

LIBRO SUPLEMENTARIO DE EJERCICIOS

indistraíble



Cómo controlar tu atención
y escoger tu vida

NIR EYAL

Autor superventas del *Wall Street Journal*
por su obra *Enganchado (Hooked)*

CON JULIE LI

Introducción

Nota del autor:

A lo largo de los años he aprendido una variedad de *hacks*, estrategias, consejos y trucos, cada uno de ellos diseñado para mejorar o elevar mi nivel de vida de una forma u otra. Estoy seguro de que has escuchado algunos de ellos: “¡Empieza una rutina matutina!”

“¡Elimina Facebook!” “¡Bebe leche de yak apoyándote en un solo pie!”

Aunque estos consejos pueden ser de ayuda (bueno, excepto el último), existe una verdad universal muy poderosa en la base de la consecución de nuestros objetivos más grandes: para vivir la vida que queremos no solo debemos hacer las cosas *correctas*, sino que también debemos *evitar* las cosas que nos desvían del camino.

Imagina el increíble poder de realmente cumplir con tus intenciones.

¿Cuánto aumentaría tu eficacia en el trabajo? ¿Cuánto tiempo más podrías pasar con tu familia? ¿Cuánto aumentaría tu felicidad?

En este libro de ejercicios practicarás las lecciones clave que enseñé en cada uno de los capítulos de mi libro [*Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life.*](#)

Solo si reflexionas activamente sobre los principios que aprendes y los pones en práctica, puedes esperar que cambien tu vida.

¡Te deseo lo mejor mientras te vuelves indistraíble!

Nir Eyal

NirAndFar.com

¿Cuál es tu superpoder?

Recuerda esto:

- Necesitamos aprender a evitar la distracción.**
Para vivir la vida que queremos no solo debemos hacer las cosas correctas, sino que también debemos evitar las cosas de las que sabemos que nos arrepentiremos.

- El problema va más allá de la tecnología.**
Ser indistráible es acerca de entender las razones reales por las que hacemos cosas que no nos convienen.

- Esto es lo que se necesita:**
Podemos ser indistráibles aprendiendo y adoptando cuatro estrategias clave: dominar los detonantes internos, trukear los detonantes externos, hacer tiempo para la tracción y evitar la distracción con pactos.

Nota: Asegúrate de leer la introducción y el primer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 1

1. ¿Cómo sería tu vida si fueras indistráible? Escribe algunas formas específicas en las que tu vida mejoraría.

Ser indistraíble

Recuerda esto:

- La distracción te impide alcanzar tus objetivos.**

La distracción es cualquier acción que te aleja de lo que realmente quieres.

- La tracción te acerca a tus objetivos.**

La tracción es cualquier acción que te lleva hacia lo que realmente quieres.

- Los detonantes incitan tanto la tracción como la distracción.**

Los detonantes externos te incitan a actuar acorde a las señales de tu entorno. Los detonantes internos te incitan a actuar acorde a señales dentro de ti.

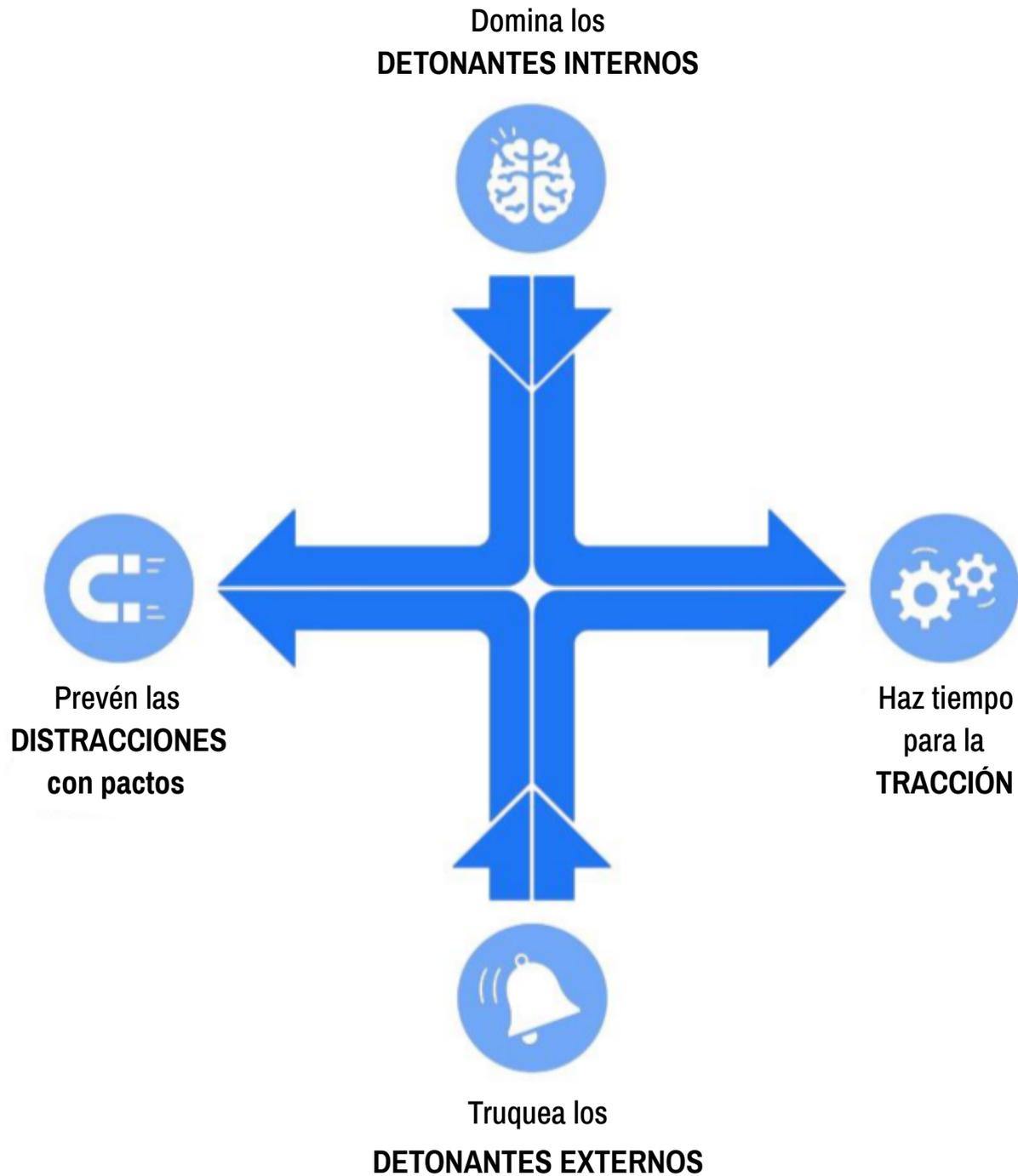
Nota: Asegúrate de leer el segundo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 2

1. Nombra una cosa que hayas hecho hoy que te acercó a lo que realmente querías (p. ej., ir al gimnasio, enfocarte en una tarea importante del trabajo, etc.) y los beneficios que recibiste de esa acción (vivir de forma saludable, ayudar a mi equipo a cerrar una venta).

1. Nombra una cosa que hayas hecho hoy que te alejó de lo que realmente querías (p. ej., perder el tiempo en Internet, procrastinar en el trabajo, etc.) y el beneficio esperado de realizar esa acción (pasar tiempo con alguien a quien amo, ser un buen compañero de trabajo).

Cómo ser indistraíble



de *Indistractable* por Nir Eyal

Parte 1:

Domina los detonantes internos

¿Qué nos motiva realmente?

Recuerda esto:

- Comprende la raíz de la distracción.**
Separa las causas inmediatas de la raíz.

- Toda motivación es un deseo de escapar de la incomodidad.**
Si una conducta es eficaz para generar alivio, lo más probable es que continuemos utilizándola como herramienta para escapar de la incomodidad.

- Cualquier cosa que detenga la incomodidad es potencialmente adictiva, pero eso no la hace irresistible.**
Si conoces los factores que provocan este comportamiento, puedes tomar medidas para dominarlos.

Nota: Asegúrate de leer el tercer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

¿Qué nos motiva realmente? (Cont.)

