

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

EL MÉTODO

**DE
LAS** **12**

MONOTAREAS

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

THATCHER WINE

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Thatcher Wine, 2021

© de la traducción: Francisco J. Pérez

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, USA. All rights reserved. Little Brown Spark is an imprint of Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc.

Primera edición: enero de 2022

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2762-9

D. L. B. 8.793-2020

Impresión: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

PARTE 1

PARTE 2

PARTE 3

PRÓLOGO

9

UNA INTRODUCCIÓN A LA MONOTAREA 11

Presentación	13
El arte y la ciencia de la monotarea	19

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

COMBINANDO TODOS LOS ELEMENTOS 217

Aplicar la monotarea a nuestras vidas	219
Un futuro de monotareas	225

NOTAS

229

PARTE 1

**UNA INTRODUCCIÓN
A LA MONOTAREA**

UNA INTRODUCCIÓN A LA MONOTAREA

PRESENTACIÓN

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 deberíamos hacer y aspirar a más.

Como tanta otra gente, durante mucho tiempo he estado tratando de compensar el exceso de ocupación y el estrés de la vida adulta mediante prácticas como la meditación, el *mindfulness* y el yoga. Y me encantan, pero a menudo resulta complicado disponer de momentos durante los que meditar e ir a clase de yoga puede llegar a suponer un desafío. Cuando estoy extraordinariamente ocupado y necesito completar muchas tareas, que me recuerden que tengo que meditar puede ser molesto, a pesar de que su práctica podría reportarme beneficios (y lo haría, aunque es difícil reconocerlo en el momento).

LAS DOCE MONOTAREAS

Como consecuencia de la tensión entre una agenda apretada, una mente ocupada y las actividades con las que aliviar el estrés o de mejora personal, he llegado a sentir de vez en cuando que dichas prácticas no se me daban bien o que era un inútil en cuanto a lo referente a reservar tiempo para ellas. Empecé a preguntarme si habría alguna otra forma de llevar una vida equilibrada que pudiese llevarse a cabo *mientras* realizaba las actividades del día a día, no algo desligado de estas.

Cuando pienso en los momentos de mayor éxito o en los que he sido más feliz, veo un rasgo común. Fueron aquellos en los que estaba haciendo una sola cosa, prestando verdadera atención tanto al hecho como a la persona que me acompañase, y no cuando trataba de gestionarlo todo a la vez o estaba distraído o solo parcialmente presente. Incluso en las épocas más duras —el cáncer, el divorcio, el cierre de la empresa—, al prestar toda mi atención a esas experiencias, logré superarlas mejor aún de lo que podría haber imaginado.

Para estar menos estresado, más feliz y ser más productivo, no necesitaba irme de retiro; no necesitaba encontrar un gurú ni añadir aún más cosas a mi lista de tareas pendientes.

El libro que tienes en tus manos comenzó con la epifanía de que si prestaba toda mi atención a una sola cosa a la vez podía hacerla bien y disfrutarla más. Tenía que dejar atrás la multitarea y empezar la monotarea.

Sin embargo, si la monotarea fuese algo tan sencillo como decirte que hagas una sola cosa a la vez en lugar de dedicarte a la multitarea, este libro resultaría corto y no demasiado efectivo.

Lo cierto es que los «músculos» de la monotarea deben ser entrenados y fortalecidos, ya que se han atrofiado a causa de nuestro 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.

La manera de trabajar los músculos de la multitarea es hacer aquello que ya hacemos a diario, pero abordándolo con una concentración y un compromiso renovados. El núcleo de este libro está compuesto de doce monotareas, que a su vez conforman el núcleo de nuestras vidas.

LAS DOCE MONOTAREAS QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO:

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 necesitamos? 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

LAS DOCE MONOTAREAS

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.

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

PRESENTACIÓN

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.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Los 12 capítulos sobre las monotareas, listados anteriormente, son el corazón de este libro. Cada uno de ellos va repleto de consejos sobre cómo dedicar plena atención a esa actividad en concreto. Recomiendo leer uno solo y luego tomarse un tiempo para practicar esa monotarea antes de pasar al siguiente.

Además de las ideas y consejos que encontrarás aquí, he creado un sitio web —monotasking.tips— en el que podrás encontrar aún más información, ideas y recomendaciones. Si te fijas, la dirección web acaba en «tips», aludiendo a esas pequeñas, pero útiles, recomendaciones prácticas.

Puedes dedicar un día entero, una semana o un mes a cada tarea, lo que mejor se adapte a ti. He tratado intencionadamente que el libro resulte lo más accesible e intuitivo mediante artículos breves y fácilmente digeribles, ordenados del mismo modo en cada capítulo. Quizá descubras que te es más natural llevar a cabo una u otra actividad con mayor atención, pero no te rindas si alguna te resulta especialmente difícil.

