



- *El disponer de la capacidad de poner el foco en lo importante, en aquello que uno decide, tiene un impacto enorme en muchos aspectos tanto emocionales como tangibles. Y eso es lo que vamos a trabajar hoy.*

*Autenticidad, La importancia del foco, capítulo 11, página 104*

## R3 – LA IMPORTANCIA DEL FOCO

Cuando Tes le habla a So acerca de la importancia del foco lo hace identificando el ruido mental como elemento distorsionador. Él define como ruido mental aquellos pensamientos superfluos y descontrolados que se generan en la parte más primitiva de nuestro cerebro (encargada en origen de alertarnos y de mantenernos expectantes ante los peligros que nos rodeaban y que fácilmente nos podían costar la vida).

Hoy no necesitamos que nuestra mente se mantenga en estado de alarma, y este mecanismo ancestral —que seguimos llevando incorporado— se ha desnortado y se dedica a machacarnos con mensajes de bajo relieve que nada nos aportan y que nos distraen de nuestros objetivos. Curioso que la parte de nuestro cerebro que nació para salvarnos ahora se dedique a hundirnos... Son los efectos colaterales de la evolución.

Por si no fuera poco con el desorientador interno con que todos cargamos, tenemos que añadirle la actual moda u obsesión por la conectividad y la inmediatez en la comunicación, que es el desorientador externo del que también todos “disfrutamos”.

Sea como fuere, nuestro día a día nos aboca a estar atendiendo varios temas a la vez (internos y externos), y esto conlleva un desperdicio de nuestra energía y una merma en la calidad de los resultados, pues ni somos ni seremos nunca capaces de atender multitareas de forma simultánea; funcionamos mal bajo la interrupción constante.

El foco, entendido como la capacidad de centrar nuestra atención (reflexión, acción), en una única tarea durante el tiempo suficiente que nos permita llegar a conclusiones o avances, es un elemento que debe estar presente en el kit básico de constitución de la persona. Nuestra energía no es ilimitada, aprendamos a poner foco.