

Educar en la atención es en la sociedad actual un básico imprescindible. Liderar nuestra propia atención, nos ayuda a ser libres.

” Claro, si no eres capaz de liderar tu propia atención, estarás a merced de lo que el mundo quiera que atiendas y así, vivirás a bandazos.

Con las creencias hemos topado.

Si, es cierto que si no dominamos nuestra atención, otros lo harán. Obvio.

Pero esto no es porque el mundo invada nuestro cerebro.

No es porque estemos sobre estimulados.

No es porque el exceso de información nos sobrecargue.

No es porque el miedo nos haga mirar hacia un punto.

No.

No somos esclavos del contexto.

No.

Nos creemos que el mundo invade nuestro cerebro, pero no es así.

Hay un espacio de libertad. Un espacio pequeño. Pero un espacio. Como seres humanos tenemos la capacidad de ejercer control cognitivo y si la entrenamos, tendremos una mayor capacidad de autorregularnos a ese nivel. Pero no es magia, es gimnasia, como diría mi querida Elsa Punset.

Aquí nos topamos con una creencia de base muy profunda. Ese: “No puedo hacer nada, yo soy así” (así de despistado, así de desastre, así de hiperactivo, es que tengo TDA, etc.)

¡Cómo nos gusta etiquetarnos!



O ese: “El mundo es así” (así de volátil, de incierto, de complejo y de ambiguo. Lo que define el acrónimo VICA en castellano o VUCA en inglés)

La atención tiene una doble vía de acceso. Esa vía de acceso está formada por redes neuronales que son como carreteras de entrada y salida. Pues bien, nuestras creencias van a determinar cuan fuertes o débiles estarán estas redes neuronales:



La vía de arriba abajo: donde yo lidero mi atención. Si mi creencia es que no puedo liderar mi atención, porque no soy capaz. Esta vía se debilita cada vez más, llegando incluso a entrar en desuso.

La vía de abajo arriba: donde el mundo trata de secuestrar mi atención. Si mi creencia es que el mundo es así de VICA. Este circuito se fortalecerá y ganará la batalla, porque siempre llamará mi atención todo lo que sea sorprendente.

Seguro que ahora estas contrariado con lo que acabo de decir. Por supuesto que el mundo es VUCA, VICA o como quieras llamarlo.

Pero siento decirte que SIEMPRE HA SIDO ASÍ.

No es una novedad en nuestra historia como seres humanos, lo que es nuevo es el palabrejo que nos hemos inventado para definirlo. Cada momento VUCA de la historia, ha sido un desafío adaptativo para el ser humano, a la medida de su época. Lo que ahora vivimos, su magnitud es proporcional a la medida de nuestro presente, de nuestra época. Esto es y será siempre así.

Aprender a convivir con la incertidumbre. Respetar el cambio como valor positivo. Aceptar que el mundo es imperfecto. Y acostumbrarnos a ello. Es todo un desafío. **Pero es saludable.** Pensar así, contribuye a mejorar nuestra salud mental. A continuación te propongo un listado con nuevas creencias sobre tu relación con la atención, sobre tu relación con el mundo. Léelas en voz alta y mira a ver cómo te sientes al decirlo.



Creencias que te ayudarán a sintonizar tu atención.

- **Soy libre de elegir en cada momento dónde pongo mi atención.**
- **Mi capacidad atencional depende de mi.**
- **Soy capaz de darme cuenta en cada momento que estoy distraído.**
- **Soy capaz de elegir dejarme llevar por la distracción o ignorarla.**
- **Tengo derecho a distraerme.**
- **Tengo derecho a estar cansado.**
- **Tengo derecho a estar atento.**
- **No soy esclavo de mi contexto.**
- **El mundo es imperfecto.**
- **La incertidumbre forma parte constante de la vida.**
- **Se puede confiar a pesar de la incertidumbre.**
- **Y con todo esto, yo soy maravilloso.**
- **Y con todo esto, el mundo es maravilloso.**
- **Y con todo esto, la vida es maravillosa.**