La filosofía contenida en este volumen refleja tanto mi experiencia personal como la de otros que se han abierto paso hacia el éxito y la felicidad mediante la monotarea. Muchos no se han referido a ello como «monotarea», pero es mi intención demostrar cómo tanto ellos como tú se han aplicado a ella en varias ocasiones y sin siquiera ser conscientes de ello. Quizá lo mejor de la monotarea sea que puede aplicarse a todos y cada uno de los aspectos de la vida *mientras* se sigue viviéndola. Cuando más te dediques a la práctica, mejor se te dará, y serás capaz de incorporarla a más partes de tu vida de forma aún más sencilla.

UNA INTRODUCCIÓN A LA MONOTAREA

EL ARTE Y LA CIENCIA DE LA MONOTAREA

Monotarea

Del gr. *μovo* -

mono- y el ár. *Taríba*, y este de la raíz del ár. clás. {*trb*} ‘echar’.

Llevar a cabo una sola tarea por vez

Si bien «monotarea» no es aún un término con el que estemos familiarizados, el concepto nos es inherentemente conocido por un simple motivo: todos sabemos lo que es la *multitarea*.

Multitarea es cuando *intentas* hacer varias cosas al mismo tiempo. Monotarea es justo lo contrario: hacer una sola cada vez.

A lo largo de este libro describiré cómo aplicarse en la monotarea de distintas formas, pero cada una de ellas se basa en la misma aproximación: despojar todo hasta que solo quede una única cosa y *hacerla poniendo en ella toda tu atención*.

A fin de convertirnos en buenos practicantes de la monotarea, necesitamos relajarnos y deshacernos de los hábitos de la multitarea, desde

LAS DOCE MONOTAREAS

comprobar las notificaciones en nuestro teléfono cuando estamos almorzando con un amigo a responder correos electrónicos mientras estamos en una reunión por Zoom, pasando por estar pensando en qué ha pasado hoy en el trabajo mientras estamos jugando con nuestros hijos.

Al aislar tareas individuales, serás consciente de cómo es y cómo se siente al prestar atención a una sola cosa. Que no te sorprenda que te resulte extraño al principio. Es algo que quizá no hayas experimentado demasiado últimamente.

Luego podemos optar por combinar varias tareas, si queremos, pero lo haremos equipados con una nueva conciencia de las diferencias entre la monotarea y la multitarea. El propósito de este libro *no es* el de hacerte sentir mal por recurrir a la multitarea. Nos encontramos en el siglo XXI, estamos pasando juntos por rápidos cambios y todos afrontamos los mismos desafíos.

LAS RAÍCES DE LA MULTITAREA

La palabra «multitarea» fue usada por primera vez en 1965, para describir cómo el procesador central de un ordenador de IBM podía realizar distintas funciones al mismo tiempo. Unas décadas más tarde, con la popularización de los PC, la gente empezó a usar el término de forma cada vez más frecuente para referirse a la manera en que tanto ellos mismos como sus ordenadores podían trabajar en distintas cosas de forma simultánea.

El Macintosh de Apple fue lanzado en 1984 y venía equipado con 128K de RAM («memoria de acceso aleatorio»), una cantidad minúscula de capacidad de procesamiento vista hoy en día. Los ordenadores personales de aquella época tendían a colgarse si se trataba de hacer con ellos más de una cosa a la vez. A menudo, al emprender demasiado al mismo tiempo, me siento como uno de aquellos primeros PC.

Con el lanzamiento del Windows 2.0 de Microsoft en 1987, millones de usuarios corporativos accedieron a la primera representación visual de la multitarea.

Cualquiera podía pasar de una aplicación a otra que estuviese realizando una función muy distinta (de un procesador de texto a una hoja de cálculo, por ejemplo). Acababa de empezar una nueva era de ordenadores, puestos de trabajo y cultura multitarea.

EL ARTE Y LA CIENCIA DE LA MONOTAREA

Al advenimiento de los ordenadores personales en la década de 1980 le siguió el rápido crecimiento de internet en la de 1990 y la adopción casi universal de los *smartphones* en los años 2000. Con cada avance de la revolución tecnológica, crecieron nuestras expectativas, no solo hacia los dispositivos sino también hacia nosotros mismos. Si los ordenadores y los teléfonos se volvían cada año más rápidos y potentes, ¿no debería el cerebro humano ser capaz de seguir el ritmo? Y, si los ordenadores diseñados por gente podían dedicarse a la multitarea, ¿por qué no podía aprender a hacerlo de idéntica manera?

EL INCONVENIENTE DE LA TECNOLOGÍA

Aquí nos encontramos, bien entrado el siglo XXI y varias décadas inmersas en la revolución tecnológica. Y lo cierto es que trabajamos más y experimentamos más altibajos emocionales conforme nos encaminamos hacia el futuro. Estamos más conectados y somos más rastreables que nunca antes. No importa en qué punto del planeta nos halleemos, recibimos correos electrónicos y mensajes a cualquier hora del día. Incluso al tomarnos un descanso, seguimos trabajando; según *Project: Time Off*, el 73 por ciento de los empleados también trabajan estando de vacaciones.