Ejercicio 3

1. Revisa la distracción que escribiste en el ejercicio anterior. Escribe tres causas de una incomodidad de la que quizá estás tratando de escapar por medio de una conducta no deseada. Por ejemplo, cuando quería pasar tiempo de calidad con mi hija, utilizaba mi teléfono porque trataba de escapar del: 1) miedo de perderme de algo importante que estaba ocurriendo en el trabajo, 2) la expectativa del correo electrónico de un cliente y 3) el aburrimiento que supone jugar con una niña pequeña por mucho tiempo.

Distracción:

Raíz #1:

Raíz #2:

Raíz #3:

El manejo del tiempo es el manejo del dolor

Recuerda esto:

- Manejar el tiempo es manejar el dolor.**
Las distracciones nos cuestan tiempo, y como todas las acciones, están impulsadas por el deseo de escapar de la incomodidad.

- Cuatro factores psicológicos hacen temporal nuestra satisfacción.**
Nuestras tendencias hacia el aburrimiento, la negatividad, los pensamientos obsesivos y la adaptación hedonista se aseguran de que nunca estemos satisfechos por mucho tiempo.

- La insatisfacción es responsable tanto de los avances de nuestra especie, como de sus defectos.**
Es un poder innato que puede canalizarse para ayudarnos a mejorar las cosas. Si queremos dominar la distracción, debemos aprender a lidiar con la incomodidad.

Nota: Asegúrate de leer el cuarto capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 4

Nombra cuatro actividades en las que tiendes a distraerte mientras las haces.

Tarea	Distracción
<i>P. ej., Trabajar en un gran proyecto</i>	<i>P. ej., Revisar el correo electrónico en lugar de hacer trabajo real</i>

Lidia con la distracción desde dentro

Recuerda esto:

- Sin técnicas para desarmar la tentación, la abstinencia mental puede ser contraproducente.**
Resistir un impulso puede detonar los pensamientos obsesivos y hacer que el deseo se haga más fuerte.

- Podemos manejar las distracciones que se originan desde dentro al cambiar cómo pensamos sobre ellas.**
Podemos reimaginar el detonante, la tarea y nuestro temperamento.

Nota: Asegúrate de leer el quinto capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 5

Piensa en un incidente donde la abstinencia mental (p. ej., "solo decir que no") fue contraproducente, alejándote aún más de lo que querías. *P. ej.: cuando hice una dieta extrema, volví a mi peso original y todavía subí más de peso.*

Reimagina los detonantes internos

Recuerda esto:

- Al reimaginar un detonante interno incómodo, podemos desarmarlo.**

Paso 1: Busca la emoción que precede a la distracción.

Paso 2: Escribe el detonante interno. (Utiliza el Rastreador de distracciones incluido en el libro y en el paquete de contenidos adicionales).

Paso 3: Explora la sensación negativa con curiosidad en lugar de desprecio.

Paso 4: Sé extremadamente cauteloso con los momentos liminares. (Los momentos liminares son "trampas de distracción" que nos hacen pasar de una cosa a la otra, como tomar el teléfono mientras esperamos a que la luz del semáforo cambie).

Nota: Asegúrate de leer el quinto capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 6

- 1) Vuelve a consultar la distracción que escribiste en el ejercicio anterior o piensa en otra distracción a la que te enfrentes a menudo.

¿Qué incomodidad(es) o detonante(s) interno(s) sientes inmediatamente antes de la distracción? (Marca todas las que apliquen.)

- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Miedo | <input type="checkbox"/> Frustración | <input type="checkbox"/> Aburrimiento | <input type="checkbox"/> Emoción |
| <input type="checkbox"/> Preocupación | <input type="checkbox"/> Enojo | <input type="checkbox"/> Nervios | <input type="checkbox"/> Inseguridad |
| <input type="checkbox"/> Agobio | <input type="checkbox"/> Hambre | <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Ansiedad |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Vergüenza | <input type="checkbox"/> Culpa | <input type="checkbox"/> Presión |
| <input type="checkbox"/> Envidia | <input type="checkbox"/> Cansancio | <input type="checkbox"/> Confusión | <input type="checkbox"/> Resentimiento |

Otro:

Reimagina los detonantes internos (Cont.)

- 2) ¿Qué observaciones puedes hacer sobre ti cuando sientes el (los) detonante(s) interno(s) que marcaste arriba? No juzgues tus acciones, simplemente expón las observaciones de lo que sientes. (P.ej.: cuando me siento estresado, tiendo a desplazarme por los titulares de noticias.)

Quando me siento _____,

tiendo a _____.

Quando me siento _____,

tiendo a _____.

Quando me siento _____,

tiendo a _____.

- 3) Nombra algunos "momentos liminares" en tu día durante los cuales pasaste de una cosa a otra y terminaste distraído. (P. ej., entre reuniones, en un semáforo en rojo, en el baño.)

1.

2.

3.

Reimagina la tarea

Recuerda esto:

- Podemos dominar los detonantes internos al reimaginar una tarea que de otra forma sería monótona.**
Puedes usar la diversión y el juego como herramientas que te mantienen enfocado.
- El juego no tiene por qué ser placentero.**
Solo tiene que mantener nuestra atención.
- Se puede añadir intencionalidad y novedad a cualquier tarea para hacerla divertida.**

Nota: Asegúrate de leer el séptimo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 7

- 1) Describe una tarea frecuente que tengas que hacer y que consideras aburrida (p. ej., ir al gimnasio, responder correos electrónicos, hacer el papeleo).

- 2) Ahora es tiempo de ir más allá del aburrimiento. ¿Qué puedes hacer para reimaginar la tarea y hacer que parezca un juego? ¿Qué pequeños retos, obstáculos o novedades puedes añadir para hacerla más divertida?

Reimagina tu temperamento

Recuerda esto:

- Reimaginar nuestro temperamento puede ayudarnos a manejar nuestros detonantes internos.**
- No nos quedamos sin fuerza de voluntad.**
Crear que nos quedamos sin fuerza de voluntad hace menos probable que logremos nuestros objetivos, ya que tenemos una razón para rendirnos cuando de otro modo persistiríamos.
- Lo que nos decimos a nosotros mismos importa.**
Etiquetarte a ti mismo como alguien con poco autocontrol es contraproducente.
- Practica la autocompasión.**
Habla contigo mismo como lo harías con un amigo. Las personas que son más autocompasivas son más resilientes.

Nota: Asegúrate de leer el octavo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 8

- 1) ¿Albergas alguna creencia derrotista sobre tus habilidades? ¿Te dices a ti mismo que tienes un "corto periodo de atención" o una "personalidad adictiva"? Escribe las etiquetas que te atribuyes a ti mismo y piensa en si en verdad te sirven.

Reimagina tu temperamento (Cont.)

- 2) ¿Cómo le responderías a un buen amigo que ha experimentado dificultades?
Escribe qué le dirías si fracasó en hacer algo en lo que tiendes a distraerte.

- 3) ¿Cómo te hace sentir la respuesta que te das a ti mismo en momentos de dificultad o fracaso? ¿Eres capaz de consolarte con las mismas palabras que le ofrecerías a un amigo?

- 4) La autocompasión nos vuelve más resilientes ante las decepciones porque rompe los círculos viciosos de estrés que a menudo acompañan al fracaso. ¿Cómo puedes cambiar tu futura respuesta a ti mismo para ser más autocompasivo?

Parte 2:

Haz tiempo para la tracción

Convierte los valores en tiempo

Recuerda esto:

- No puedes llamar a algo una distracción a menos que sepas de qué te está distrayendo.**

Planificar con tiempo es la única forma de conocer la diferencia entre la tracción y la distracción.

- ¿Tu calendario refleja tus valores?**

Para ser la persona que quieres ser debes dedicar tiempo a vivir tus valores.

- Haz *time boxing* de tu día.**

Los tres ámbitos de vida —tú, tus relaciones y tu trabajo— proveen una referencia para planificar cómo invertir tu tiempo.

- Analiza y refina.**

Revisa tu agenda con regularidad y comprométete con ella una vez que la estableciste.

Nota: Asegúrate de leer el noveno capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 9

- 1) Crea tu "día ideal" de ensueño en un día típico de la semana. ¿Cómo luce?
¿Cómo inviertes tu tiempo para vivir a la altura de tus valores?

- 2) Compara tu "día ideal" de ensueño con tu agenda actual. ¿Qué puede mejorarse? ¿Para qué actividad te falta tiempo?

