



Protracción

Cómo hacer que tu cerebro esté a tu favor como ejecutivo

Focus vs Defocus

¿Qué es FOCUS?

- Modo control ejecutivo (prefrontal)

Sirve para decidir, analizar, priorizar y ejecutar con precisión.

¿Qué es DEFOCUS?

- Modo exploración / incubación creativa (default mode network)

No es doomscrolling. Es bajar control para que el cerebro recombine ideas.

Úsalo cuando:

- Decisiones de alto riesgo (inversiones, despidos, crisis)
- Negociaciones o conversaciones difíciles
- Redacción crítica (mail a consejo, comunicado)
- Planeación semanal y OKRs
- Ejecución crítica con deadline

Úsalo cuando:

- Estás atascado en un problema complejo
- Brainstorming e innovación
- Exploración de oportunidades (nuevos mercados)
- Después de muchas reuniones
- Antes de dormir para cerrar el día

Micro-rutina (5–15 min):

- Define 3 criterios clave
- Lista pros/contras
- Decide: Sí / No / Posponer con condición

Micro-rutina (10–20 min):

- Caminata sin pantalla
- Nota de voz con ideas sueltas
- Pausa sin estímulos + estiramiento

El truco: alternar

Creatividad = DEFOCUS → FOCUS
Ejecución = FOCUS → mini DEFOCUS

Ejemplo ciclo ideal:
50 min Focus + 10 min Defocus

Señales de que debes cambiar de modo:

Cambia a DEFOCUS si:

- Rumías sin avanzar
- Repites los mismos argumentos
- Estás rígido o irritado
- Te saturas de tareas

Cambia a FOCUS si:

- Hay demasiadas ideas sin decisión
- Te dispersas demasiado
- Se acerca un deliverable crítico

Ejemplo: Problema: No sale la estrategia

- 20 min Focus → nada nuevo
- 15 min caminata Defocus
- Regresa con 2 insights
- 10 min Focus para estructurar

- El cerebro alterna explotación (Focus) vs exploración (Defocus)
- El mind-wandering facilita creatividad
- La corteza prefrontal controla precisión
- El Default Mode Network conecta ideas

No trabajes siempre en Focus.
No confundas Defocus con redes.
Alternar = más decisiones inteligentes + creatividad real.

Referencias: Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. Psychological Science. • Beaty, R. E., Benedek, M., Kaufman, S. B., & Silvia, P. J. (2015). Default and executive network coupling supports creative idea production. Scientific Reports. • Cohen, J. D., McClure, S. M., & Yu, A. J. (2007). Should I stay or should I go? How the human brain manages the trade-off between exploitation and exploration. Philosophical Transactions of the Royal Society B. • Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. Neuropsychopharmacology. • Jepma, M., & Nieuwenhuis, S. (2011). Pupil diameter predicts changes in the exploration-exploitation trade-off. Journal of Cognitive Neuroscience. • Rossi, A. F., et al. (2008/2009). The prefrontal cortex and the executive control of attention. (revisión en PMC). • Luchini, S. A. (2025). The role of the default mode network in creativity. Trends in Cognitive Sciences / Cell Press (via ScienceDirect). • Ellamil, M., et al. (2016). Incubation and creative problem solving. Frontiers in Psychology