

HYPER FOCUS

**CÓMO CENTRAR TU ATENCIÓN
EN UN MUNDO DE DISTRACCIONES**

CHRIS BAILEY

Autor de The Productivity Project



«Hay dos tipos de enfoque que son necesarios para alcanzar lo esencial en la vida: el enfoque como sustantivo (centrar nuestra atención con intención) y el enfoque como verbo (el proceso continuo de conectar diferentes elementos). Esto está brillantemente ilustrado tanto en el texto como en los gráficos de esta última obra de Chris Bailey. Me encantó el libro».

— Greg McKeown, autor de *Esencialismo*

«Práctico, bien escrito y oportuno. Chris Bailey aborda uno de los temas actuales más importantes en la búsqueda del éxito en el trabajo y en el intento de educar bien a nuestros hijos. Aquello a lo que prestamos atención se convierte en nuestra realidad. Hyperfocus proporciona un método práctico para centrar nuestra atención en la creación de una realidad adaptativa. Si queremos lograr un mayor éxito y felicidad, necesitamos empezar por saber concentrar nuestra mente intencionalmente».

— Shawn Achor, autor de *La felicidad como ventaja* y *Big Potential*

«El hiperenfoco es un salvavidas en un mundo en el que todos estamos abrumados con demasiado que hacer y sin tiempo suficiente para hacerlo. Gracias al nuevo libro de Chris Bailey, innovador y actual, siento que ahora tengo, por primera vez en años, literalmente, la capacidad de concentrarme en las cosas más importantes y generadoras de valor. Lee este libro si deseas un bálsamo para aliviar el estrés, además de garantizar una mejorara tanto en tu productividad como en tu felicidad».

— Jim Citrin, autor de *The Career Playbook*

«Conseguir mantener la concentración en un mundo agitado es una habilidad que todo profesional necesita dominar. Chris Bailey te mostrará cómo hacerlo en su nuevo libro Hyperfocus. Haciendo uso de la ciencia más vanguardista, Bailey te ofrece herramientas prácticas e increíbles para cambiar tu forma de trabajar».

— Vanessa Van Edwards, autora de *Cautivar*

«Sin duda tu atención es tu activo más valioso. Todo en la vida –nuestra experiencia vital– es el resultado de nuestra atención. Hyperfocus te enseñará cómo usar esta herramienta, cómo perfeccionarla, aprovecharla e incluso disfrutarla. Presta atención a Chris Bailey–en este libro bien vale la pena enfocarse».

— Peter Bregman, autor de *18 Minutos*

«La atención puede ser el activo más determinante del siglo XXI. Hyperfocus se sirve de décadas de investigaciones científicas y las complementa con aplicaciones prácticas para mostrarnos la mejor manera de gestionar y potenciar nuestra atención».

— David Burkus, autor de *Bajo una nueva gestión* y *Friend of a Friend*

«El libro de Chris Bailey es una guía fascinante para controlar nuestra atención. Describe una metodología que nos ayudará a enfocarnos y a hacer las cosas de manera más eficaz. Su libro no es sólo teoría, también es una maravillosa caja de herramientas repleta de recomendaciones prácticas y detalladas. No esperes a probarlas».

— Kai-Fu Lee, fundador de Google China, presidente y
CEO de Sinovation Ventures

HYPERFOCUS



HYPERFOCUS

**CÓMO CENTRAR
TU ATENCIÓN
EN UN MUNDO
DE DISTRACCIONES**



CHRIS BAILEY



REM

REVERTÉ MANAGEMENT

Hyperfocus

Copyright © 2018 by Chris Bailey

VIKING
An imprint of Penguin Random House LLC
375 Hudson Street
New York, New York 10014
All rights reserved.

Illustrations by Chris Bailey and Sinisa Sumina.

Esta edición:
© **Editorial Reverté, S. A., 2019**
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Edición en papel
ISBN: 978-84-949493-9-5

Edición en ebook
ISBN: 978-84-291-9528-6 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9529-3 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté
Coordinación editorial: Julio Bueno
Traducción: Genís Monrabà Bueno
Maquetación: Patricia Reverté
Revisión de textos: Xantal Aubareda Fernández

La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, queda rigurosamente prohibida, salvo excepción prevista en la ley. Asimismo queda prohibida la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público, la comunicación pública y la transformación de cualquier parte de esta publicación sin la previa autorización de los titulares de la propiedad intelectual y de la Editorial.

