

«Si valoras tu tiempo, tu concentración o tus relaciones,
tienes que leer este libro.» Jonathan Haidt

Inmune a la distracción

Cómo controlar tu atención
ante la epidemia
de la interrupción constante

Nir Eyal
con Julie Li

Nir Eyal con Julie Li

Inmune a la distracción

Traducción de Gema Moraleda



Título original: *Indistractable: How to Control Your Attention
and Choose Your Life*

© Nir Eyal, 2019

Se ha modificado la identidad de algunas de las personas que se mencionan en este libro. Algunos fragmentos se publicaron previamente en el blog del autor: <NirAndFar.com>.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: julio de 2025

© de la traducción del inglés, Gema Moraleda Díaz, 2025

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2025

Ediciones Península,

Diagonal 662-664

08034 Barcelona

edicionespeninsula@planeta.es

www.edicionespeninsula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Depósito legal: B. 11.304-2025

ISBN: 978-84-1100-393-3

Printed in Spain - Impreso en España



Índice

Introducción: De <i>Hooked</i> a <i>Inmune a la distracción</i>	13
1. ¿Cuál es tu superpoder?	17
2. Ser inmune a la distracción	25

PRIMERA PARTE

DOMINA LOS DISPARADORES INTERNOS

3. ¿Qué nos motiva en realidad?	35
4. Gestionar el tiempo es gestionar el dolor	45
5. Lidar con la distracción desde dentro	53
6. Reimagina el disparador interno	59
7. Reimagina la tarea	65
8. Reimagina tu carácter	71

SEGUNDA PARTE
RESERVA TIEMPO PARA LA TRACCIÓN

9. Convierte tus valores en tiempo	81
10. Controla lo que haces, no el resultado	89
11. Programa las relaciones importantes	95
12. Sincronízate con las demás partes interesadas en el trabajo	105

TERCERA PARTE
MANIPULA A TU FAVOR
LOS DISPARADORES EXTERNOS

13. Plantea la pregunta decisiva	115
14. Manipula a tu favor las interrupciones en el trabajo	123
15. Manipula a tu favor el correo electrónico	131
16. Manipula a tu favor los grupos de mensajería instantánea	143
17. Manipula a tu favor las reuniones	149
18. Manipula a tu favor tu <i>smartphone</i>	155
19. Manipula a tu favor tu escritorio	165
20. Manipula a tu favor los artículos en línea	171
21. Manipula a tu favor los <i>feeds</i> de redes sociales	179

CUARTA PARTE
EVITA LAS DISTRACCIONES MEDIANTE
COMPROMISOS

22. El poder de los compromisos previos	187
23. Evita las distracciones mediante compromisos de esfuerzo	193
24. Evita las distracciones mediante compromisos económicos	199
25. Evita las distracciones mediante compromisos identitarios	209

QUINTA PARTE
CÓMO HACER QUE TU LUGAR DE TRABAJO
SEA INMUNE A LA DISTRACCIÓN

26. La distracción es señal de disfunción	221
27. Corregir las distracciones pone a prueba la cultura empresarial	229
28. El lugar de trabajo inmune a la distracción	239

SEXTA PARTE
CÓMO CRIAR NIÑOS INMUNES A LA
DISTRACCIÓN (Y POR QUÉ TODOS
NECESITAMOS NUTRIENTES PSICOLÓGICOS)

29. Evita las excusas cómodas	249
30. Entiende sus disparadores internos	257
31. Reserva tiempo para la tracción juntos	269

32. Ayúdalos con los disparadores externos	277
33. Enséñales a establecer sus propios compromisos	283

SÉPTIMA PARTE
CÓMO TENER RELACIONES INMUNES
A LA DISTRACCIÓN

34. Dispersa anticuerpos sociales entre tus amistades	291
35. Sé inmune a la distracción en el amor	297
Conclusiones de cada capítulo	305
Plantilla de horario	311
Monitor de distracciones	313
Agradecimientos	315
Colaboradores	319
Notas	327
Guía para club de lectura de <i>Inmune a la distracción</i>	355

¿Cuál es tu superpoder?

Me encanta el dulce, me encantan las redes sociales y me encanta la tele. Sin embargo, el amor que siento por estas cosas no es recíproco. Rematar una comida copiosa con algo dulce, pasar demasiado tiempo deslizando el dedo por la pantalla o ver un capítulo tras otro de una serie de Netflix hasta las dos de la madrugada son cosas que antes hacía casi de manera inconsciente, por costumbre.

