

LA MENTE



EL ENFOQUE MENTAL

El Paso a Paso para Entrenar la Atención y Silenciar los Pensamientos

Tu mente no está rota; simplemente está sobreestimulada. En la vida moderna, saltar de una pantalla a otra y sostener mil pendientes en la cabeza agota tu energía cognitiva. La meditación y el enfoque no significan poner la mente en blanco, sino **aprender a elegir dónde ponés tu atención**.

Esta guía te da herramientas directas para entrenar tu foco y vaciar el ruido mental en el día a día.

Herramienta 1: El Reseteo de la Monotarea (Monotasking)

La multitarea es un mito que destruye tu concentración. Entrená a tu mente a hacer una sola cosa a la vez.

- **La Práctica:** Elegí una tarea simple (escribir un mail, tomar un té, ordenar tu escritorio).
- **El Ejercicio:** Durante 5 minutos, dedicarte exclusivamente a esa acción. Si tu mente se va hacia lo que tenés que hacer después, no te enojés; simplemente registrá el pensamiento y traé tu atención de vuelta a lo que tus manos están haciendo en este preciso segundo.

Herramienta 2: Fijación Visual (Trataka Adaptado)

Ideal para: Cuando estás en un bucle de pensamientos repetitivos (rumiación) y necesitas un quiebre urgente.

- **Paso 1:** Despegá la mirada de la computadora. Elegí un objeto pequeño que esté quieto en tu espacio (una planta, una línea en la pared, un objeto en tu escritorio).
- **Paso 2:** Mirá fijamente ese punto durante 30 a 45 segundos. Intentá parpadear lo menos posible.
- **Paso 3:** Observá los detalles del objeto: su forma, su color, su textura. Si entra un pensamiento ajeno, dejalo pasar.
- **Por qué funciona:** Al darle un solo estímulo fijo al sentido de la vista, la actividad del córtex cerebral se calma, frenando el torbellino de pensamientos.

Herramienta 3: Descarga Mental de Cierre

Ideal para: El final del día, antes de apagar la computadora, para no llevarte el trabajo a tu vida personal.

- **La Práctica:** Tomá un papel en blanco y una lapicera.
- **El Ejercicio:** Escribí durante 2 minutos todo lo que quedó pendiente, tus preocupaciones o lo que te estresó en el día. No busques orden ni redacción estética, solo sacalo de tu cabeza.
- **El Cierre:** Mirá el papel, tomá una respiración profunda y decite a vos mismo: "*Por hoy, el trabajo está hecho. Esto puede esperar a mañana*". Guardá el papel o tiralo.