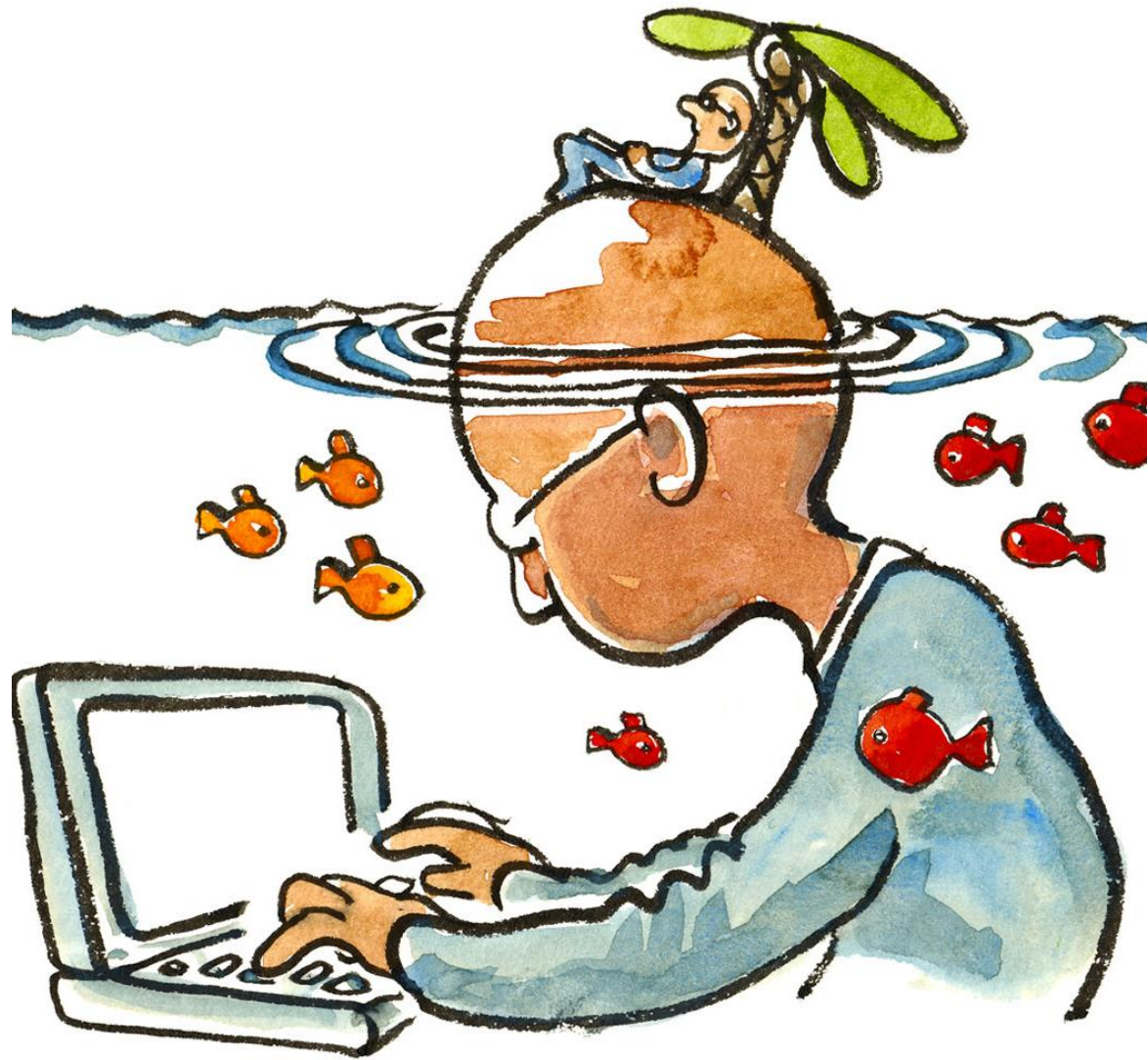


*¿Distraído
o
Concentrado?*



Valores de carácter para niños

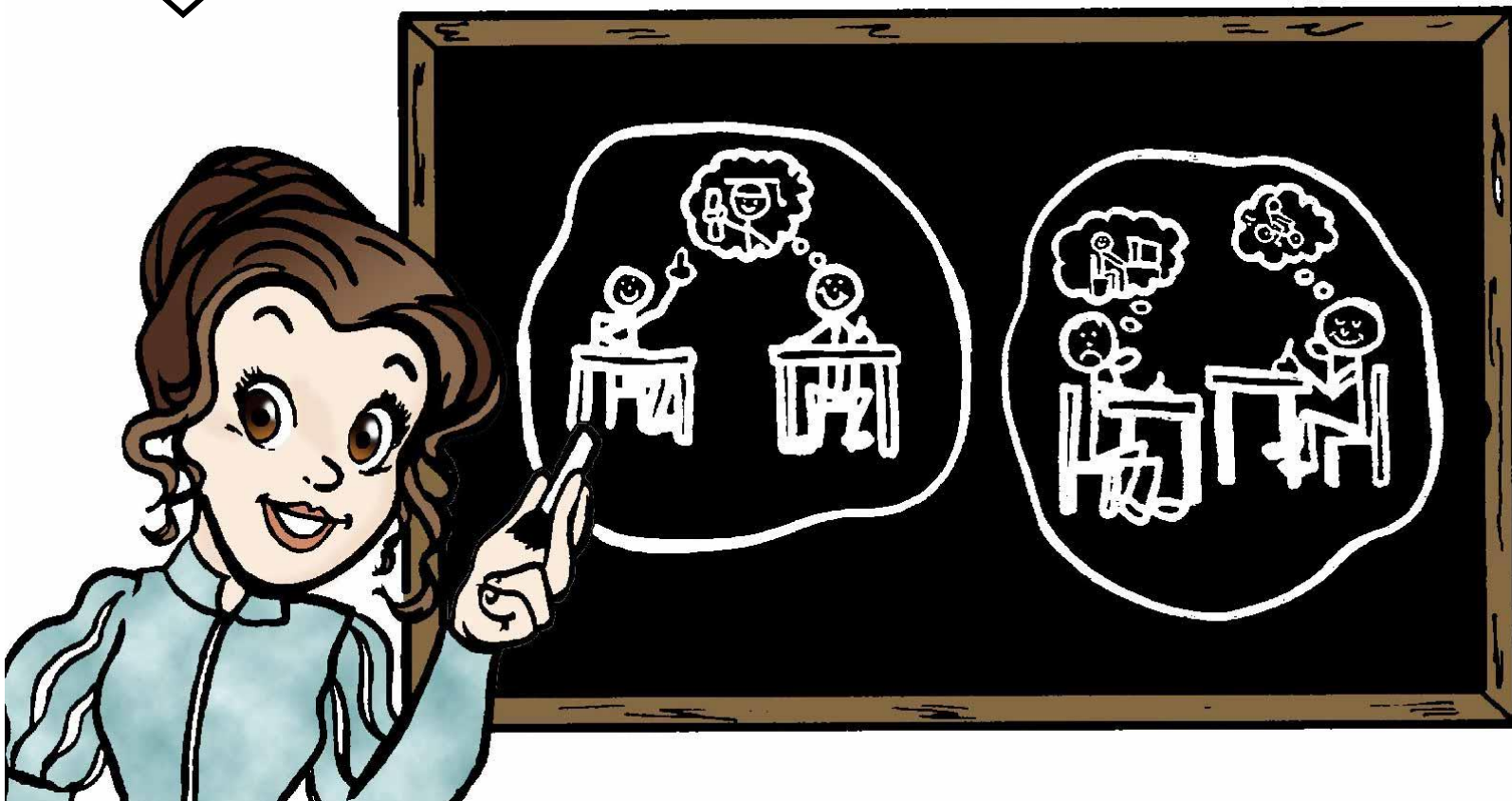
Una de las mayores dificultades que muchos enfrentamos actualmente es concentrarnos en lo más importante. Por todas partes estamos rodeados de distracciones y un aumento en las cosas que llaman nuestra atención. Cuesta ponerse a trabajar en serio y dar toda la atención a una cosa por un tiempo sin que nos distraigan intereses opuesto

Las distracciones pueden ser dominantes y poderosas, y pueden alejarnos de las cosas importantes que deberíamos estar haciendo. Siempre habrá una «buena razón» para posponer algún proyecto importante. Como dijo C. S. Lewis: «Las circunstancias propicias nunca llegan». Por lo general, debemos hacer nuestro trabajo más importante en circunstancias que no son favorables, pase lo que pase. Entender esta verdad es clave para encargarnos de las distracciones frecuentes. La alternativa es permitir que las distracciones te controlen.



Las siguientes son unas cuantas ideas que he descubierto que me son útiles para resistir las distracciones, fortalecer mi concentración y hacer progresos en cuanto a dar preferencia a lo más importante para mí.

- Haz un programa de actividades; crea una rutina. Recuerda que cada día cuenta en lo que respecta a tus metas más grandes.