Controla las contribuciones, no los resultados

Recuerda esto:

- Primero programa tiempo para ti.**
Estás en el centro de los tres ámbitos de vida, los cuales son **tú, tus relaciones y tu trabajo**. Si no dispones de tiempo para ti, los otros dos ámbitos se verán afectados.
- Abócate a lo que tienes que hacer cuando dices que lo harás.**
No siempre puedes controlar lo que vas a obtener del tiempo que inviertes, pero puedes controlar cuánto tiempo dedicas a una tarea.
- La contribución es mucho más segura que el resultado.**
Cuando se trata de vivir la vida que quieres, en lo único que debes enfocarte es en asignar tiempo para vivir tus valores.

Nota: Asegúrate de leer el décimo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 10

- 1) Nombra las actividades que quieres realizar para ti cada semana. Enumera todas las cosas que sirven a tus valores de salud física, bienestar y crecimiento personal (p. ej., tiempo para dormir, preparación de comidas saludables, desarrollo personal y aprendizaje).

Controla las contribuciones, no los resultados (Cont.)

2) Ahora que tienes tu lista, fíjate en cuánto tiempo te gustaría asignar a cada actividad en una semana típica.

Actividad	Tiempo que me gustaría asignar semanalmente
<i>P. ej. hacer ejercicio</i>	<i>Una hora al día</i>

Agenda las relaciones importantes

Recuerda esto:

- Las personas que amas merecen recibir algo más que el tiempo que te sobra.**
Si alguien es importante para ti, haz tiempo regular en tu calendario para esta persona.
- Ve más allá de agendar citas con tu pareja.**
Coloca las tareas domésticas en tu calendario para garantizar una repartición justa.
- La falta de amistades cercanas puede ser peligrosa para tu salud.**
Asegúrate de mantener tus relaciones importantes. Puedes hacer esto programando tiempo para reuniones periódicas.

Nota: Asegúrate de leer el undécimo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 11

1) Nombra las actividades que quieres realizar cada semana con o para las personas importantes en tu vida. Enumera todas las cosas que sirven a tus valores de conexión, cercanía, igualdad y amistad (p. ej., tiempo para jugar con tus hijos, tiempo de diversión en pareja, conversaciones con tus amigos).

Revisa tu lista y asegúrate de incluir las responsabilidades domésticas —limpiar, preparar las comidas, hacer las compras familiares, encargarte de las finanzas, etc.— como parte de tu compromiso hacia las personas importantes en tu vida.

Controla las contribuciones, no los resultados (Cont.)

2) Ahora que tienes tu lista, fíjate en cuánto tiempo te gustaría asignar a cada actividad en una semana típica.

Actividad	Tiempo que me gustaría asignar semanalmente
<i>P. ej. tiempo con amigos cercanos</i>	<i>Dos horas a la semana</i>

Sincroniza con los líderes en tu trabajo

Recuerda esto:

- Sincronizar tu calendario con los líderes en tu trabajo es vital si quieres hacer tiempo para la tracción en tu día.**
Si no sabes en qué inviertes tu tiempo, lo más probable es que tus compañeros de trabajo y jefes te distraigan con tareas superfluas.

- Sincroniza con la misma frecuencia que cambia tu agenda.**
Si la plantilla de tu horario cambia día a día, realiza un control diario. Sin embargo, la mayoría de las personas encuentran que un ajuste semanal es suficiente.

Nota: Asegúrate de leer el duodécimo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 12

1) Nombra las actividades que quieres realizar cada semana en el ámbito laboral de tu vida. Enumera todas las cosas que sirven a tus valores de trabajo en equipo y persistencia.

Revisa tu lista y asegúrate de haber incluido el trabajo reflexivo (p. ej., responder mensajes, asistir a reuniones y contestar llamadas) además del trabajo enfocado (p. ej., trabajar en un proyecto a largo plazo, preparar una presentación).

Parte 3:

Truquea los detonantes externos

Haz la pregunta crítica

Recuerda esto:

- Los detonantes externos suelen llevar a la distracción.**
Las señales en nuestro entorno —como los timbres, ruidos y sonidos de nuestros dispositivos— y las interrupciones de otras personas con frecuencia desvían nuestra atención.
- Los detonantes externos no son siempre perjudiciales.**
Si un detonante externo nos lleva a la tracción, nos sirve.
- Debemos preguntarnos: ¿este detonante me sirve o yo le sirvo a él?**
De esta forma podemos trukear los detonantes externos que no nos sirven.

Nota: Asegúrate de leer el decimotercer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios a continuación.

Haz la pregunta crítica (Cont.)

Ejercicio 13

1) Programa tres minutos en un temporizador y escribe todos los detonantes externos que experimentas en un día típico. Considera los detonantes externos que captan tu atención en casa, en el trabajo o con tu familia. Luego anota junto a cada detonante externo si el detonante te sirvió (es decir, condujo a la tracción) o si tú serviste al detonante (es decir, condujo a la distracción).

Detonante externo	El detonante me sirvió ✓	Le serví al detonante ✓
<i>P. ej. despertador en la mañana</i>	✓	
<i>P. ej., llamada telefónica durante el trabajo</i>		✓
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Truquea las interrupciones en el trabajo

Recuerda esto:

- Las interrupciones nos llevan a cometer errores.**
No puedes hacer trabajar de manera óptima si te distraes con frecuencia.
- Las oficinas con espacios abiertos incrementan la distracción.**
- Protege tu concentración.**
Indica a los demás cuando no quieres que te interrumpan. Usa algún letrero o señal evidente para hacerles saber a las personas que estas indistráible.

Nota: Asegúrate de leer el decimocuarto capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 14

1) ¿Quién tiende a interrumpirte en persona con mayor frecuencia mientras trabajas? Imagina la tracción adicional que puedes crear cada día sin estas interrupciones.

2) ¿Qué señales utilizarías para hacerle saber a tus compañeros de trabajo o a tus familiares que no te pueden interrumpir?

3) Para dejar claro que estás enfocado en tu trabajo, descarga tu letrero indistráible en NirAndFar.com/Indistractable. (Disponible solo en inglés.)

Truquea tu correo electrónico

Recuerda esto:

Desglosa el problema.

El tiempo invertido en el correo (T) es una función del número de mensajes recibidos (n) multiplicado por el tiempo promedio (t) invertido por mensaje.

Disminuye el número de mensajes recibidos.

Programa las horas de oficina, aplaza el envío de mensajes y reduce en tu bandeja de entrada la llegada de mensajes que quitan el tiempo.

Invierte menos tiempo en cada mensaje.

Etiqueta los correos electrónicos de acuerdo a cuándo se necesita la respuesta. Responde los correos electrónicos en el tiempo programado en tu calendario.

Nota: Asegúrate de leer el decimoquinto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 15

- 1) Inmediatamente después de leer cada correo electrónico, pregúntate: "¿Cuándo necesita una respuesta esta persona?" y etiqueta cada mensaje con "hoy" o "esta semana".
- 2) Reserva tiempo en tu calendario *timebox* para responder a los correos electrónicos urgentes cada día y los menos urgentes durante un intervalo de tiempo mayor cada semana. Resiste el impulso de responder mensajes inmediatamente.

Truquea tu correo electrónico (Cont.)

3) Minimiza el número total de mensajes recibidos reservando tiempo para "horas de oficina" en las que puedes atender en persona las preguntas urgentes. Anota el (los) nombre(s) de los remitentes frecuentes de correos electrónicos para quienes esta táctica sería apropiada.

4) Reduce el pimpón de correos electrónicos familiarizándote con la función de envíos programados en Microsoft Office o prueba Mixmax para Gmail. Antes de enviar un mensaje, pregúntate: "¿Qué tan tarde puede esta persona ver la respuesta?", y aplaza el envío en lugar de enviarlo de inmediato.

5) Cancela religiosamente las suscripciones a boletines informativos u otros boletines que no aportan valor. Utiliza herramientas como SaneBox para asegurarte de que los remitentes persistentes nunca lleguen de nuevo a tu bandeja de entrada.

Truquea las charlas

Recuerda esto:

- Los canales de comunicación en tiempo real deben usarse con moderación.**
El tiempo invertido comunicándote no debe venir a expensas del tiempo dedicado a la concentración.
- La cultura de la empresa importa.**
Cambiar las prácticas de los canales de charla puede implicar cuestionar las normas de la empresa.
- Diferentes canales de comunicación tienen diferentes usos.**
En lugar de utilizar las tecnologías como canales siempre activos, utiliza solo las herramientas indicadas para el trabajo en cuestión.
- Entra y sal.**
Las charlas grupales son excelentes para reemplazar las reuniones en persona, pero son terribles si se convierten en un asunto de todo el día.