A Ardyn



CONTENIDO

CAPÍTULO 0

¿Por qué es tan importante enfocar la atención? 1

CAPÍTULO 0.5

Cómo sacar provecho de este libro 7

PRIMERA PARTE

HYPERFOCUS

CAPÍTULO 1

Apagar el piloto automático 15

CAPÍTULO 2

Los límites de tu atención 25

CAPÍTULO 3

El poder del hiperenfoque 55

CAPÍTULO 4	
Controlar las distracciones	81
CAPÍTULO 5	
Convertir el hiperenfoco en un hábito	125
SEGUNDA PARTE	
SCATTERFOCUS	
CAPÍTULO 6	
El modo creativo oculto en tu cerebro	149
CAPÍTULO 7	
Recuperar la atención	177
CAPÍTULO 8	
Conectar puntos	191
CAPÍTULO 9	
Recopilar puntos	203
CAPÍTULO 10	
Combinar los enfoques	223
Agradecimientos	241
Notas	245
Índice	263
El autor	275

EL PODER DEL HIPERENFOQUE

¿QUÉ ES EL HIPERENFOQUE?

Piensa en tu último día de trabajo superproductivo. Ese en el que lograste todos los objetivos. Es posible que ese día las cosas ocurrieran de este modo:

Para empezar, seguramente estarías enfocado en una sola cosa (tal vez por necesidad o por el vencimiento de una fecha de entrega). Esta tarea ocupaba todo tu espacio de atención.

Eras capaz de evitar las distracciones; si algo te interrumpía, regresabas al trabajo de inmediato. Estabas enfocado en lo que hacías, pero sin mostrarte frenético o cambiando constantemente de tareas. Cuando perdías la atención (lo que ocurrió alguna vez, pero muchas menos de lo habitual) eras capaz de recuperarla sin problemas y enfocarla de nuevo a lo que estabas haciendo.

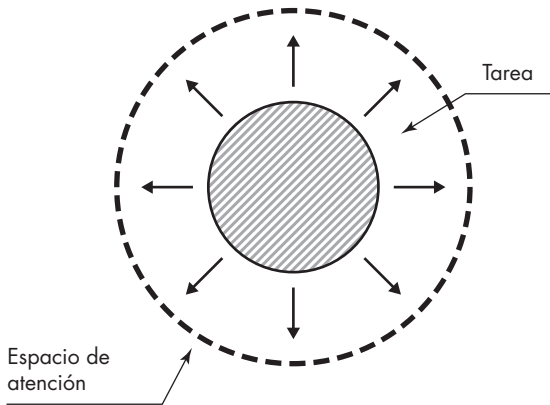
Es probable que el trabajo que te mantenía ocupado tenía un nivel de dificultad asequible: ni demasiado duro como para intimidarte, ni tan sencillo como para que fuera una rutina. Por eso, estabas entregado al cien por cien. Estabas ensimismado en lo que hacías, en ese estado en el que las horas del reloj pasan como si durasen mucho menos de sesenta minutos. Como si de

un milagro se tratara, en una hora eras capaz de realizar el mismo trabajo que el equivalente a varias horas de trabajo.

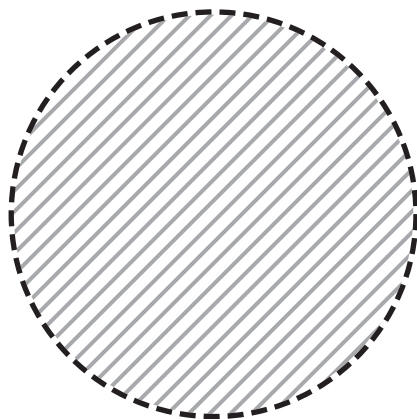
Además, una vez superaste los obstáculos iniciales, apenas experimentaste ninguna resistencia para continuar tu labor a lo largo del día. A pesar de trabajar duro, no dabas muestras de cansancio. Curiosamente, estabas menos agotado que otros días, y a pesar de que interrumpiste tu trabajo para comer o reunirte con otra gente, tu motivación no decayó en ningún momento.

Ese día activaste el modo más productivo de tu cerebro: *el hiperenfoque*.*

Cuando te hiperenfocas en una tarea, estás expandiendo esa tarea o proyecto...



* Este término proviene de los estudios del TDAH y se refiere al fenómeno que ocurre cuando una sola tarea, sea importante o no, consume toda nuestra atención. No se refiere al tipo de TDAH que impide la concentración —es decir, el que presenta dificultades en el control de la atención—. He adaptado el término para que tenga un significado similar, pero con un enfoque intenso combinado con una atención intencionada. No importa cuán profundamente te concentres si en lo que estás enfocado no es importante.



