Una forma de enfocarse

Cuando todo parece venir hacia usted desde todas las direcciones al mismo tiempo, su única defensa es tomar el control de su propia mente.

- Joel Hilliker
- 17/10/2022

¿Su capacidad de atención es más baja de lo que solía ser? La ciencia ha demostrado que la tecnología está reconfigurando nuestros cerebros y dificultando que nos concentremos y pensemos profundamente. Los estudios muestran que en Estados Unidos los adolescentes se concentran en una tarea por un promedio de sólo 65 segundos. Los oficinistas se enfocan por un promedio de sólo tres minutos. Tales son los efectos del auge de los mensajes de texto y TikTok.

La incapacidad de concentrarse crea muchos problemas: no se puede realizar un trabajo de calidad. Usted no le puede dar a sus problemas la atención necesaria para resolverlos. No puede tener profundidad en sus estudios, incluyendo el estudio de la Biblia. No tendrá relaciones profundas, incluso en la oración a Dios.

Su mundo está socavando constantemente la calidad del pensamiento.

¡Usted debe contraatacar!

El autor de *Stolen Focus* [Enfoque robado], Johann Hari, dedica un libro completo a estudiar 12 de los principales ataques a su capacidad de atención, y hay otros. Me gustaría enfocarme en uno. Él lo llama "El colapso de la lectura sostenida".

Él escribe que en 2017, el estadounidense promedio pasaba 324 minutos por día en su teléfono —es decir*5 horas y media*— y sólo *17 minutos* leyendo algo impreso.

"Leer libros nos entrena para leer de una manera particular; de manera lineal, enfocados en una cosa por un período prolongado", escribe. "Leer de las pantallas (…) nos entrena para leer de una manera diferente, de forma histérica saltando de una cosa a otra. Revisamos rápidamente la información para extraer lo que necesitamos". Haga esto lo suficiente y también afectará la forma en que lee el material impreso. "[La lectura] deja de ser una forma de inmersión placentera en otro mundo y se vuelve más como correr por un supermercado muy concurrido para comprar lo que necesita y volver a salir", escribe.

Las personas entienden y recuerdan menos de lo que absorben en las pantallas. Muchos estudios revelan lo que se llama "inferioridad de pantalla". "Esta brecha en la comprensión entre los libros y las pantallas es tan grande que en los niños de primaria equivale a dos tercios del crecimiento de un año en comprensión de lectura", escribe Hari.

Este libro tiene una sección interesante sobre el*mensaje* en las diferentes formas de medios de comunicación, es decir, el significado inherente a los medios por los cuales se transmite la información. Piense en los mensajes en las redes sociales. El mensaje implícito de Twitter es que no debe concentrarse en nada por mucho tiempo; puede comprender el mundo a través de declaraciones simples de 280 caracteres; de hecho, puede interpretar con confianza eventos importantes de un vistazo. Ah, y lo que más importa es si la gente está inmediatamente de acuerdo y aplaude estas ráfagas de comunicación. Facebook implica que su vida existe para mostrarla a otras personas; debe mostrar momentos editados y cuidadosamente seleccionados de su vida; y es importante si a ellos les gustan inmediatamente esos momentos; de hecho, la amistad se define como alguien que mira regularmente sus momentos editados y usted mira los de ellos.

Estos son mensajes ridículamente falsos —la verdad es casi*lo contrario*— pero millones de nosotros hemos llegado a creerlos. Como resultado, la gente se está volviendo cada vez menos capaz de pensar correctamente y cada vez más divorciada de la verdad.

Sin embargo, como señala Hari, el mensaje inherente en los*libros* es que la vida es más compleja que una breve publicación electrónica. Si quiere entenderlo, tiene que reservar tiempo para estudiarlo y *pensar profundamente* al respecto. Tiene valor dejar de lado otras preocupaciones y concentrar su atención en una sola cosa. Vale la pena pensar profundamente en cómo viven otras personas y cómo funcionan sus mentes.

Por supuesto, el contenido de cualquier libro no es necesariamente verdadero, pero el*mensaje* inherente al acto de leer libros es verdadero. Esta es la razón por la que, como muestran muchos estudios, hay beneficios mentales significativos al leer libros. Hacerlo tiende a expandir su conocimiento, agudizar su mente, mejorar su lucidez, aumentar su aprecio por la soledad y el pensamiento más profundo, le ayuda a entenderse, fortalecer su juicio, mejorar su comprensión de otras personas, aumentar su empatía y fortalecer su carácter.

Las redes sociales, por el contrario, alimentan las partes más desagradables y superficiales de nuestra naturaleza humana. Y su auge y omnipresencia están cobrando un alto precio en toda la sociedad actual.

Hay una guerra en curso contra su mente, y el ruido de las redes sociales y otros estímulos incesantes y exigentes es un arma importante que se está usando en su contra.

El Creador de su mente dice: "Venid ahora, y razonemos juntos…" (Isaías 1:18,vkj). Él piensa profundamente, creó cuidadosamente su asombrosa habilidad para pensar, y quiere que pueda conectarse con Él y guiar su pensamiento.

Todos podemos hacerlo mejor enfocándonos en cosas importantes por más tiempo. Y todos necesitamos hacerlo. Los tiempos son cada vez más serios. Necesitamos mantenernos al tanto de las noticias, sí, pero también debemos alejarnos de la adicción a las redes sociales e Internet, y reemplazar ese consumo de información con un pensamiento más profundo, como leer libros de alta calidad. Haga esto y mejorará como pensador. Además, su mente tendrá el descanso y el enfoque que necesita a medida que aprende a pensar activamente sobre lo que está leyendo en lugar de simplemente abrirse a la estimulación.

Elimine el hábito de las redes sociales. Lea un libro de alta calidad. Use esto como una herramienta para recuperar su propio dominio de su propio enfoque mental. Lo va a necesitar.

LAS SIETE LEYES DEL ÉXITO

¿POR QUÉ sólo unos pocos-tanto mujeres como hombres-tienen éxito en la vida? Este folleto da la respuesta sorprendente al problema más difícil de la vida, probando que ¡NINGÚN SER HUMANO TIENE POR QUÉ SER UN FRACASADO! ¡Todos aquellos que han tenido éxito han seguido estas siete leyes! El único CAMINO al éxito no es una fórmula de derechos de autor. ¡No se puede comprar! El precio es su propia aplicación de las siete leyes existentes del éxito.