Nota: Asegúrate de leer el decimosexto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 16

Piensa en las últimas notificaciones que recibiste de una aplicación con charla grupal y responde a las siguientes preguntas.

- 1) ¿En qué estabas trabajando cuando recibiste la notificación?

Truquea las charlas (Cont.)

2) ¿Cómo te hizo sentir la notificación?

3) ¿La notificación te distrajo del trabajo enfocado?

4) ¿Cómo respondiste a la notificación?

5) ¿El detonante externo te fue útil (y te condujo hacia la tracción)? ¿O tú le serviste (y te condujo hacia la distracción)?

Establece expectativas con tus compañeros de trabajo haciéndoles saber que reservaste tiempo en tu calendario para las charlas grupales y, por consiguiente, no siempre estarás disponible para participar en la discusión.

Para mantenerte indistráible, elimina los detonantes externos de las charlas grupales habilitando la función de "No molestar" en la aplicación hasta que estés listo para participar.

Truquea las reuniones

Recuerda esto:

- Haz que sea más difícil convocar una reunión.**
Para convocar una reunión, el organizador debe distribuir un programa y un documento informativo.
- Las reuniones sirven para llegar a un consenso.**
Salvo pocas excepciones, la resolución creativa de problemas debe ocurrir antes de la reunión, ya sea individualmente o en grupos pequeños.
- Siempre debes estar completamente presente.**
Las personas utilizan dispositivos durante las reuniones para escapar de la monotonía y el aburrimiento, lo que vuelve las reuniones aún peores.
- Ten solo un ordenador portátil por reunión.**
Es más difícil cumplir con el propósito de la reunión si todos tienen dispositivos en las manos. A excepción de un ordenador portátil en la sala para presentar información y tomar notas, deja los demás dispositivos afuera.

Nota: Asegúrate de leer el decimoséptimo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 17

- 1) Platica con tus compañeros de trabajo sobre los beneficios de las reuniones libres de distracciones. ¿Cuáles fueron sus reacciones?

Truquea las reuniones (Cont.)

2) Propón la idea de un ambiente libre de pantallas para la próxima reunión en equipo, además de una estación de carga de dispositivos para garantizar la presencia de todos en cuerpo y mente. ¿Qué impacto tuvo en la eficacia de la reunión el contar con la atención plena de todos?

Si no te sientes cómodo pidiéndole a tus compañeros de trabajo probar algo nuevo, experimenta tú mismo cómo al dejar fuera tus propios dispositivos cambias tu participación y concentración durante las reuniones.

Truquea tu teléfono inteligente

Recuerda esto:

- Puedes truquear los detonantes externos en tu teléfono en cuatro pasos y en menos de una hora.**
Para convocar una reunión, el organizador debe distribuir un programa y un documento informativo.
- Elimina:** Desinstala todas las aplicaciones que ya no necesites.
- Sustituye:** Mueve el lugar y el momento en que utilizas las aplicaciones que pueden distraerte —como las redes sociales y YouTube— a tu escritorio (en vez de usarlas en tu teléfono). Consigue un reloj de pulsera para que no tengas que ver la hora en tu teléfono.
- Reorganiza:** Retira de la pantalla de inicio cualquier aplicación que pueda detonar el revisar compulsivamente tu teléfono.
- Reconfigura:** Cambia la configuración de las notificaciones en las aplicaciones. Sé muy selectivo en cuanto a cuáles aplicaciones pueden enviar notificaciones sonoras y visuales. Aprende a utilizar la configuración de "No molestar" en tu teléfono.

Nota: Asegúrate de leer el decimoctavo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 18

- 1) Tu teléfono inteligente es un dispositivo que debería estar ahí para servirte, no al revés. Determina si es el momento de recuperar el control sobre tu teléfono inteligente. Si es así, agrega en tu calendario *timebox* una hora para truquear.

Truquea tu teléfono inteligente (Cont.)

2) Disminuye el desorden visual y las fuentes potenciales de detonantes externos innecesarios eliminando aplicaciones que ya no utilizas o que ya no se ajustan a tus valores. No te preocupes, si decides que las necesitas luego, siempre puedes volver a instalarlas. Enumera algunas aplicaciones que hayas desinstalado:

3) Reduce el número de veces que revisas tu teléfono. Puedes lograr esto realizando en otro medio las acciones frecuentes que sueles realizar en tu teléfono (p. ej., lleva un reloj de pulsera en lugar de usar tu teléfono para saber la hora, lleva un pequeño cuaderno y un bolígrafo para tomar notas cortas en lugar de abrir una aplicación).

4) Ordena tu pantalla de inicio para crear un entorno menos distractor cada vez que la desbloqueas. Revisa las aplicaciones que quedan en tu teléfono inteligente y clasifícalas en las tres categorías que se muestran a continuación. Luego reordena tu pantalla de inicio para que las aplicaciones que parecen "máquinas tragamonedas" queden fuera de tu vista.

Herramientas esenciales (aplicaciones útiles para realizar tareas específicas):

Aspiraciones (aplicaciones para lograr objetivos):

Máquinas tragamonedas (aplicaciones que a menudo te distraen):

5) Reduce los timbres, ruidos y sonidos procedentes de tu teléfono. Puedes hacer esto deshabilitando las notificaciones sonoras y visuales innecesarias en cada aplicación. Aunque esto puede tomar algo de tiempo, los beneficios son muy valiosos.

Truquea tu escritorio

Recuerda esto:

- El desorden en tu escritorio supone un fuerte desgaste psicológico para tu atención.**

Eliminar los detonantes externos en tu espacio de trabajo digital puede ayudarte a permanecer concentrado.

- Apaga las notificaciones de tu escritorio.**

Deshabilitar las notificaciones en tu ordenador garantiza que los detonantes externos no te distraerán mientras realizas trabajo enfocado.

Nota: Asegúrate de leer el decimonoveno capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 19

1) Enciende tu ordenador/ordenador portátil y marca las siguientes afirmaciones como "verdadero" o "falso".

V F Mi escritorio está organizado de forma que me ayuda a mantenerme concentrado.

V F Mis archivos y documentos están guardados en carpetas para que no me distraigan.

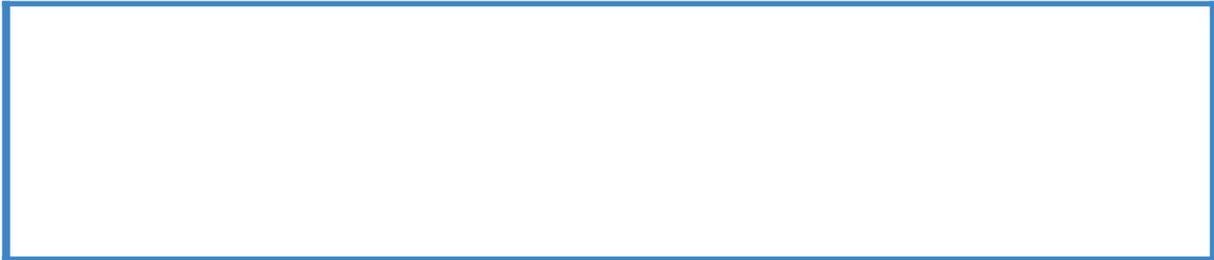
V F No me interrumpen las notificaciones no deseadas del escritorio alertándome de actualizaciones del *software*, solicitudes de charlas, etc.

2) Todo el mundo adora una gran foto del "antes y después". Haz una captura de pantalla de tu escritorio actual para que sirva como tu foto del "antes".

3) Si contestaste "falso" a alguna de las afirmaciones anteriores, haz espacio en tu calendario para tomar las medidas necesarias y crear un escritorio indistractable. Esto incluye ordenar tus archivos, ajustar tus preferencias del sistema para controlar las notificaciones, y si te sientes especialmente motivado, buscar un fondo de pantalla que te inspire a ser indistractable.

Truquea tu escritorio (Cont.)

- 4) Cuando estés listo, haz una captura de pantalla del "después" de tu escritorio indistractable. ¿Cómo te sientes con tu nuevo escritorio?