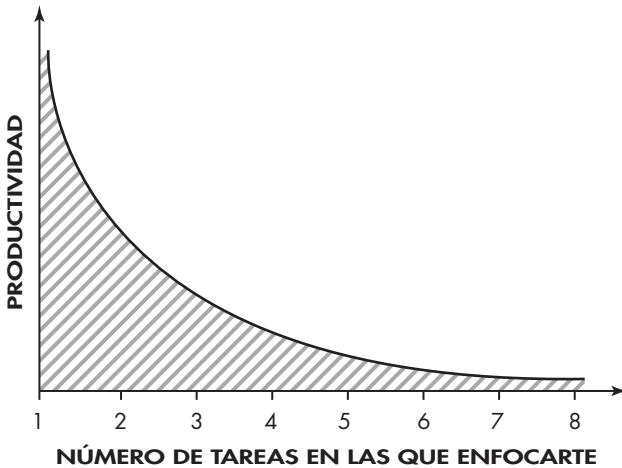
HIPERENFOQUE

...para que ocupe completamente tu espacio de atención.

Estás hiperenfocado cuando gestionas tu atención de forma intencionada: eliges un objeto, erradicas cualquier distracción que pueda importunarte y te enfocas únicamente en esa tarea. Hiperenfocarte es como un todo en uno: intención, enfoque, facilidad de reenfoque e inmersión total en el trabajo. Acuérdate de la energía y el dinamismo que muestras cuando te encuentras en este estado. Permitir que una tarea o un proyecto consuman todo tu espacio de atención no es sinónimo de sentirse agobiado o desbordado. Cuando estás hiperenfocado, tu espacio de atención no se ve desbordado porque tu forma de trabajar no es caótica ni estresante; además, si lo prefieres, siempre puedes bajar un poco el ritmo y seguir rindiendo a un nivel asombroso.

Esta forma de enfocarse puede parecer inalcanzable en los ambientes caóticos e imprevisibles de hoy en día. Pero nada más lejos de la realidad. Estar hiperenfocado significa estar *menos* ocupado porque seleccionas los elementos que pueden acceder a tu espacio de atención. Elegir qué tareas debes realizar te permite

centrarte en lo que es realmente importante en cada momento. En nuestro ambiente de trabajo, donde las tareas no tienen la misma importancia, es crucial saber elegir. Si lo haces correctamente, con una hora de trabajo conseguirás el equivalente a la producción de un día normal y corriente. Puede parecer contradictorio, pero cuanto más exigente sea el tiempo del que dispones, más importancia tendrá la selección de las tareas que debes afrontar. **Nunca estás demasiado ocupado para hiperenfocarte.**



Cuando se trata de llevar a cabo las tareas más importantes, tener la cabeza despejada y ordenada es la mejor estrategia para poder ser productivo.

HIPERENFOCARTE EN LOS HÁBITOS

La característica principal del hiperenfoco es que una sola tarea, productiva o con sentido, consume todo nuestro espacio de atención. Esto es innegociable. Aquí está el porqué: las tareas, los proyectos o los compromisos más importantes sacan partido de toda la atención adicional. Nunca son simples rutinas.

Esto no quiere decir que sea imposible hiperenfocarse en un hábito. Si te lo propones, cualquier tarea, por pequeña que sea, puede consumirte todo el espacio de atención —si lo crees oportuno, puedes poner toda tu atención en observar cómo se seca la pintura de un banco del parque—. Pero hay dos razones que justifican que el hiperenfoque rinda mucho mejor con las tareas complejas que con las rutinarias.

En primer lugar, para activar el hiperenfoque se necesita fuerza de voluntad y mucha energía mental, las cuales utilizan hasta la última gota de energía que tenemos para pasar el día. Como los hábitos consumen tan poco espacio de atención, no hay necesidad de optimizar la energía de la que disponemos.

En segundo lugar, y más importante aún, mientras que el rendimiento en las tareas complejas sale beneficiado, cuando nos enfocamos completamente en una rutina o hábito, su desarrollo se ve afectado por ese incremento de atención.

Puede que hayas experimentado esta sensación alguna vez: por ejemplo, cuando vas por la calle y te das cuenta de que alguien observa tu forma de caminar. Sin saber por qué, diriges toda tu atención hacia el movimiento de tus pies para asegurarte de que andas como una persona normal. Pero, ante tu sorpresa, empiezas a balancearte de lado a lado como si fueras uno de esos robots programados para subir escaleras, es decir, tu forma de andar se ve afectada negativamente.* O tal vez, cuando vas a jugar a bolos y te das cuenta de que estás sumando más puntos de lo normal porque estás jugando sorprendentemente bien. Sin embargo, ese es el punto de inflexión para que tus rivales te adelanten y ganen la partida.

* Este efecto se debe en parte a lo que, en los círculos de psicología, se conoce como el efecto foco de luz —en el que crees que todo el mundo te está observando cuando, en realidad, no les importa—.

Enfocarte en los movimientos que debías hacer para ganar la partida te ha perjudicado porque normalmente juegas sin fijarte, en piloto automático. Además, varios estudios que analizan el rendimiento de los mecanógrafos profesionales han detectado este mismo fenómeno: si ellos prestan atención a su tecleo, no alcanzan su ritmo habitual y cometen más errores¹. En realidad, cuando te dispones a realizar las tareas habituales, lo mejor es no pensar en ellas.