Y del mismo modo que abusar de la comida basura acaba causando problemas de salud, el abuso de los dispositivos también puede tener consecuencias negativas. En mi caso, fue que priorizaba las distracciones frente a las personas más importantes de mi vida. Lo peor es lo que permití que le hicieran a la relación con mi hija. Es hija única y, para mi esposa y para mí, es la niña más increíble del mundo.

Un día, estábamos jugando a unos juegos sacados de un libro de actividades diseñado para promover el vínculo entre padres e hijas. La primera actividad consistía en decir las cosas favoritas de la otra persona. La segunda, en hacer un avión de papel con una de las páginas. La tercera era una pre-

gunta que ambos debíamos responder: «Si pudieras tener cualquier superpoder, ¿cuál elegirías?».

Ojalá pudiera decirte qué respondió mi hija en ese momento, pero no puedo. No tengo ni idea porque no estaba realmente allí. Físicamente, sí, pero tenía la mente en otro sitio.

—Papi —me dijo—, ¿cuál sería tu superpoder?

—¿Eh? —gruñí—. Un segundito, que tengo que contestar a una cosa.

Pasé de ella y me puse con el teléfono. Tenía los ojos pegados a la pantalla, y mis dedos tecleaban algo que me pareció importante en el momento, pero que sin duda podía esperar. Ella guardó silencio. Cuando levanté la vista, se había ido.

Me había cargado un momento mágico con mi hija porque algo del teléfono había captado toda mi atención. Por sí solo, no es nada del otro mundo. Pero mentiría si dijera que fue un incidente aislado. Esta misma escena había sucedido innumerables veces.

Y no era el único que estaba anteponiendo las distracciones a las personas. Uno de los primeros lectores de este libro me dijo que cuando le preguntó a su hija de ocho años qué superpoder le gustaría tener, ella respondió que hablar con los animales. Cuando le preguntó por qué, la niña respondió: «Para tener alguien con quien hablar cuando mamá y tú estáis muy ocupados trabajando en el ordenador».

Después de ir a buscar a mi hija y pedirle perdón, decidí que había llegado el momento de cambiar. Al principio, me fui al otro extremo. Convencido de que la culpa era de la tecnología, intenté hacer un «*detox* digital». Empecé a usar un teléfono antiguo para no tener la tentación de consultar el

correo electrónico, Instagram y X. Pero vi que me resultaba muy complicado moverme sin el GPS y las direcciones que tenía guardadas en mi aplicación del calendario. Echaba de menos escuchar audiolibros cuando iba a pie a los sitios, así como el resto de las cosas prácticas que hacía mi *smartphone*.

Para evitar perder el tiempo leyendo demasiados artículos en línea, me suscribí a la edición impresa de un periódico. Unas semanas después, tenía una ordenada pila de periódicos sin leer al lado del sillón donde me siento a ver las noticias.

En un intento por concentrarme en la escritura, me compré un procesador de texto de los años noventa, sin conexión a internet. Sin embargo, cada vez que me sentaba a escribir, acababa mirando de reojo la estantería y, en cuestión de minutos, estaba hojeando libros que nada tenían que ver con mi trabajo. De un modo u otro, seguía distrayéndome, incluso sin tener a mano la tecnología que consideraba la fuente del problema.

Eliminar la tecnología en línea no funcionó.
Solo sustituí una distracción por otra.

Descubrí que vivir la vida que queremos no solo nos exige hacer lo «correcto», sino también dejar de hacer las cosas incorrectas que nos llevan a descarrilar. Todos sabemos que comerse un pastel es peor para guardar la línea que tomar una ensalada saludable. Estamos de acuerdo en que consultar las redes sociales sin ningún propósito no es tan enriquecedor como quedar con amistades reales en el mundo real. En-

tendemos que, si queremos ser más productivos en el trabajo, tenemos que dejar de perder el tiempo y ponernos manos a la obra. Todo eso lo sabemos. Lo que no sabemos es cómo dejar de distraernos.

Tras investigar y escribir este libro a lo largo de los últimos cinco años, y aplicar los métodos sustentados en el conocimiento científico que estás a punto de aprender, soy más productivo, más fuerte física y mentalmente, descanso mejor y tengo unas relaciones más plenas que nunca. Este libro trata sobre lo que aprendí mientras desarrollaba la habilidad más importante para el siglo xxi. Trata sobre cómo me convertí en inmune a la distracción y sobre cómo tú también puedes hacerlo.