Truquea artículos en la red

Recuerda esto:

- Los artículos en la red están repletos de detonantes externos potencialmente distractores.**
Las pestañas abiertas pueden desviarnos del camino y tienden a arrastrarnos a una vorágine de contenidos que nos hacen perder el tiempo.
- Crea una regla.**
Prométete que guardarás el contenido interesante para después en una aplicación como Pocket.
- ¡Sorpresa! Puedes hacer varias tareas a la vez.**
Realiza múltiples tareas en varios canales, como escuchar artículos mientras haces ejercicio o tener reuniones mientras caminas.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 20

1) Dirígete a tu portátil y abre tu navegador web. Cuenta el número de pestañas abiertas en el navegador y determina si esas pestañas eran esenciales para la tarea que intentabas terminar antes de cerrar el portátil.

¿Cuántas pestañas abiertas tienes?

¿Cuántas de las pestañas están relacionadas con las tareas en las que estás trabajando hoy?

Truquea artículos en la red (Cont.)

- 2) Instala una aplicación como Pocket que te permite cambiar el momento y la forma en que lees o ves contenido en línea.
- 3) Disfruta de los efectos positivos de la "asociación de tentaciones". Puedes lograr esto sacándole provecho a tu deseo de escuchar o ver tus contenidos guardados en línea como motivación para realizar otra actividad. A continuación enumera algunas de esas (quizá aburridas) actividades (p. ej., doblar la ropa, esperar el autobús, hacer ejercicio).

Truquea tus *feeds*

Recuerda esto:

- Los *feeds* (es decir, lo que vemos mientras nos desplazamos en las redes sociales) están diseñados para mantenerte enganchado.**
Los *feeds* son detonantes externos que nos llevan a la distracción.

- Toma control de los *feeds* truqueándolos.**
Utiliza extensiones de navegador como News Feed Eradicator para Facebook, o Newsfeed Burner, Open Multiple Websites y DF Tube para eliminar los detonantes externos que te distraen. (Los enlaces a estos servicios y más están disponibles en NirAndFar.com/Indistractable.)

Nota: Asegúrate de leer el vigesimoprimer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 21

- 1) Enumera los sitios en los que revisas tu *feed* con más frecuencia (p. ej., Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, LinkedIn, etc.):

Por cada uno de los sitios, implementa extensiones de navegador como las descritas arriba para ayudarte a recuperar el control sobre tus *feeds*, en vez de dejar que los *feeds* te controlen.

Parte 4:

Evita la distracción con pactos

El poder de los compromisos previos

Recuerda esto:

- Ser indistráible no solo requiere que te alejes de las distracciones.**
También requiere de nuestro autocontrol.

- Los compromisos previos pueden reducir la probabilidad de distracción.**
Nos ayudan a ceñirnos a las decisiones que hemos tomado de antemano.

- Los compromisos previos solo deben utilizarse después de haber aplicado las otras tres estrategias indistráibles.**
No te saltes los tres primeros pasos.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo tercer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 22

1) Piensa en un compromiso previo que hiciste y que te condujo con éxito hacia la tracción en el ámbito personal (p. ej., matricularse en la universidad, inscribirse a diez sesiones con un entrenador personal, etc.) ¿Por qué crees que este compromiso previo funcionó?

El poder de los compromisos previos (Cont.)

2) Piensa en un compromiso previo que hiciste y que te condujo con éxito hacia la tracción en el ámbito de tu relación (p. ej., contratar a una niñera de antemano para que tú y tu pareja puedan salir a cenar). ¿Por qué crees que esto funcionó?

3) Piensa en un compromiso previo que hiciste y que te condujo con éxito hacia la tracción en el ámbito de tu trabajo (p. ej., ofrecerte a presentar la nueva característica de un producto para asegurar una entrega a tiempo). ¿Por qué crees que esto funcionó?

Evita la distracción con pactos de esfuerzo

Recuerda esto:

- Un pacto de esfuerzo evita la distracción haciendo que las conductas no deseadas sean más difíciles de llevar a cabo.**
- En la era de las computadoras, la presión social de mantenerse enfocado en una tarea ha desaparecido en gran medida.**
Nadie puede ver en qué estás trabajando, por lo que es más fácil bajar el ritmo de trabajo. Trabajar junto a un compañero de trabajo o un amigo durante un periodo de tiempo determinado puede ser un pacto de esfuerzo altamente eficaz.
- Puedes utilizar la tecnología para mantenerte alejado de la tecnología.**
Aplicaciones como SelfControl, Forest y Focusmate pueden ayudarte a hacer pactos de esfuerzo.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo tercer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 23

- 1) Recuerda la última vez que te distrajiste. ¿Qué conductas no previstas realizaste en lugar de mantenerte enfocado?

- 2) Tomando en cuenta el ejemplo anterior, ¿cómo podrías utilizar un pacto de esfuerzo para ahuyentar la distracción y hacer menos probable que hagas algo de lo que luego te arrepientas?

Evita la distracción con pactos de esfuerzo (Cont.)

3) Enumera un proyecto u objetivo a largo plazo en el que estés trabajando. Nombra una persona a la que puedas pedirle que entre en el pacto de esfuerzo contigo para ayudarte a permanecer enfocado y evitar las distracciones.

4) Prueba herramientas como SelfControl, Freedom, Time Guard, Forest, FocusMate.com y otras herramientas de compromisos previos para dificultar el acceso a las distracciones.

Evita la distracción con pactos de precio

Recuerda esto:

- Un pacto de precio añade un costo a la distracción.**
Se ha demostrado que es una motivación altamente eficaz.
- Los pactos de precio son más efectivos cuando puedes eliminar los detonantes externos que llevan a la distracción.**
- Los pactos de precio funcionan mejor cuando la distracción es temporal.**
- Los pactos de precio son difíciles de comenzar.**
Tememos hacer un pacto de precio porque sabemos que tendremos que hacer lo que realmente nos asusta.
- Aprende a ser autocompasivo antes de hacer un pacto de precio.**

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo cuarto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 24

1) Nombra un comportamiento o acción que te gustaría llevar a cabo, pero que no haces porque te distraes.

¿Cuál es el comportamiento esperado?

Evita la distracción con pactos de precio (Cont.)

Considerando los criterios descritos en este capítulo sobre cuándo es buena idea utilizar un pacto de precio, ¿crees que utilizar un pacto de precio sería útil en este caso?

Observa cómo te sientes sobre hacer un pacto de precio para tu objetivo. Si sientes temor, debes saber que eso es completamente normal. Reafirma lo que esperas ganar al hacer un pacto de precio y escríbelo a continuación.

2) Apostar por tu propio éxito ha demostrado ser una estrategia de compromiso altamente eficaz. Cuando estés preparado, señala la apuesta que estás dispuesto a hacer como parte de tu pacto de precio.

Si no _____,
(conducta que prometes asumir)

Perderé _____.
(apuesta)

Evita la distracción con pactos de identidad

Recuerda esto:

- La identidad influye bastante en nuestra conducta.**
Las personas tienden a alinear sus acciones con cómo se ven a sí mismas.
- Un pacto de identidad es un compromiso previo hacia una imagen personal.**
Puedes evitar la distracción actuando en consonancia con tu identidad.
- Conviértete en un sustantivo.**
Al ponerte un apodo, aumentas la probabilidad de seguir realizando conductas coherentes de acuerdo a cómo te llamas a ti mismo. Llámate "indistraíble".
- Comparte con otros.**
Enseñar a otros solidifica tu compromiso, incluso si todavía tienes dificultades. Una gran forma de ser indistraíble es decirles a tus amigos sobre qué estás aprendiendo en este libro y los cambios que estás haciendo en tu vida.
- Adopta rituales.**
Se ha demostrado que es una motivación altamente eficaz. Repite mantras, mantén un calendario *timebox* o realiza otras rutinas que refuercen tu identidad e influyan en tus acciones futuras.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo quinto capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 25

- 1) Escribe "Soy indistraíble" en el espacio a continuación. ¡Enorgullécete de tu nueva identidad!

Evita la distracción con pactos de identidad (Cont.)

2) Nombra una persona que pueda beneficiarse de escuchar más acerca de los beneficios de ser indistráible. Escribe cuándo y dónde hablarás con ella sobre lo que has aprendido.

3) Nombra tres formas de recordarte a ti mismo de tu nueva identidad como persona indistráible. Por ejemplo, puedes disponer de un recordatorio para repetir las palabras "soy indistráible" a primera hora de la mañana o cuando te sientas en tu escritorio. Piensa en algunas ideas más.