En paralelo a la popularización de las redes sociales se ha dado, además, un incremento de los casos de ansiedad, depresión y soledad. Para una gran parte de la población, el miedo a perderse algo (o FOMO, «*Fear Of Missing Out*») es una realidad. Los usuarios comparan sus vidas con lo que ven en las redes de los demás y, a menudo, sienten una presión interminable por trabajar más, gastar más y hacer más.

Estamos continuamente tratando de, o fingiendo, procesar cantidades masivas de información. Un estudio de 2011 publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* concluyó que si bien podemos manejar el flujo de entrada de información sensorial, esto conlleva un precio a pagar. «Hemos detectado una especie de embotellamiento en el córtex prefrontal del cerebro que obliga a las personas a afrontar problemas uno a uno, aunque lo hagan tan rápido que parezca un proceso simultáneo», dice el doctor René Marois, profesor asociado de Psicología y Neurociencia en la Universidad Vanderbilt y coautor del estudio. «Esto explica por qué algunos datos recogidos previamente mostraban un descenso de la actividad cerebral, en

LAS DOCE MONOTAREAS

lugar de un incremento, con cada desafío añadido; es como un atasco de tráfico mental.»

Sin duda, la tecnología ha mejorado nuestras vidas en muchos aspectos, pero ha sido a costa de algo. Resulta difícil señalar exactamente qué, quizá por culpa del propio «atasco de tráfico mental», sin embargo, somos capaces de sentirlo. Sabemos que podemos hacerlo mejor y sentirnos mejor, no obstante, ¿por dónde empezar?

LA INFILTRACIÓN DEL MOMENTO PRESENTE

Hasta principios de la década de 1990, las vidas de la mayoría de personas tenían un cierto ritmo diario. La escuela tenía lugar en la escuela, el trabajo en el lugar de trabajo, la cena en la mesa de comedor y el tiempo libre, que incluía ver la televisión, escuchar la radio o leer un libro, se daba por las tardes y los fines de semana. Las oportunidades de hacer algo de todo ello fuera de su horario y lugar habituales eran escasas, por lo que realizábamos solo una de las actividades a la vez.

En los últimos años, al proliferar los dispositivos móviles y al volverse los *smartphones* una extensión de nosotros mismos, hemos adquirido la capacidad de hacer prácticamente lo que queramos, donde queramos y cuando queramos.

Más aún, parece que podemos combinar tanto como deseemos en un mismo momento.

Si bien internet y sus dispositivos han sido introducidos recientemente en nuestro día a día, la dificultad de los seres humanos para vivir el momento presente no es nada nuevo. Las tradiciones filosóficas y religiosas llevan mucho guiándonos de vuelta al presente mediante la oración y la meditación, y es por un buen motivo. El momento presente es donde todo sucede y el único lugar en el que estamos realmente conectados con nosotros mismos, los demás y el universo.

Sin embargo, los humanos tenemos tendencia a pensar constantemente en el pasado y en el futuro, tratamos de dotar de sentido a lo que ya ha sucedido y a ponderar aquello que aún tiene que ocurrir. Añadimos luego a ello periféricos increíblemente potentes, inundamos nuestros sentidos y cerebro con cantidades inmensas de información y el momento presente queda atestado.

Se ha vuelto sustancialmente *más difícil permanecer* en ese momento presente. Como sustancialmente *más fácil el tratar de* hacer más de una cosa durante él.

LA ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

¿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?

Todos esos vistazos al teléfono pueden proporcionarnos entretenimiento e información, pero a su vez resultan valiosos para alguien en la «economía de la atención».

Nuestra capacidad de atención es una posesión preciada, y aun así tenemos tendencia a regalarla a cambio de la dudosa promesa de entretenimiento rápido, conexión social, información o cualquier otra cosa que creamos querer o necesitar.

En un documental producido por Netflix en 2020, *The Social Dilemma*, Tristan Harris, antiguo responsable de ética del diseño de Google y cofundador del Center for Humane Technology, repite un dicho que describe cómo gran parte de los gigantes de Silicon Valley han erigido sus imperios: «Si no estás pagando por el producto, entonces tú eres el producto». Cuanta más atención prestemos a nuestros dispositivos, más aumenta el valor de las empresas tras la pantalla y, muy a menudo, menos conseguimos hacer nosotros.

Nuestros dispositivos no tienen sentimientos (¡de momento!); si los tuviesen, serían el equivalente a esa pareja narcisista y necesitada para la que ninguna cantidad de atención es suficiente. De primeras, parece que se preocupe por ti, te da lo suficiente como para mantener tu interés por ella, pero nunca te pregunta sinceramente cómo te sientes al respecto de vuestra relación. Tienes dudas sobre la conveniencia de ir más en serio con ella, pero es demasiado fácil quedarse a su lado.

La monotarea no consiste en renunciar a nuestros dispositivos. Se trata de elegir por nosotros mismos adónde va nuestra atención en cada momento.

Va siendo hora de que pasemos a las doce monotareas y empecemos a trabajar esos músculos.