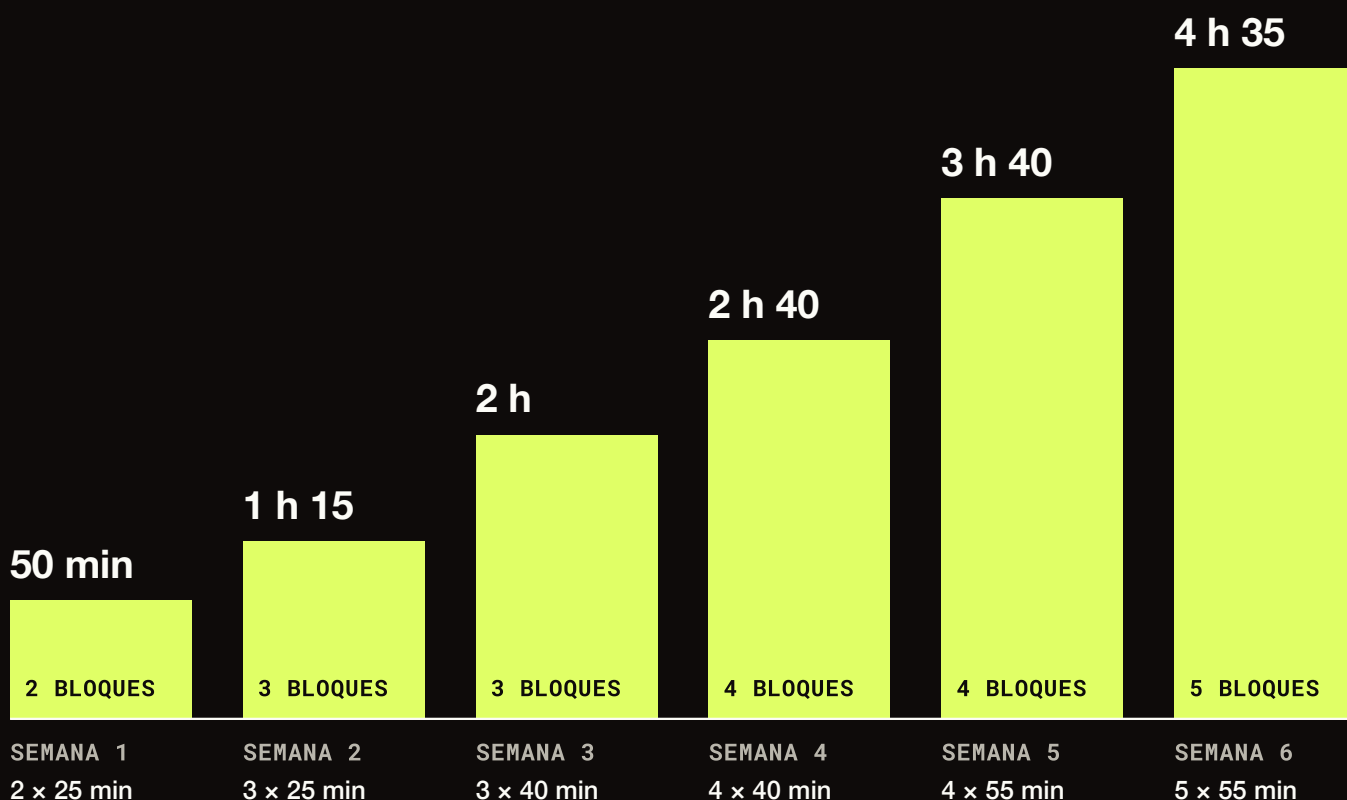


EL TRABAJO PROFUNDO SE ENTRENA. AQUÍ TIENES EL PLAN.

El Protocolo de Trabajo Profundo es una escalera de seis semanas: de 2 bloques de 25 minutos hacia 5 bloques de 55. Subes un peldaño cada vez, al ritmo que marcan tus resultados, y mides lo ganado contando tú el trabajo que terminas.