Parte 5:

Cómo volver indistraíble tu espacio de trabajo

La distracción indica una dinámica disfuncional

Recuerda esto:

- Se ha demostrado que los trabajos donde los empleados se enfrentan con expectativas altas, pero poco control, generan síntomas de depresión.**
- Los síntomas parecidos a los de la depresión son difíciles.**
Cuando las personas se sienten mal, utilizan las distracciones para evadir la dificultad y recobrar una sensación de control.
- El uso excesivo de tecnología en el trabajo es un síntoma de una cultura empresarial disfuncional.**
- Un mayor uso de la tecnología hace que empeoren los problemas subyacentes, perpetuando un "ciclo de respuesta".**

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo sexto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 26

1) Indica hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Mi jefe, compañeros de trabajo y clientes esperan mucho de mí.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo mucho control sobre el resultado de lo que hago en el trabajo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La distracción indica una dinámica disfuncional (Cont.)

Mi cultura empresarial espera que responda a correos electrónicos y otros mensajes las 24/7 los 365 días del año.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi jefe a menudo interrumpe mi jornada con peticiones al azar, reuniones sin aviso previo y frecuentemente me pide en el último minuto que trabaje hasta tarde.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No siento que la gerencia de mi empresa pregunte por o escuche mis sugerencias.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Según tus respuestas anteriores, considera si la cultura de tu espacio de trabajo da pie a la distracción. Un puntaje elevado indica que quizá trabajes en un entorno laboral disfuncional. Si es así, nombra algunos ejemplos de cómo tú o tus compañeros de trabajo se distraen en el trabajo en un intento por aliviar el estrés o la incomodidad psicológica.

Remediar la distracción es una prueba para la cultura empresarial

Recuerda esto:

No sufras en silencio.

Un espacio de trabajo en donde las personas no pueden hablar del uso excesivo de la tecnología es también un espacio en donde las personas se reservan otros asuntos (y perspectivas) importantes.

Saber que tu voz importa es esencial.

Los equipos que fomentan la seguridad psicológica y propician las discusiones abiertas regulares sobre cualquier inquietud no solo experimentan menos problemas con la distracción, sino que también tienen empleados y clientes más felices.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo séptimo capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 27

1) Discutir con regularidad los triunfos, los errores y las áreas de oportunidad individuales o del equipo puede fomentar la seguridad psicológica. Para darte una idea de tu estado de seguridad psicológica en el contexto de tu espacio de trabajo, indica hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Me siento seguro al hablar sobre un error que cometí en un proyecto reciente sin temor a que me despidan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me siento cómodo pidiendo ayuda a mis compañeros de trabajo y no pienso que los demás vean esto de forma negativa.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Remediar la distracción es una prueba para la cultura empresarial (Cont.)

Me siento cómodo haciéndole saber a mi equipo que no sé una respuesta.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me siento cómodo proponiendo áreas de oportunidad en nuestros procesos de trabajo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tabula tu puntaje. Un puntaje mayor indica que tu lugar de trabajo provee seguridad psicológica, mientras que un puntaje bajo indica que tu entorno de trabajo quizá no te hace sentir psicológicamente seguro.

Según tus respuestas anteriores, considera si tú y tus compañeros de trabajo pueden beneficiarse de la apertura de un diálogo a través de reuniones similares a las que se llevan a cabo en el Boston Consulting Group.

El espacio de trabajo indistraíble

Recuerda esto:

- Las organizaciones indistraíbles —como Slack o el Boston Consulting Group— fomentan la seguridad psicológica, proveen un lugar para discutir abiertamente las inquietudes y, lo más importante, tienen líderes que ejemplifican la importancia de hacer trabajo enfocado.**

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo octavo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 28

1) Nuestras acciones cotidianas contribuyen a crear una cultura de trabajo que puede tanto apoyar como desalentar la distracción. Lleva a cabo una breve evaluación de tus conductas en el trabajo, así como las de la gerencia, al indicar hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Intencionalmente programo en mi calendario *timebox* oportunidades para el trabajo enfocado e ininterrumpido.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi jefe respeta mi necesidad de trabajo enfocado e ininterrumpido y no suele alterar mi calendario con reuniones de último minuto ni visitas no anunciadas a mi escritorio.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No envío ni respondo correos electrónicos o mensajes fuera de mi horario de trabajo, los fines de semanas o en vacaciones, a menos que sea vital para las necesidades de la empresa y esté previamente programado en mi calendario *timebox*.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El espacio de trabajo indistraíble (Cont.)

Tengo un espacio seguro para presentar inquietudes a los gerentes sobre la cultura de trabajo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La gerencia reconoce y respeta nuestros comentarios sobre la cultura laboral.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Tabula tu puntaje de las preguntas anteriores. Un puntaje alto indica una cultura de trabajo sana mientras que un puntaje bajo indica una cultura de trabajo que incita la distracción.

Si no estás en posición de cambiar un ambiente de trabajo disfuncional que no permite generar una discusión abierta sobre los problemas de la empresa, considera otras opciones por el bien de tu salud y cordura.

3) Comparte *Indistractable*, o extractos del mismo, con los miembros de tu equipo o con tus jefes. Comparte las historias de éxito de tu empresa, especialmente para animarlos a que creen una cultura de trabajo que fomente la tracción y minimice la distracción.

Parte 6:

Cómo educar niños indistraíbles

(y por qué todos necesitamos
nutrientes psicológicos)

Evita las excusas convenientes

Recuerda esto:

- Deja de eludir la culpa.**
Cuando los niños no actúan como los padres quieren, es natural buscar respuestas que ayuden a los padres a eludir la responsabilidad.
- El pánico tecnológico no es nada nuevo.**
Desde libros, hasta la radio y los videojuegos, la historia de la paternidad está repleta de pánico moral acerca de cosas que supuestamente hacen que los niños actúen de forma extraña.
- La tecnología no es mala.**
El uso de la tecnología por parte de los niños puede traer beneficios si la usan de la forma y en el tiempo adecuados, mientras que un uso excesivo (o escaso) puede tener efectos ligeramente perjudiciales.
- Enseña a los niños a ser indistraíbles.**
Enseñar a los niños a manejar la distracción les ayudará durante toda su vida.

Nota: Asegúrate de leer el vigésimo noveno capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 29

1) ¿Has asociado el comportamiento indeseable de tu hijo con el uso excesivo de la tecnología? Si es así, a continuación describe el (los) comportamiento(s) indeseable(s).

Evita las excusas convenientes (Cont.)

- 2) ¿Por qué asocias el comportamiento indeseable con el uso de la tecnología?
¿Hay otros factores potenciales contribuyendo a estos comportamientos?

- 3) Recuerda algo de tu niñez que tus padres solían restringirte (p. ej., música rap, historietas, televisión, el Nintendo, etc).

- 4) ¿Cómo controlaban tus padres tu uso de alguna de estas cosas y cómo te hacía sentirte hacia ellos? ¿Cómo te hacía sentir hacia la cosa que te restringieron?

Comprende sus detonantes internos

Recuerda esto:

- Los detonantes internos dirigen la conducta.**
Para entender cómo ayudar a tus hijos a manejar la distracción, necesitamos empezar a entender la fuente del problema.
- Nuestros hijos necesitan nutrientes psicológicos.**
De acuerdo a una teoría de la motivación humana ampliamente aceptada, todas las personas necesitan tres cosas para prosperar: un sentido de autonomía, de competencia y relación.
- Las distracciones satisfacen las deficiencias.**
Cuando las necesidades psicológicas de nuestros hijos no son satisfechas en el mundo real, a menudo buscarán satisfacción en entornos virtuales.
- Los niños necesitan alternativas.**
Padres y tutores pueden tomar medidas para ayudar a sus hijos a encontrar el equilibrio entre sus mundos en línea y fuera de línea, proporcionándoles más oportunidades de encontrar autonomía, competencia y relación.
- El modelo indistraíble de cuatro partes también se puede aplicar en niños.**
Enséñales métodos para manejar la distracción y, aún más importante, sé un modelo indistraíble.

Nota: Asegúrate de leer el trigésimo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios a continuación.

Comprende sus detonantes internos (Cont.)

1) Observa cuánto tiempo pasa tu hijo en los dispositivos digitales después de la escuela. ¿Consideras que esa cantidad es excesiva? ¿Por qué?

