

JEAN-YVES PONCE

# CONCENTRACCIÓN

Mejora tu atención  
en un mundo hiperconectado



OBERON

## EN LA PRÁCTICA / EL CUADERNO DE LOS SUEÑOS PARA CONOCERSE Y CONCENTRARSE MEJOR

Antes de irte a dormir, coge un cuaderno y déjalo al alcance de la mano. Cada noche, durante una semana, repite este mensaje en bucle: «quiero recordar mis sueños». No te dejes distraer y muestra determinación. Al pronunciar internamente estas palabras, hazlo convencido de lo que estás diciendo.

Cuando te despiertes de manera natural, concéntrate en intentar recordar tus sueños. Y anota una o dos palabras clave en el cuaderno antes de levantarte.

Este experimento tiene un doble objetivo: permitirte solicitar tu memoria de un modo poco habitual así como instaurar una costumbre de concentración intensa sin por ello gastar mucha energía.

Al cabo de algunas semanas, tu cuaderno se convertirá en una de las mejores herramientas de autoconocimiento que puedan existir. No seas impaciente: este experimento necesita días, incluso semanas, para comenzar a dar resultado.

## EN LA PRÁCTICA / EXPLORAR LOS SUEÑOS LÚCIDOS

¿Alguna vez has vivido una situación en la que sabías que estabas soñando? Es lo que se llama un sueño lúcido. A la vez estás consciente y dormido.

Como los sueños están fabricados por tu inconsciente y tus recuerdos, no es raro que las situaciones absurdas que se dan sean el reflejo de tus deseos o de lo que te preocupa.

El psicofisiólogo e investigador jefe del estudio sobre sueños lúcidos Stephen LaBerge explica así este fenómeno: «en el transcurso del sueño paradójico, los acontecimientos que pensamos experimentar en el sueño provienen de estructuras de actividad cerebral que producen de vuelta efectos sobre nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso periférico<sup>25</sup>».

En otras palabras, la manera en la que te comportas en tus sueños lúcidos está bastante cercana a la que adoptarías en la realidad frente a una situación dada.

La buena noticia es que puedes «tomar el control de tus sueños». La próxima vez que te encuentres en un sueño lúcido, ¿y si aprovechas para ponerte en una situación de concentración intensa? ¿Quizás podrías influir en tus reacciones habituales de cara a acontecimientos estresantes?

Si te tiente el experimento, pero no te acuerdas de tus sueños, te aconsejo que intentes las microsiestas (ver página 88).

## EL SUEÑO POLIFÁSICO PARA SEGUIR DESPIERTO MÁS TIEMPO

Después de todas estas explicaciones, Antonio está lleno de esperanza, como si hubiera hallado una fórmula mágica para resolver todos sus problemas.

–Tengo un amigo que duerme solo tres horas por la noche, y que hace microsiestas de veinte minutos durante la jornada. ¡Me dice que puede hacer muchas más cosas y que es más eficaz!

–Eso se llama sueño polifásico.

–¿Y está bien? ¿Cómo funciona?

–Te lo voy a explicar todo, pero si la aventura te tiente, debes tener cuidado con tu concentración.

–Yes! Ya me veo trabajando en plena noche, mientras que todo el mundo duerme. ¡Jaja!

### EL PRINCIPIO

La mayoría de la gente tiene un sueño monofásico, con un único período de sueño, y siguen despiertos el resto de la jornada. El sueño polifásico consiste en repetir a lo largo de la jornada distintas fases del sueño.

A primera vista, esto parece descabellado. Sin embargo, no tiene nada de extraño: los recién nacidos, las personas con insomnio, algunos trabajadores del turno de noche tienen un ritmo polifásico. Algunos deportistas usan igualmente este ritmo: por ejemplo, los timoneles de carreras marítimas que duran varias semanas. Durante las vacaciones de verano, no es raro ver familias que se acuestan tarde sin por ello levantarse tarde, porque se echan una siesta a mitad del día (ritmo bifásico).

Hay una hipótesis que dice que los hombres prehistóricos tenían un ritmo de sueño polifásico por defecto: tenían que estar constantemente pendientes del peligro y no podían permitirse quedarse dormidos demasiado tiempo.

La leyenda dice que Thomas Edison o Leonardo da Vinci eran durmientes polifásicos.

## ¿BUENO PARA LA CONCENTRACIÓN?

Esta es la cuestión que nos interesa particularmente aquí. Por desgracia, hoy en día no existen estudios serios sobre los efectos del sueño polifásico en la concentración.

A pesar de todo, en mi práctica de acompañamiento, he conocido a personas para las que el sueño polifásico ha resultado muy útil.

Me acuerdo sobre todo de una diseñadora, Alicia, que estaba atravesando un período difícil y únicamente lograba concentrarse por la noche. Se pasaba el día intentando emerger de su cansancio. El sueño polifásico le permitió sacarle más partido a su concentración hasta que su ritmo cronobiológico volvió a la normalidad.

El tema del sueño polifásico suele fascinar particularmente a los estudiantes como Antonio, que ven ahí un medio de ganar tiempo de estudio. Después de todo, a veces pasan noches en vela. Entonces, ¿por qué no poder estar en misa [las horas ganando] y repicando [nada de cansancio] a la vez?

Es innegable que estar despierto y en plena forma por la noche les permite realizar muchas más cosas, durante un período más propicio a la concentración. Ningún practicante de sueño polifásico se ha quejado de un nivel de concentración a la baja. De hecho, incluso parecen haber experimentado justo lo contrario: se enardecían de haber encontrado un nuevo poder y estaban mucho más concentrados en lo que hacían.

