

LIBROS CÚPULA

DI ADIÓS AL MITO DEL MULTITASKING



EL MÉTODO
DE LAS 12
MONOTAREAS

HAZ LAS COSAS DE UNA EN UNA
PARA HACERLO TODO MEJOR

THATCHER WINE

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 12 de enero de 2022

EL MÉTODO
DE LAS
12
MONOTAREAS

THATCHER WINE

**Di adiós al multitasking con el método definitivo.
Recupera tu atención, tu productividad y tu felicidad
haciendo solo una cosa a la vez**

La investigación en neurología concluye que existe un cuello de botella en nuestra función cognitiva: cuando hacemos más de una cosa a la vez, nos volvemos menos eficientes y más propensos a cometer errores. Nuestros sistemas se sobrecargan y se bloquean. De hecho, **estamos programados para hacer monotareas**, es decir, para concentrarnos en una sola tarea a la vez. Cuando hacemos las cosas con toda nuestra atención, sintonizando completamente nuestros cuerpos y nuestros cerebros en una sola actividad —como leer un libro, hablar con alguien o prestar atención a nuestro entorno mientras damos un paseo— pueden ocurrir cosas sorprendentes.

Basándose en las últimas investigaciones en psicología, neurociencia y mindfulness, *El método de las 12 monotareas* desglosa **doce actividades cotidianas para fortalecer nuestro músculo de la «monotarea»**, de modo que podamos **reconstruir y ampliar nuestra capacidad de atención**. Cuando nos centramos en lo que estamos haciendo, dónde estamos y con quién estamos, podemos redescubrir nuestra capacidad de disfrutar de la vida, conectar con los demás y tener éxito en todo lo que hacemos. Y, al final, nos hace más felices, más productivos y más presentes en todos los aspectos de nuestra vida.

**HAZ LAS COSAS DE UNA EN UNA
PARA HACERLO TODO MEJOR**

LIBROS CÚPULA



¿Dónde se dirige nuestra atención durante un día cualquiera? ¿Cuántas veces echamos mano del teléfono? ¿Cuán a menudo repasamos el correo electrónico? ¿Cuánto entramos en redes sociales, usamos aplicaciones, jugamos a videojuegos, vemos las noticias o simplemente navegamos por internet?

En los últimos años, nuestras vidas parecen haberse vuelto más y más ajetreadas. La tecnología ha ido abriéndose camino de forma creciente hacia cada faceta de nuestra existencia, casi todo el mundo lleva un potente *smartphone* en la mano, en el bolsillo o no demasiado lejos. Las presiones económicas y sociales han incrementado la necesidad, o al menos la idea, de que siempre se debería hacer y aspirar a más. Sin embargo, **para estar menos estresado, más feliz y ser más productivo, no se necesitan retiros espirituales ni gurús. Es más, solo se necesita una cosa y es precisamente dejar a tras la multitarea y empezar la monotarea.**

Y es que numerosos estudios insisten en que **el multitasking es enemigo de la productividad. Estar muy ocupado no significa hacer un buen trabajo y es un error asociarlos con el éxito.**

Aunque parezca algo sencillo, lo cierto es que los «músculos» de la monotarea deben ser entrenados y fortalecidos, ya que se han atrofiado a causa del estado constante de ocupación e intentos de multitarea, lo que hace probable que acabemos distrayéndonos al oír el sonido de la enésima notificación o al sentir la «necesidad» de responder a un correo electrónico más. Al obtener unas habilidades sólidas para la monotarea, seremos capaces de identificar los escollos potenciales y evitarlos.

LAS 12 MONOTAREAS

1. LEER

2. CAMINAR

3. ESCUCHAR

4. DORMIR

5. COMER

6. DESPLAZARSE

7. APRENDER

8. ENSEÑAR

9. JUGAR

10. MIRAR

11. CREAR

12. PENSAR

LAS 12 MONOTAREAS

1. LEER

Leer hace que los ojos se concentren en un solo punto. Al dejar a un lado el teléfono y coger un libro, estamos optando por la monotarea. Todo aquel que haya abierto *Las doce monotareas* ya está practicando una de ellas —leer— y, por tanto, ¡va encaminado al éxito!