2) Comprender los detonantes internos que impulsan las conductas en nuestros hijos es el primer paso para educar niños indistrábles. Indica hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Mi hijo tiene un alto grado de autonomía y libertad con respecto a qué y cómo aprende en la escuela cada día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi hijo tiene muchas oportunidades para ser creativo y resolver problemas por su cuenta a lo largo de su día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi hijo no se siente excesivamente restringido a lo largo del día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi hijo tiene muchas oportunidades de desarrollar una competencia autodirigida a lo largo de su día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comprende sus detonantes internos (Cont.)

Mi hijo tiene muchas oportunidades de jugar con otros niños sin que sus maestros, tutores o padres le digan lo que tiene que hacer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3) Habla con tu(s) hijo(s) para entender mejor su(s) detonante(s) interno(s). Pídele que indique en qué medida concuerda con las siguientes afirmaciones; asegúrate de no juzgar sus respuestas, ya que esta es la oportunidad para que construyan confianza: (Nota: Quizá tengas que explicar el significado de algunas de estas palabras a los niños más pequeños. Siéntete libre de formular las preguntas con tus propias palabras para tener una idea de qué está sucediendo realmente). (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Tengo un alto grado de autonomía y libertad con respecto a qué y cómo aprendo en la escuela cada día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tengo muchas oportunidades de ser creativo y resolver problemas por mi cuenta a lo largo de mi día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No me siento excesivamente restringido a lo largo de mi día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tengo muchas oportunidades de desarrollar competencia y mejorar en las cosas que disfruto a lo largo del día.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tengo mucho tiempo para jugar con otros niños sin que mis maestros o padres me digan lo que tengo que hacer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comprende sus detonantes internos (Cont.)

4) Calcula los puntajes de las preguntas anteriores. Un puntaje alto indica que tu hijo probablemente está disfrutando de suficiente autonomía y competencia. Un puntaje bajo indica que tu hijo está buscando estos "nutrientes psicológicos" faltantes.

¿Hay alguna diferencia entre los puntajes del primer conjunto de preguntas y del segundo conjunto? Si es así, explora con tu hijo estas diferencias en sus percepciones.

De acuerdo a tus respuestas y las de tu(s) hijo(s), ¿qué puedes hacer para fomentar un entorno que pueda proveer más nutrientes psicológicos a tu(s) hijo(s) (p. ej., proporcionar más tiempo para el juego no estructurado, darle(s) la oportunidad de mejorar en una destreza de su elección, etc.)?

5) Comparte el esquema indistraíble de cuatro partes discutido en este libro. Hazle saber las medidas que estás tomando para eliminar las distracciones inútiles en tu vida a fin de dar un buen ejemplo.

Creen juntos tiempo para la tracción

Recuerda esto:

- Enseña la tracción.**
Con tantas distracciones potenciales en la vida de los niños, es vital enseñarles a crear tiempo para la tracción.
- Al igual que con nuestros calendarios *timebox*, los niños pueden aprender a disponer tiempo para lo que es importante para ellos.**
Si no aprenden a crear de antemano sus propios planes, los niños recurrirán a las distracciones.
- Está BIEN dejar que tus hijos fracasen.**
Aprendemos por medio del fracaso. Enséñales a los niños a ajustar sus horarios para tener tiempo para vivir conforme a sus valores.

Nota: Asegúrate de leer el trigésimo primer capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 31

Puedes realizar las siguientes actividades con tu hijo. Su participación en esta actividad puede proveerle una mayor sensación de autonomía sobre cómo invierte su tiempo.

1) Enumera todas las actividades que sirven a los valores de salud física, bienestar y crecimiento personal (p. ej., tiempo para dormir, alimentación saludable, ejercicio, desarrollo personal y aprendizaje). Si tu hijo disfruta de actividades como mirar la televisión, navegar por la web, ver vídeos en YouTube o simplemente relajarse, pregúntate si están en consonancia con sus valores y, si es así, anótalas también.

Creen juntos tiempo para la tracción (Cont.)

2) Nombra las actividades que tu hijo quiere hacer cada semana con o para las personas importantes en su vida. Enumera todas las cosas que sirven a sus valores de conexión, igualdad y amistad (p. ej., tiempo para jugar con los amigos y tiempo para jugar con la familia).

3) Nombra las actividades que quiere hacer cada semana en su ámbito laboral/escolar. Enumera todas las cosas que sirven a sus valores de ser persistente, competente u otros valores.

4) Ahora que tienes la lista de tu hijo, observa cuánto tiempo le gustaría asignar a cada actividad en una semana normal.

Actividad	Tiempo que me gustaría asignar semanalmente

Creen juntos tiempo para la tracción (Cont.)

5) Es tiempo de jugar (con tu hijo). Trata la plantilla de su agenda como un juego o un rompecabezas, piensa en cada bloque de tiempo como las piezas del rompecabezas que identificaste en cada uno de sus tres ámbitos de vida anteriores. Igual que en el juego de Tetris, la misión es ordenar y reordenar las piezas del rompecabezas para que se acomoden en su agenda. Piensen de forma creativa para conseguir que las cosas funcionen. ¿A qué tareas le dedicaría menos tiempo? ¿A qué tareas le dedicaría más tiempo? En la medida de lo posible, desecha ideas preconcebidas sobre cómo debe lucir un día ordinario. Deja que los valores de tu hijo te guíen.

Aquí podrás encontrar una herramienta gratuita en línea para la creación de horarios (disponible solo en inglés):

<https://nirandfar.com/schedule-maker/>



No te olvides de ayudar a tu hijo a analizar y refinar la plantilla de su calendario para ajustar cuánto tiempo asigna a cada actividad de la semana próxima.

Ayúdalos con los detonantes externos

Recuerda esto:

- Enseña a tus hijos a nadar antes de que se zambullan.**
Al igual que nadar en una piscina, no se le debe permitir a los niños participar en ciertas conductas riesgosas antes de que estén preparados.
- Prueba qué tan preparados están para la tecnología.**
Un buen indicador de la preparación de un niño es su habilidad para manejar la distracción usando la configuración en el dispositivo para desactivar los detonantes externos.
- Los niños necesitan dormir.**
Hay poca justificación para tener una televisión u otros distractores potenciales en la habitación de un niño durante la noche. Asegúrate de que nada se interponga en su descanso.
- No seas el detonante externo no deseado.**
Respetar su tiempo y no lo interrumpas cuando tiene tiempo programado para concentrarse en algo, sean tareas o juegos.

Nota: Asegúrate de leer el trigésimo segundo capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 32

1) Considera la habilidad de tu hijo para manejar las distracciones digitales por su propia cuenta, indicando hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Mi hijo entiende y es capaz de utilizar los ajustes integrados en su teléfono inteligente para desactivar los detonantes externos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ayúdalos con los detonantes externos (Cont.)

Mi hijo casi siempre coloca su teléfono inteligente fuera de su vista durante el tiempo en familia o cuando amigos vienen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El teléfono inteligente de mi hijo no se interpone en sus actividades que exigen concentración.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calcula tu puntaje en las preguntas anteriores. Un puntaje alto indica que tu hijo es capaz de desactivar los detonantes externos, mientras que un puntaje bajo indica que aún no ha desarrollado las habilidades para alejarse de las distracciones.

De acuerdo con tus respuestas anteriores, determina si tu hijo puede necesitar unas cuantas "lecciones de natación" más sobre cómo utilizar la tecnología de forma adecuada.

2) Responde con "verdadero" o "falso" a las siguientes afirmaciones sobre la eliminación de otros detonantes externos comunes en el entorno de tu hijo:

- V F Mi hijo no tiene ninguna pantalla digital en su habitación durante la noche.
- V F Mi hijo no tiene una televisión en su habitación.
- V F Muy rara vez interrumpen a mi hijo durante su tiempo de trabajo enfocado con timbres, llamadas telefónicas, charlas no anunciadas, etc.
- V F Todos los miembros de la casa son respetuosos del calendario *timebox* y están comprometidos ayudar a mi hijo a vivir acorde a sus valores al eliminar los detonantes externos no deseados.

3) Asegúrate de saber qué está haciendo tu hijo en línea. Existen muchas herramientas gratuitas de control parental para asegurarte de que tu hijo no se adentra en la "parte profunda de la piscina" antes de estar preparado.

