hasta cuando se agote.

Leer también: [Importancia de las pausas activas o descansos significativos](#); [El efecto pigmalión en administración y manejo de equipos](#); [Utilice las reuniones virtuales de forma productiva](#)