2. CAMINAR

Caminar conecta el cuerpo con lo que lo rodea. Aunque parezca una actividad simple, muchos ven el caminar como el medio para un fin, no como un fin en sí mismo. Al centrar la atención en lo que nos rodea —lo que vemos, lo que oímos, cómo es el suelo bajo nuestros pies—, recuperamos la conexión con nuestra presencia integral en el mundo.

3. ESCUCHAR

Escuchar nos conecta con otros, desarrolla el sentido auditivo y el cerebro. ¿Puedes notar cuando alguien nos escucha de forma activa en lugar de solo fingir que lo está haciendo? Todos somos capaces de discernir cuando no nos está atendiendo, y resulta doloroso. Al escuchar de verdad, ya sea a nuestros hijos o en una cita, conectamos con los demás infinitamente mejor que cuando estamos distraídos simultaneando otros pensamientos y acciones.

4. DORMIR

Dormir reinicia el cuerpo y el cerebro, de manera que estemos sanos y dispongamos de la energía física y mental necesaria para prosperar. Hoy en día mucha gente padece trastornos del sueño, todos tenemos demasiadas cosas en la cabeza, nuestros días están llenos de ocupaciones y nuestras listas de tareas pendientes son largas. ¿Qué tal si aplicamos la monotarea al dormir? ¿Qué tal si nos damos permiso para descansar y recuperarnos tanto como necesitemos? Prestar atención conscientemente al sueño puede conllevar beneficios que permeen al resto de facetas de nuestra vida.

5. COMER

Comer es una actividad diaria esencial que, a menudo, se deja en segundo plano en lugar de prestarle toda nuestra atención. Solemos comer deprisa porque tenemos que volver al trabajo o no somos conscientes de lo que ingerimos porque estamos centrados en alguna clase de dispositivo. ¿Qué tal si nos concentramos en los alimentos sobre la mesa, en cómo han llegado hasta ahí, quién los ha preparado, a qué saben y qué clase de compañía nos están brindando aquellos con los que compartimos la experiencia?

6. DESPLAZARSE

¿Y si durante nuestros desplazamientos y viajes nos centrásemos en el acto de llegar a alguna parte y disfrutarlo, en lugar de sentir la necesidad de hacer dos cosas a la vez, a menudo poniéndonos en riesgo y poniendo en riesgo a otros? Si bien el tiempo que pasamos desplazándonos nos proporciona la oportunidad de dedicarnos a la multitarea, existen maneras de dirigir nuestra atención hacia el viaje en sí y obtener beneficios del hecho de disfrutar del presente.

LIBROS CÚPULA

7. APRENDER

Somos capaces de aprender a lo largo de toda nuestra vida, no es algo que solo hagamos en los años de juventud. Aplicando la monotarea al aprendizaje, hallamos una de las facetas más estimulantes del ser humano: la creación de nuevas conexiones cognitivas y emocionales. Ya sea que estemos aprendiendo un idioma, a practicar un deporte o algo relacionado con el trabajo, la capacidad de concentrarse en una sola cosa a la vez mejora las habilidades para la asimilación de conocimientos y desbloquea nuestro casi infinito potencial.

8. ENSEÑAR

Enseñar fortalece el cerebro y construye conexiones con los demás. No es una tarea que se limite a las aulas; a lo largo de nuestras vidas se presentan diversas oportunidades de ser didácticos. Una de las mejores formas de pulir una habilidad es enseñándola. Prepararse para la enseñanza requiere una intensa concentración y el reconocimiento de lo limitado del propio conocimiento. En este capítulo exploraremos tanto los elementos prácticos como los emocionales del dominar un tema y luego transmitirlo a otra persona.

9. JUGAR

Jugar implica deshacerse de gran parte de la intensa concentración requerida por tareas anteriores, relajar el cerebro y habitar plenamente nuestros cuerpos. Muchos adultos simplemente no se conceden tiempo para el juego. A menudo nos sentimos culpables por tomarnos un momento para nosotros mismos o creemos que estamos perdiendo el tiempo si no producimos o «monetizamos». Este capítulo nos recordará que está bien —y, en última instancia, resulta productivo— divertirse.

10. MIRAR

El ver incorpora nuestros sentidos visuales. Con esta monotarea, practicaremos cómo observar al detalle tanto lo cercano como lo más amplio, hasta abarcar el mundo. En lugar de preocuparnos por captar imágenes aptas para Instagram, ¿qué tal si admiramos por cuenta propia la belleza y complejidad de aquello que nos rodea? ¿Cuánto cambia nuestra comprensión de un objeto corriente al detenernos a inspeccionarlo a fondo?