Enséñales a crear sus propios pactos

Recuerda esto:

- No subestimes la capacidad de tu hijo para crear compromisos previos y cumplirlos.**
Incluso los niños pequeños pueden aprender a utilizar compromisos previos siempre y cuando establezcan reglas y sepan cómo utilizar un temporizador o algún otro sistema de cumplimiento.
- Ser un consumidor escéptico es saludable.**
Entender que las empresas quieren mantener a los niños invirtiendo su tiempo mirando o jugando es una parte importante de la alfabetización mediática.
- Pon a los niños a cargo.**
Solo cuando los niños practican controlar su propia conducta aprenden a gestionar su propio tiempo y atención.

Nota: Asegúrate de leer el trigésimo tercer capítulo de Indistractable (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 33

1) Pídele a tu hijo que recuerde la última vez que se distrajo. ¿Qué conductas no previstas realizó en lugar de mantenerse enfocado? Pregúntate lo mismo y comparten sus respuestas.

En lugar de _____,
(inserta sus acciones previstas)

terminé _____.
(inserta sus acciones reales)

Enséñales a crear sus propios pactos (Cont.)

2) Utilizando el ejemplo anterior, trabaja con tu hijo para identificar cómo puede utilizar compromisos previos para apartar la distracción y hacer que sea menos probable que haga algo de lo que luego se arrepienta. Recuerda adaptar los compromisos previos de acuerdo a la edad de tu hijo (p. ej., herramientas sencillas como los temporizadores para los niños pequeños o herramientas más sofisticadas para ayudar a los niños mayores a implementar sus propios límites).



3) Prepárate para tener pláticas —y a veces desacuerdos— con tu hijo sobre el uso de la tecnología. Involucra a los niños en la toma de decisiones y no seas el villano. Las discusiones sanas sobre si un niño está preparado para manejar nuevos riesgos son un vehículo para aprender más sobre el mundo, tanto en línea como fuera de línea.

Parte 7:

Cómo tener relaciones indistraíbles

Propaga anticuerpos sociales entre amigos

Recuerda esto:

- La distracción en situaciones sociales puede impedirnos estar plenamente presentes con las personas importantes de nuestra vida.**
Las interrupciones deterioran nuestra habilidad para formar vínculos sociales estrechos.
- Bloquea la propagación de conductas poco saludables.**
Los "anticuerpos sociales" son formas en las que los grupos se protegen a sí mismos de conductas perjudiciales al convertirlas en tabúes.
- Desarrolla nuevas normas sociales.**
Podemos hacer frente a la distracción entre amigos de la misma forma en que vencemos el tabaquismo social: haciendo inaceptable el uso de dispositivos en situaciones sociales. Prepara algunas frases diplomáticas, como preguntar: "¿Está todo bien?", para desalentar el uso del teléfono entre amigos.

Nota: Asegúrate de leer el trigésimo cuarto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 34

1) Los anticuerpos sociales pueden hacer inaceptables ciertas conductas sociales no deseadas. Recuerda una conducta que hayas adoptado o cambiado como resultado del establecimiento de nuevas normas sociales (p. ej., silenciar tu teléfono antes de ir al cine, quitarte los zapatos al entrar en una casa con niños pequeños que gatean, evitar escribir todo en mayúsculas).

Propaga anticuerpos sociales entre amigos (Cont.)

2) ¿Cuándo fue la última vez que te encontraste en compañía de un amigo que estaba más concentrado en su teléfono que en ti (conocido como "ningufoneo")? ¿Cómo reaccionaste?

3) La próxima vez que veas a un amigo utilizando un dispositivo distractor en una situación social, comenta: "Veo que estás en tu teléfono, ¿está todo bien?".

4) ¿Cuándo fue la última vez que te encontraste en un entorno social lleno de detonantes externos? ¿Cómo afectó la experiencia con tus amigos?

5) Haz tiempo para tener conversaciones libres de distracciones. Elige un lugar con pocos detonantes externos para limitar las distracciones (p. ej., evita los restaurantes con televisiones de pared a pared o los bares con música estruendosa). Nombra tres lugares en los que puedes pasar tiempo sin distracciones con tus amigos.

Sé una pareja indistraíble

Recuerda esto:

- Las distracciones pueden ser un impedimento en nuestras relaciones más íntimas.**

La conectividad digital instantánea puede venir a costa de estar completamente presentes con quienes están a nuestro lado.

- Las parejas indistraíbles nos exigen tiempo para estar juntos.**

Si sigues los cuatro pasos para volverte indistraíble te asegurarás de tener tiempo para tu pareja.

- ¡Ahora es el tiempo para ser indistraíble!**

Nota: Asegúrate de leer el último cuarto capítulo de [Indistractable](#) (disponible solo en inglés) para entender totalmente estos conceptos antes de hacer los ejercicios.

Ejercicio 35

- 1) Describe brevemente tu rutina nocturna típica antes de irte a la cama. Observa cuánto tiempo pasas realizando asignaciones laborales y tareas domésticas.

Sé una pareja indistraíble (Cont.)

2) ¿Eres una pareja indistraíble? Evalúa tu conducta y la de tu pareja indicando hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones (0 - No estoy de acuerdo en absoluto, 10 - Estoy muy de acuerdo):

Mi pareja y yo empleamos técnicas para manejar el impulso de engancharnos a nuestros dispositivos digitales (es decir, manejar los detonantes internos).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi pareja y yo hemos establecido una hora para dormir en nuestros horarios y ambos asumimos la responsabilidad.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi pareja y yo hemos eliminado de nuestra habitación todos los detonantes externos que no sirven a nuestra relación (p. ej., dispositivos digitales y televisiones).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

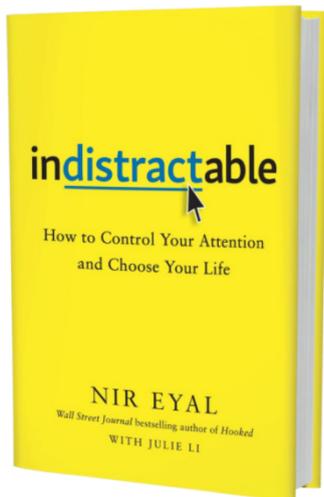
Cuando es necesario, mi pareja y yo aprovechamos herramientas de compromisos previos para eliminar los detonantes externos (p. ej., funciones de "No molestar" en el teléfono y temporizadores para desactivar el acceso a Internet).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calcula tu puntaje. Un puntaje alto indica que probablemente tienes una relación sin distracciones. Un puntaje bajo indica que tienes algunas áreas de oportunidad.

De acuerdo a tus respuestas anteriores, determina si tú y tu pareja pueden emplear tácticas adicionales que ayuden a construir una relación sin distracciones.

Oferta especial



Compra *Indistractable* ahora y recibe contenidos adicionales exclusivos del libro y recursos valiosos. Empieza tu viaje para recuperar el control de tu atención y de tu vida.

Primero adquiere un ejemplar de *Indistractable* (disponible solo en inglés) haciendo clic en alguna de las siguientes tiendas. Luego visita Indistractable.com para obtener tu contenido y herramientas adicionales.

Amazon.com

[Barnes & Noble](https://BarnesandNoble.com)

IndieBound.org

Gran recepción para *Indistractable*

”

Si valoras tu tiempo, tu concentración o tus relaciones, este libro es una lectura vital.

Estoy poniendo estas ideas en práctica.

- Prof. Jonathan Haidt, autor de *La mente de los justos*



“Ser indistraíble es una habilidad esencial para nuestros tiempos. ¡Cuidado si no lees este libro! Mi consejo es: Léelo. Vívelo. Repite”.

Greg McKeown, autor de *Esencialismo*



“Este libro ha cambiado más mi forma de ver el mundo que cualquier otra cosa que haya leído en los últimos años. Las perspectivas prácticas de Indistractable me ayudaron a reducir el tiempo que paso a diario en el correo electrónico en un 90%”.

Shane Snow, autor de *Shortcuts*



“Este es un libro importantísimo. Indistractable es la mejor guía que he leído para recuperar nuestra atención, nuestro enfoque y nuestra vida”.

Arianna Huffington, fundadora y CEO de Thrive Global y de HuffPost



“Como una persona que ha procrastinado toda su vida, sé muy bien que existen muchos consejos relacionados con la productividad y que son pocos los que realmente ayudan. Indistractable es una excepción”.

Tim Urban, autor de WaitButWhy.com

¿Alguna vez has sentido que el mundo está lleno de distracciones?

Para más herramientas y
recursos indistráibles, visita

indistractable.com