

5 claves del Deep Work para impulsar la productividad y concentración

1 Establecer bloques de tiempo dedicados al Deep Work.

Utiliza la técnica del Time Blocking y asigna bloques de tiempo específicos para diferentes tareas.

5 Promover pausas intencionales y descanso.

Toma breves pausas (sin dispositivos digitales) entre periodos de trabajo intenso para que el cerebro se recupere.

2 Fomentar la reducción de notificaciones.

Es recomendable silenciar los dispositivos electrónicos o utilizar aplicaciones que bloqueen notificaciones durante los periodos de Deep Work.

3 Adecuar el entorno de trabajo.

Asegúrate de contar con un espacio libre de ruidos y distracciones, buscando áreas específicas para el trabajo en solitario, como salas de concentración o zonas tranquilas.

4 Capacitar en la gestión del tiempo y tareas.

Utiliza la técnica Eisenhower o Getting Things Done (GTD), para identificar las tareas más críticas que requieren concentración profunda.