El primer paso es reconocer que las distracciones empiezan en el interior. En la primera parte aprenderás a identificar y gestionar de forma práctica la incomodidad psicológica que nos hace descarrilar. Sin embargo, me he abstenido de recomendar técnicas muy conocidas como el *mindfulness* y la meditación. Aunque esos métodos pueden ser eficaces para algunas personas, se ha escrito sobre ellos hasta la saciedad. Si estás leyendo este libro, apuesto a que ya los has probado y, como me pasó a mí, no te han acabado de funcionar. En lugar de eso, abordaremos con una nueva perspectiva qué es lo que de verdad motiva nuestro comportamiento, y aprenderemos por qué la gestión del tiempo es en realidad la gestión del dolor. También exploraremos cómo hacer que casi cualquier tarea sea disfrutable, no añadiendo «un poco de azúcar», como cantaba Mary Poppins, sino cultivando la habilidad de concentrarnos intensamente en lo que estemos haciendo.

En la segunda parte abordaremos la importancia de reservar tiempo para hacer lo que de verdad queremos hacer. Aprenderás por qué no puedes decir que algo es una «distracción» a menos que sepas de qué te está distrayendo. Aprenderás a planificar el tiempo con un propósito, incluso si decides que vas a dedicarte a deslizar el dedo por una larga lista de titulares amarillistas sobre famosos o a leer una novela romántica subidita de tono. Al fin y al cabo, el tiempo que decides perder no es tiempo perdido.¹

A continuación, en la tercera parte, examinaremos sin restricciones los disparadores externos no deseados que se interponen en nuestra productividad y reducen nuestro bienestar. Aunque las empresas tecnológicas emplean condicionantes como los timbres y pitidos de nuestros móviles para interferir en nuestro comportamiento, nuestros dispositivos no son los únicos disparadores externos. Están por todas partes, desde las galletas que nos saludan cuando abrimos el armario de la cocina hasta el compañero de trabajo charlatán que nos impide acabar un proyecto para el que tenemos un plazo ajustado.

En la cuarta parte encontramos la clave para ser inmunes a la distracción: los compromisos. Aunque eliminar los disparadores es útil para mantener a raya las distracciones, se ha demostrado que establecer compromisos nos permite recuperar las riendas, y garantiza que hagamos lo que hemos dicho que haríamos. En esta parte, aplicaremos la antigua práctica del compromiso previo a las dificultades modernas.

Por último, revisaremos a fondo cómo hacer que tu lugar de trabajo sea inmune a la distracción, cómo criar a tus hijos para que también lo sean y cómo lograr que tus relaciones puedan igualmente definirse mediante ese término. Es-

tos últimos capítulos te mostrarán cómo recuperar la productividad perdida en el trabajo, a tener relaciones más satisfactorias con tus amigos y familiares e, incluso, cómo ser mejor amante, todo ello subyugando las distracciones.

Te animo a avanzar por los cuatro pasos para convertirte en inmune a la distracción de la manera que prefieras, pero te recomiendo que abordes las partes en orden, de la primera a la cuarta. Las cuatro modalidades se construyen unas sobre otras, y la primera son los cimientos.

Si te gusta aprender mediante ejemplos, y antes de nada quieres ver estas tácticas en acción, no dudes en empezar por la quinta parte y seguir hacia delante para luego retroceder a las cuatro primeras y obtener una explicación más a fondo. Además, no es necesario que adoptes todas y cada una de las técnicas desde el principio. Algunas quizá no encajen con tu situación actual y solo te resultarán útiles en el futuro, cuando llegue el momento adecuado para ti o tus circunstancias cambien. Pero te prometo que, al acabar el libro, habrás hecho varios descubrimientos que cambiarán para siempre tu forma de gestionar las distracciones.

Imagina el increíble poder que te conferiría cumplir con tus propósitos. ¿Cuánto aumentaría tu eficacia en el trabajo? ¿Cuánto tiempo más podrías pasar con tu familia o haciendo lo que te gusta? ¿Cuánto incrementarías tu felicidad?

¿Cómo sería tu vida si tu superpoder fuera ser inmune a la distracción?

RECUERDA

- **Tenemos que aprender a evitar las distracciones.** Para vivir la vida que queremos no solo tenemos que hacer las cosas que hay que hacer sino dejar de hacer las cosas de las que nos arrepentiremos.
- **El problema va más allá de la tecnología.** Ser inmune a la distracción no implica ser un ludita, sino entender los motivos reales que nos empujan a actuar en contra de nuestros intereses.
- **Lo que necesitas es esto:** podemos ser inmunes a la distracción si aprendemos y adoptamos cuatro estrategias claves.