Reserva tu enfoque para las tareas que valen la pena: labores que sacarán provecho de tu atención total, como redactar un informe, elaborar el presupuesto de tu equipo o tener una conversación significativa con un ser amado.

Cuando lo haces, puedes obtener resultados asombrosos. En primer lugar, como estás enfocado en una única labor, probablemente te quede espacio de reserva en tu espacio de atención — el suficiente como para ser capaz de mantener clara tu intención original—. Gracias a ello, es probable que tanto las distracciones como las interrupciones no te desvíen de tu propósito porque eres consciente de lo que sucede a tu alrededor. Y lo que es más importante, eres capaz de reflexionar en profundidad sobre lo que haces mientras llevas a cabo la tarea. Esto te permite memorizar y aprender más rápidamente, regresar al trabajo cuando tu mente se dispersa y considerar las distintas alternativas cuando surge algún problema. Todo esto te ahorrará una cantidad de tiempo enorme para terminar tu trabajo. Una de las mejores estrategias para incrementar tu productividad consiste en no perder el tiempo en actividades sin importancia.

LAS CUATRO ETAPAS DEL HIPERENFOQUE

En todo momento estás pendiente de algo; o te enfocas en el mundo que te rodea o lo haces con tus pensamientos. Si solo estás

EL AUTOR

Chris Bailey es experto en productividad y el autor del *bestseller* internacional *The Productivity Project*, que se ha publicado en once idiomas. Chris escribe sobre productividad en Alifeofproductivity.com y da charlas a organizaciones de todo el mundo sobre cómo pueden ser más productivos sin aborrecer el proceso. Hasta la fecha, ha escrito cientos de artículos sobre el tema y ha obtenido cobertura en medios tan diversos como The New York Times, The Wall Street Journal, New York Magazine, Harvard Business Review, TED, Fast Company y Lifehacker. Chris vive en Kingston, Ontario, Canadá, con su prometida Ardyn y su toruga, Edward.

alifeofproductivity.com

Email: chris@alifeofproductivity.com

Twitter: [@Chris_Bailey](https://twitter.com/Chris_Bailey)

Twitter: [@ALOPRODUCTIVITY](https://twitter.com/ALOPRODUCTIVITY)

Chris Bailey está disponible para participar en conferencias y talleres.

Para más información, visite alifeofproductivity.com/speaking.

HYPERFOCUS

"*Hyperfocus* hace un trabajo admirable desentrañando las realidades, los obstáculos y las mejores prácticas para administrar el mundo sutil pero siempre presente de nuestra atención consciente. Todos podemos mejorar en cómo, en cuándo y en qué nos enfocamos. Se trata de un informe **extraordinario y revelador basado en la investigación**, cuya información nos ayudará a lograr una mayor satisfacción en nuestras vidas. Bravo, Chris." —**DAVID ALLEN**, autor de *Organízate con eficacia*

"**Ser más productivo no significa administrar el tiempo; significa centrar la atención.** Te diría más sobre eso, pero perdí el hilo de mis pensamientos. Afortunadamente, este atractivo libro está aquí para ayudarnos. Chris Bailey ofrece información práctica basada en datos para agudizar tu enfoque, así como para encontrar los momentos adecuados para dispersarlo." —**ADAM GRANT**, autor de *Originales y Dar y Recibir; coautor de Opción B* con Sheryl Sandberg

"Los mejores planes de productividad requieren estrategia, y no solamente trucos o tácticas. *Hyperfocus* te proporciona una gran cantidad de estrategias. Cuando leas este libro, **¡prepárate para hacer tu trabajo más importante!**" —**CHRIS GUILLEBEAU**, autor de *The \$100 Startup, The Art of Non-Conformity* y *The Happiness of Pursuit*

"Leí *Hyperfocus* en mi teléfono... **¡pero este libro me atrapó de tal modo que dejé de revisar el correo electrónico por completo!** Recomiendo encarecidamente leer este libro a cualquiera que desee centrarse en lo realmente importante en un mundo repleto de distracciones." —**LAURA VANDERKAM**, autora de *Qué hace la gente exitosa antes del desayuno* y *168 Hours*

"Déjame adivinar. Eres como yo. No tienes tiempo para leer este libro. ¡O cualquier libro! ¿Quién tiene tiempo para leer libros? Bueno, eso es perfecto. **Porque significa que tienes la enfermedad. Y ahora tienes la cura.**" —**NEIL PASRICHA**, autor de *The Book of Awesome* y *La ecuación de la felicidad*.



REM
REVERTÉ MANAGEMENT



Disponible
en e-book