



Los *to-do's* que está esperando tu mente

Aplica al menos 3 de los 11 "trucos" la primera semana. Y sube a otros 3 en las siguientes...

1.Mira cuál es tu consumo diario de pantalla y asústate

Es fácil. Si tienes un Android, lo encontrarás en una sección de Ajustes llamada "Bienestar digital". Si tienes un Iphone, está en Ajustes, Tiempo de Uso.

Allí podrás ver el consumo diario en tiempo, las veces que desbloqueas el móvil cada día y cuántas notificaciones recibes. Míralo durante un buen rato y compáralo con el tiempo que dedicas a cualquier otra cosa en tu vida. El número de desbloques dice mucho de la (falta) atención.

Saboréalo un buen rato.

2.Cuenta a cuánta gente ves sin mirar una pantalla y sigue asustándote

Escoge cualquier lugar lleno de gente. Sirve el metro, la sala de un gimnasio o una cafetería. Alza la mirada, gírate y busca cuántas personas no están mirando el teléfono -o lo llevan en la mano- y no llevan cascos. Saca el porcentaje. Repítelo varias veces, en horarios distintos, días y lugares distintos.

3.Elige una cama para tu teléfono móvil

Los teléfonos móviles se cansan y, como tú, necesitan descansar. Trátalo bien y dale un lugar confortable para su descanso.

Son poco exigentes. Sólo se requieren un par de requisitos. El primero es que su cama esté en una habitación distinta a la que usas para dormir y al salón en el que pasas las últimas horas del día. El segundo es que ha de estar guarecido. No lo dejes durmiendo encima de una mesa o silla, a la intemperie. Mételo en un cajón. Así estará calentito y seguro.



4.Acuesta pronto a tu teléfono

Tu teléfono ya tiene cama. Ahora, dale una buena rutina de descanso. Ponle una hora para irse a dormir. Las 9 o 10 de la noche parecen más que razonables. Acuéstalo, dale las buenas noches y déjalo descansar hasta el día siguiente. Si has puesto el modo “descanso” o “no molestar”, se portará bien, mucho mejor que cualquier niño pequeño, y no se despertará en toda la noche.

5.Cómprate un despertador viejuno, sin wifi.

Podrás saber la hora, despertarte a tiempo y no podrás hacer scroll down. Todo ventajas.

6.Cómprate un reloj de pulsera viejuno, sin wifi.

Lo mismo que el despertador, pero todo el día.

Esto implica que, si tienes un reloj conectado, dejes de llevarlo. Si no lo quieres donar a un Punto Limpio (que sería una buena opción), quizás lo puedes usar cuando salgas a correr o vayas a hacer deporte.

7.Haz deporte sin cascos

Es sencillo. Si sales a correr, vas sin cascos. Si sales con la bici, vas sin cascos. Si vas al gimnasio, serás el raro, porque irás sin cascos. Esto último es toda una experiencia. Es como estar en una discoteca a las cinco de la mañana y ser el único que no va borracho. Tú les ves, pero ellos no se enteran de nada. ¡hay que probarlo!

8.Duerme más y a las mismas horas

Tener falta de sueño produce efectos similares a haber bebido alcohol. Cuando bebes, tu concentración y tu capacidad de respuesta a los estímulos se reducen drásticamente. Así que, un truco muy sencillo para ganar atención es dormir bien.

¿Cómo? Empieza por lo sencillo: te fijas una hora para irte a la cama y te acuestas. La cumples todos los días. Te dormirás rápido, de puro aburrimiento, porque no podrás mirar el móvil, que estará durmiendo, por su cuenta, en otra habitación.



9. Come bien

Lo de siempre: evita comidas ultra procesadas y azúcares. Generan picos de glucémicos muy rápidamente y, en poco tiempo, bajadas muy bruscas. Estas oscilaciones impactan en nuestra atención. Las bajadas nos impiden mantener la concentración y el cuerpo reacciona pidiendo más azúcar. La tomas y el bucle vuelve a empezar.

10. Pasea sólo Y SIN MÓVIL EN EL BOLSILLO media hora al día

Dejas el móvil en un cajón y sales a la calle a pasear. Y piensas en tus cosas. Te aburres y divagas. Luego vuelves y sigues con tu vida.

11. Escribe a mano sobre cualquier cosa de manera regular

Escribir es una de las actividades que más contribuyen a nuestra concentración. Coge un cuaderno, un folio, lo que sea, y escribe sobre lo que sea. Da igual que esté bien o mal. Sólo escribe durante unos veinte minutos. Hazlo todos los días. Prueba un par de semanas y, aunque no nos hayas hecho caso en ninguno de los consejos anteriores, notarás una mejoría en tu concentración espectacular.

¿Lo ves posible? ¿Te ves capaz?

Existe un enorme sistema montado para que no consigas ninguno de estos retos, para que tu atención siga en manos de otros y tú mente dé vueltas y más vueltas desde que te levantas hasta que te acuestas.

No te culpes si sólo consigues uno o dos... o ninguno.

Es muy difícil. Pero la recompensa merece la pena.

Por eso existimos: porque es difícil y porque merece la pena.

En UpTiTú sabemos cómo puedes recuperar tu atención y hacemos que el camino sea placentero.

Contáctanos y vuelve a ser dueño de tu vida.