11. CREAR

La creación es una de las monotareas más mágicas y empoderantes. No tienes por qué dedicarte al arte o a la música, o tener un título profesional en creatividad, para ser un creador; todos lo somos en alguna medida. En ocasiones, aquello que creamos es pequeño, como una nota a nuestros hijos, y otras resulta algo enorme, como poner en marcha una empresa. El acto de traer al mundo algo que antes no existía es de lo más gratificante. Al aplicar la monotarea al acto de creación, podemos interiorizar nuestras únicas e ilimitadas posibilidades.

12. PENSAR

La mayoría de nosotros nunca pensamos en el pensar, ya que lo estamos haciendo sin descanso, usándolo como combustible para las actividades de la vida diaria. ¿Qué tal si aislamos el pensamiento como una tarea por sí misma? ¿Podría el tiempo dedicado a pensar ayudarnos a alcanzar la excelencia? El pensar como monotarea pone también de manifiesto cómo durante los últimos años hemos delegado parte del trabajo cognitivo en dispositivos y en otras personas, y de qué manera podemos recuperar las tareas de pensamiento más importantes.



CAMINAR

LA REALIDAD SOBRE CAMINAR

Hoy en día caminamos más de lo que lo hacíamos en el pasado, lo cual es una buena noticia. Los centros de control y prevención de enfermedades aseguran que el porcentaje de adultos en Estados Unidos que salen a andar por placer o por deporte aumentó en más de un 60 por ciento entre 2005 y 2010. Según un estudio realizado durante la pandemia por la agencia Mintel, en Gran Bretaña se ha producido un gran incremento de jóvenes entre los dieciséis y los veinticuatro años que se desplazan caminando o salen a pasear.

Así como mucha más gente está caminando, la monotarea durante la actividad es algo que también va ganando popularidad. Creo que cualquiera que haya salido a pasear últimamente puede atestiguar las muchas veces que vemos a gente andando con la vista puesta en sus teléfonos o manteniendo una conversación.

Si bien el aplicar la monotarea al caminar no se centra en ponerse en forma, la actividad conlleva importantes beneficios para la salud, según la Arthritis Foundation, que incluyen:

- Mejora de la circulación sanguínea, del sueño y del estado de ánimo.
- Huesos, músculos y articulaciones más fuertes.
- Reducción del ritmo de deterioro cognitivo y menor riesgo de padecer Alzheimer.
- Pérdida de peso.
- Una vida más larga y activa.

Caminar es una magnífica monotarea, que beneficia tanto al cuerpo como a la mente.



TU TAREA DE LA MONOTAREA

Para esta monotarea centrada en caminar vamos a aislar el acto de andar en sí mismo. No para hacer ejercicio, para ir del punto A al punto B o pasear al perro, ni para aprovechar que tenemos que hacer una llamada.

Encuentra veinte minutos en tu rutina diaria que puedas dedicar a caminar. Como siempre, si no puedes disponer de ese tiempo o no eres capaz aún de andar durante tanto, *haz lo que puedas*. Recuerda que caminar durante diez minutos es mejor que no caminar nada en absoluto; no aplicarás por completo la monotarea al paseo, pero es un comienzo.

Si es posible, camina solo. Si no te sientes seguro, hazlo con un amigo que se comprometa a andar contigo sin hablar. Ve a la sección *¿Y si...?* al final de este capítulo si necesitas algunas ideas sobre cómo aplicar la monotarea a caminar en situaciones complicadas.

- Escoge una ruta en la que no haya riesgo de que nada te interrumpa o de encontrarte con algún conocido.
- Si te cruzas con alguien, límitate a saludarle; no te pares a charlar.
- Activa el modo *No molestar* en el móvil o, aún mejor, no lo lleses contigo si sientes que no lo necesitas.
- No escuches música, ni un *podcast* ni cualquier otra cosa.
- No tomes fotografías o vídeos. Si te asalta algún pensamiento o algún problema, no te aferres. Trata de centrarte en lo siguiente:
 - Tus pies. Relaja los empeines. Hazlo de nuevo. Resulta útil recordarnos a nosotros mismos que debemos aligerar la tensión de los puntos
 - Los sonidos. Escucha todo aquello que te rodea, sea esto un entorno natural o hecho por el hombre. Atiende al sonido que tú mismo produces al andar.
 - Tu cuerpo. Relaja los hombros y el cuello. Piensa en cómo te estás desplazando y trata de aflojarte. Permite que el cuerpo encuentre su lugar y su movimiento natural.
 - La conexión. Trata de conectar el cuerpo y sus movimientos con el aire y la Tierra. Tus antepasados lo hacían. Caminaban todo el tiempo. Sintoniza con esa larga tradición de gente yendo de acá para allá y conectando con el planeta al andar.