## ¡CUIDADO CON LOS EXCESOS!

A pesar de todo, ninguno de los practicantes del sueño polifásico con los que he podido hablar ha prolongado la aventura más allá de algunas semanas. El mínimo cambio de vida o la mínima siesta saltada puede tener consecuencias devastadoras en las capacidades de atención.

A título personal, suelo adoptar un ritmo bifásico en determinados momentos: una noche de menos de cinco horas y una buena siesta al inicio de la tarde, cuando estoy en plena fase de creación, como en la redacción de este libro por ejemplo. Sin embargo, estos períodos son excepcionales y en mi caso no están destinados a convertirse en una norma.

Para aquellos a los que les tienta esta aventura, hay que precisar que el sueño polifásico no debe de ser visto como un método mágico ni un modo de vida para impulsar la concentración en el día a día, sino como una experiencia enriquecedora que debe de quedar limitada en el tiempo.

En cambio, existe una pequeña costumbre fácil de llevar a cabo y que puede darles un buen empujón a nuestras capacidades de concentración.

## LAS VIRTUDES DE LAS MICROSIESTAS

Una microsiesta consiste en dormir durante algunos minutos (15-20 como máximo) en medio del día, preferiblemente después de comer, justo antes del famoso bajón.

Dormir una microsiesta tiene beneficios en nuestro rendimiento cognitivo, específicamente sobre nuestras capacidades de atención y memorización<sup>26</sup>. En algunos casos, puede incluso ayudar a nuestras defensas inmunitarias<sup>27</sup>.

Experimentamos un aumento de energía y una mejor concentración.

Unos pocos minutos son suficientes. A título personal, me basta con 7 minutos, por ejemplo.

### EN LA PRÁCTICA / MICROSIESTA, MODO DE EMPLEO

Cuando hablo de las microsiestas, llegan dos objeciones espontáneamente: «yo no consigo dormirme así de fácil», y «me daría demasiado miedo no poderme despertar».

Cuando haces el experimento, no lo hagas con el objetivo de dormir, sino de meditar y de hacer una pausa cerrando los ojos.

No olvides que, durante los períodos de reposo, tu cerebro no está inactivo: clasifica las informaciones y las coloca en tu memoria.

Aunque no llegues a dormirte, este período es beneficioso para desconectar.

Cierra los ojos, pon el móvil en silencio y déjate llevar. Si por el contrario lo que te asusta es no despertarte, programa una alarma a la hora deseada y cierra los ojos. Esto te garantizará no llegar tarde.

## **Advertencia**

No intentes dormir más de 15-20 minutos. Más allá de esta duración, si te duermes, tu cuerpo buscará entrar en la fase de un nuevo ciclo de sueño, lo que tendrá como efecto que te sentirás adormilado cuando te despiertes, como si te hubieran sacado del sueño en medio de la noche.

De hecho, si pruebas las microsiestas y esa sensación de cansancio te invade en el momento de abrir los ojos, prueba una duración menos larga.

¡En cualquier caso, si eres de tipo lobo, está vivamente desaconsejado hacer microsiestas<sup>28</sup>!

Antonio tiene ahora todas las cartas para terminar su fase de cambio. Está dispuesto a pasar a la siguiente fase. Así que decido... tomarme la tarde libre.

–Nos vemos pasado mañana en Coco a las 9h. ¿Conoces esa cafetería?

–Eehm... ¿te vas?

–Sí.

–¡Pero si no hemos terminado!

–Sabes, lo importante es que pases revista a todo lo que hemos visto. Hay que dejar tiempo para que todo esto se asiente. Si no lo haces, tu memoria va a olvidar la mitad de las cosas, o incluso más.

–¿Quieres que repase TODAS mis notas?

–No, no todas. Simplemente mira por encima cada punto e intenta recordar sumariamente de qué hemos hablado.

–OK, pero te confieso que no le veo mucho la utilidad.

–Un lector podría estar tentado de pasar a lo siguiente sin esperar. Y eso sería un error.

–¿Qué lector? ¿Has escrito un libro?

–No, no en este momento en el que te estoy hablando.

–¡No entiendo nada!

–Imagina que has empezado a leer un libro. No una novela, sino una guía práctica, o un libro sobre el funcionamiento del cerebro. Si quieres retener mejor las cosas y conseguir que influyan en tu vida, tienes que pararte un momento y dejar que se asiente lo que le has dado a tu cerebro.

–Ah sí, eso es de lo que me hablaste antes. El cerebro clasifica la información en nuestra memoria, ¿es eso?

–Exactamente.

–¿Pero quién es ese lector del que hablas?

–No lo conozco, pero me gustaría. Quizás lleva días, o incluso semanas, observándonos.

–Creo que eres un poco mitómano.

–No, estoy convencido de que nos está observado. Al igual que tú, se está preguntando a dónde quiero llegar. ¡No sabe que le he preparado una sorpresa alucinante! Pero ya hemos hablado bastante de los demás. Hablemos ahora de ti. Has conseguido conocerte mejor y observarte, condición fundamental para poder cambiar. ¿Has visto cuáles son tus fuerzas y tus debilidades, cómo funciona tu concentración a largo término?

–Sí, he pillado toda la teoría y entiendo el sentido, pero no sé cómo poner todo esto en práctica, concretamente.

–Pasado mañana en Coco a las 9 h. Sé puntual. Es importante.

–¡OK!

–Y no te olvides de revisar brevemente todo lo que hemos visto, es importante. Hablaremos de una noción esencial: ¡el «flow»!