

Cómo focalizar la mente (o cómo programar el SAR con una sencilla lista)

¿Cuántas veces nos propusimos un objetivo para descubrir, al final del día, que no hicimos ningún avance? Focalizar la mente es una tarea difícil, y no es algo que pueda hacerse con pura fuerza de voluntad.

El sistema de activación reticular (SAR) es una parte del cerebro que compartimos todos los mamíferos. Se trata de una red de neuronas que conecta la parte superior y la parte inferior del cerebro. Realiza muchas funciones importantes, como regular los procesos de sueño y vigilia, el sexo, la alimentación, la respiración y el latido del corazón.

Quizás la función más importante del SAR es el control de la consciencia. Se cree que regula, junto con el estado de vigilia y sueño, la capacidad para centrar la atención, además de filtrar estímulos repetitivos como ciertos ruidos que pueden actuar de distractores, evitando la sobrecarga de sentidos.

¿Cómo usar el SAR para enfocar la mente hacia nuestros objetivos y detectar esas oportunidades de mejora que se nos escapan?

Una forma de hacerlo es escribir una lista de los pequeños éxitos que tenemos durante el día.

Invito a que hagan la prueba:

Al final del día, en un papel o en la computadora, escriban una lista de todo lo que mejoró, aunque sea en un aspecto mínimo.

No se trata de lo que fue bien, ni mucho menos de los

resultados excelentes, sino sólo de lo que mejoró: aquello que simplemente fue ligeramente mejor de lo que podría haber ido.

Por ejemplo:

- Me levanté cinco minutos más temprano.
- Pensé espontáneamente en el asunto en el que quiero trabajar.
- Hice dos minutos de ejercicio

O incluso:

- Me acordé de hacer ejercicio (aunque no lo haya hecho).

Como se ve, es una lista muy distinta a:

- No conseguí levantarme a horario (aunque los cinco minutos hayan sido un avance hacia eso).
- No pude trabajar en el proyecto (aunque pensarlo ya es un pequeño trabajo).
- No pude hacer la media hora de ejercicios planeada (pero dos minutos es la base).

Además del concepto del SAR, aquí también juegan los hábitos: lo que distingue a muchas personas que alcanzan sus logros no es ninguna capacidad especial, sino tener un buen sistema de hábitos que trabajan a su favor; y ya sabemos lo difícil que es instaurar un hábito productivo o librarnos de uno perjudicial.

Como los levantadores de pesas o cualquier deportista, que comienza a entrenar con metas pequeñas y acordes a su nivel (poco peso, poca distancia o poca velocidad) y luego va aumentando gradualmente, nosotros también podemos hacer lo mismo con los hábitos. En lugar de ir por todo y apostar a un éxito absoluto de una hora y media ininterrumpida de ejercicios todos los días, y fracasar totalmente porque algún día no cumplimos con la meta o cortamos diez minutos antes, conviene comenzar muy por debajo de las expectativas finales.

El objetivo no es completar el tiempo o la meta buscada cuanto antes, sino facilitarle el cambio de hábitos al cerebro. Es casi como deslizarse en el hábito.

La lista que fue mejor es una buena manera de implementar el hábito de focalizarse en las metas, haciendo consciente aquellos pequeños logros durante el día.