Alto rendimiento: Volcar la RAM



Llenarnos de “tengo-que” es receta segura para el agobio. **Tengo que** enviar un correo, **tengo que** agendar una reunión, **tengo que** realizar una presentación, **tengo que** coordinar una conversación, **tengo que** planificar un viaje… Ayuda!

Lo paradójico es que en momentos de agobio, esperamos que la mente siga operando en su máximo esplendor, como reloj suizo:

Confiamos en que la mente será capaz de **sostener todos los pendientes** y acuerdos que hemos tomado
Creemos que la mente **registrará todas las promesas** que hemos realizado y fechas en que debemos cumplir
Actuamos como si la mente mágicamente pudiese priorizar, decidir qué hacer cada día y **cumplir con todo** (no sólo en el trabajo, sino que además a nivel personal)
Metafóricamente, es como estar trabajando en un computador con 20 pestañas abiertas, 10 documentos en simultáneo, 5 planillas excel, 1 video conferencia, 2 programas de análisis de datos, Spotify, Whatsapp, Linkedin y Facebook abierto… y esperar que todos los programas sigan operando con la misma rapidez.

Las consecuencias de agotar la RAM

Para hacer una analogía, la mente la podemos utilizar como:

Procesador: para evaluar escenarios, tomar decisiones e idear nuevas posibilidades
Memoria RAM: para recordar las cosas de corto plazo, mantener mis pendientes y registrar compromisos
Como los **recursos mentales son limitados** (y no podemos comprar memoria adicional para hacer un "mente-upgrade") al ocupar todos nuestros recursos en memoria RAM, **perdemos capacidad para utilizar la mente como procesador**.

En consecuencia, todas las actividades que habitualmente realizamos con nuestra mente-procesador quedan en segundo plano. **Es difícil pensar** y tomar buenas decisiones. Terminamos apagando incendios y en un loop-infinito de **estar agobiados**.

Recuperando la tranquilidad: volcando la RAM

Una forma de re-asignar los recursos mentales es realizar el ejercicio que llamamos **"Volcar la RAM".**

Consiste en:

Tomar una hoja en blanco (o una nota en tu smartphone)
Volcar **TODO** lo que tengas en la mente haciendo una lista en respuesta a las siguientes preguntas:
¿Qué me preocupa?

¿Qué debo y a quién?
¿Qué pendientes históricos tengo? ¿Qué e-mails tengo sin responder?
¿Qué conversaciones tengo pendiente? ¿Con quién?
¿Qué necesito pedirle a otras personas?
¿Qué ideas he tenido que no quiero que se me olviden?
¿Qué tengo que realizar ésta y la próxima semana?
Tomar conciencia de la cantidad de ítems que estabas sosteniendo en tu mente, cuéntalos
Priorizar los ítems más críticos y que puedes abordar en los próximos días
Tomar un break con la tranquilidad de que **TODO** lo que está en la lista **NO** se escapará
Volver a tu lista y diseñar tu ruta de próximos pasos
Marcar o tachar lo que vayas terminando
Al hacer este ejercicio con algunos equipos hemos encontrado que en promedio las personas **sostienen entre 50 y 80 ítems en la mente-RAM**. Ponerlo por escrito les ha permitido tomar más perspectiva, anticipar riesgos y pedir ayuda. Sin embargo, lo más relevante es la tranquilidad de saber que todo está en la lista, que tienes visibilidad de los pendientes y un sistema de priorización que te orienta.

Si sientes que se te llena la RAM, andas apagando incendios o simplemente quieres tener más tranquilidad… **A volcar la RAM!**

¿hace-sentido?

Fernando Brierley – Sebastián Balmaceda