COMBINANDO TODOS LOS ELEMENTOS

UN FUTURO DE MONOTAREAS

¿Y SI...

...Pudiésemos concentrarnos y dedicarnos a lograr una efectividad real tanto para nuestras vidas como para el mundo? ¿Podríamos resolver el cambio climático, corregir el racismo sistémico o mandar una misión a Marte? ¿Podríamos conseguir ese ascenso? ¿Acabar la carrera? O, de forma más inmediata, ¿hacer que nuestros hijos dejen sus dispositivos y se sienten a cenar a su hora?

El proceso mediante el que resolver todos los problemas empieza cuando decidimos prestar atención. Todas las distracciones del mundo, grandes y pequeñas, inhiben nuestra capacidad de hacerlo; como consecuencia, nuestra efectividad para resolver problemas disminuye.

Muchas de las nuevas distracciones que han proliferado en los últimos años, especialmente en redes sociales, buscan la división y la desinformación. Zeynep Tufekci escribe en *Twitter and Tear Gas: The Power and Fragility of Networked Protest*: «Siempre que un movimiento social tiene que persuadir a la gente para que actúe, un gobierno o cualquier otro poderoso grupo que defienda el *statu quo* solo tiene que generar suficiente confusión como para paralizar a la población y volverla inactiva».

La confusión es, desde luego, una potente forma de distracción. La idea de que basta con las distracciones para cambiar el mundo al causar inacción es algo importante y que debemos reconocer. Sucede a diario por todo el mundo, a pequeña y a gran escala. Somos bombardeados constantemente con distracciones, hasta el punto en que no podemos llevar nada a cabo.

Si podemos volver al momento presente, desconectar de la tecnología, las distracciones y la confusión, y centrarnos en una sola cosa cada vez, dispondremos de más potencial del que quizá somos conscientes.

Necesitamos redoblar los esfuerzos por identificar distracciones y resistirnos a ellas.

Debemos retomar el control de nuestra atención.

Necesitamos hacer una sola cosa a la vez para hacerlo todo mejor.

LIBROS CÚPULA

E

PRÓLOGO 9

C

UNA INTRODUCCIÓN A LA MONOTAREA 11

Presentación 13

El arte y la ciencia de la monotarea 19

I

LAS DOCE MONOTAREAS 25

Tarea 1: Leer 27

Tarea 2: Caminar 45

Tarea 3: Escuchar 59

Tarea 4: Dormir 77

Tarea 5: Comer 95

Tarea 6: Desplazarse 111

Tarea 7: Aprender 127

Tarea 8: Enseñar 141

Tarea 9: Jugar 153

Tarea 10: Mirar 167

Tarea 11: Crear 181

Tarea 12: Pensar 199

D

N

COMBINANDO TODOS LOS ELEMENTOS 217

Aplicar la monotarea a nuestras vidas 219

Un futuro de monotareas 225

I

NOTAS 22

EL AUTOR: THATCHER WINE

Thatcher Wine es un empresario de éxito, un padre dedicado y un superviviente de cáncer. Es el fundador y director general de Juniper Books, una empresa especializada en bibliotecas personalizadas y en el diseño de conjuntos de libros de edición especial. Juniper Books tiene un alcance global con clientes en 60 países y un gran número de seguidores en Instagram.

El trabajo de Thatcher ha aparecido en el New York Times, The Wall Street Journal, Architectural Digest, Elle Decor, New York Magazine, en CBS Sunday Morning y en numerosos otros medios de comunicación.



LIBROS CÚPULA



EL MÉTODO DE LAS 12 MONOTAREAS

Thatcher Wine

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 23 cm. / 240 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS CON EL AUTOR:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de Cúpula

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es