- Emprende lo más difícil primero.
- El tiempo sin conexión a Internet es tiempo productivo. Si no es necesario Internet para que hagas tu trabajo, desconéctate.
- Asigna un tiempo limitado a los descansos y a las distracciones.
- Piensa en lo bien que te sentirás cuando hayas terminado.



Lo que acapara nuestra atención determina el curso de nuestra vida. Todo momento de atención que das a tus cuestiones prioritarias, a lo que te importa más, determina directamente el curso general de tu vida. Ese tiempo y esfuerzo se destinan a construir tu futuro. Del mismo modo, el tiempo que se va debido a las distracciones y actividades sin sentido o que no son importantes no contribuye a que mejore tu futuro ni a que logres tus metas; disminuye y demora el progreso.

Si nuestras decisiones son inteligentes, las hacemos con constancia en el tiempo, a la larga obtendremos enormes beneficios. Es el principio del efecto conjunto. El desafío es que no siempre vemos la recompensa de inmediato, en el primer día, la primera semana o hasta el primer mes. Sin embargo, a cada uno de nosotros se le ha concedido el libre albedrío y la responsabilidad de elegir a qué daremos atención diariamente, o en qué no nos concentraremos. Mucho más depende de las decisiones que tomemos día a día, hora por hora, minuto a minuto, de lo que la mayoría de nosotros nos damos cuenta.