TIEMPO PROFUNDO AL DÍA, POR SEMANA



6 SEMANAS · 50 MIN → HASTA 4 H 35 AL DÍA · 24 FUENTES EVALUADAS · 1 HOJA PARA LA PARED

CÓMO FUNCIONA

Entrenas el trabajo profundo como entrenas para correr: una carga que puedes terminar, que sube un peldaño cada vez. Este cuaderno reúne el plan, el registro y la evidencia.

LA ESCALERA DE UN VISTAZO · BLOQUES AL DÍA × MINUTOS CADA UNO

SEMANA 1 2 × 25 50 min al día 	SEMANA 2 3 × 25 1 h 15 al día 	SEMANA 3 3 × 40 2 h al día 	SEMANA 4 4 × 40 2 h 40 al día 	SEMANA 5 4 × 55 3 h 40 al día 	SEMANA 6 5 × 55 4 h 35 al día 
--	--	---	--	--	--

LA MEDIDA ES TUYA

Antes de la semana 1 cuentas una semana normal: cuántas piezas de trabajo importante terminas. En la semana 6 vuelves a contar igual. La semana 6 entre la de referencia es tu multiplicador.

El plan apunta a entre 3 y 5 bloques de trabajo profundo al día. **Cuánto más terminas lo dirán tus dos números.**

QUÉ NECESITAS

- ☐ **Un temporizador.** De cocina, un reloj o el gratuito de solvelabs-app.vercel.app/deep.
- ☐ **Papel.** Este cuaderno, impreso, y un boli que no se separe de él.
- ☐ **Seis semanas,** tras una semana de recuento. Siete en total, o más si repites.

LO QUE UN DÍA DE ENTRENAMIENTO OCUPA DE TU DÍA, DESCANSOS INCLUIDOS

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
55 min	1 h 25	2 h 20	3 h 25	4 h 55	6 h 05

Contado con un descanso largo de 25 minutos en la semana 4, y con descansos de 15 minutos y una comida de 45 en las semanas 5 y 6. Suma dos minutos al día para el registro y diez para el cierre.

EL ORDEN

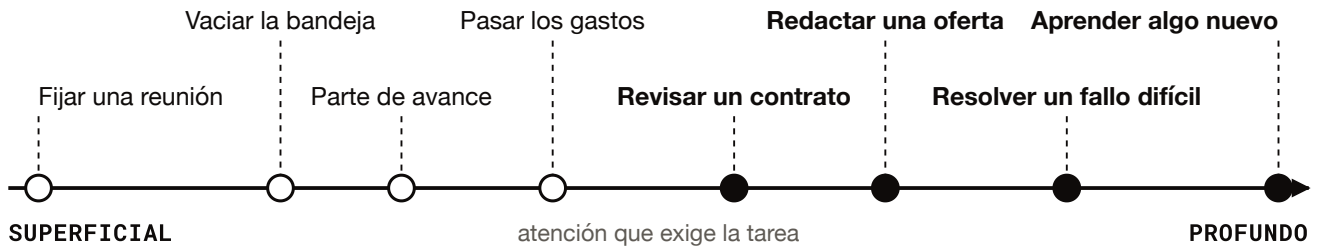
- 1 Lee el porqué** (páginas 3–7). Veinte minutos. Explica por qué existe cada regla del plan, e indica la solidez de la evidencia.
- 2 Cuenta tu semana de referencia** (páginas 8–9). No cambies nada; ve preparando el método.
- 3 Prepara el método** (páginas 10–18). Siete decisiones que tomas una sola vez, tus ventanas de trabajo superficial y cinco planes que escribes tú.
- 4 Cuelga la hoja de seguimiento** (página 20) y haz las seis semanas (páginas 21–35). Una guía y un registro por semana.
- 5 Haz la cuenta** (página 36) y luego mantén tu nivel (página 39).

Inicio semana de referencia _____ Inicio semana 1 _____
 El trabajo del que quiero terminar más _____

EL TRABAJO PROFUNDO ES UNA SOLA TAREA DIFÍCIL, SOSTENIDA

Un tramo de tiempo dedicado a una sola tarea exigente, con toda tu atención y nada más abierto. El término es de Cal Newport.

DÓNDE QUEDAN TUS TAREAS



QUÉ ES

El trabajo que produce aquello por lo que te pagan o te conocen: la página escrita, el problema resuelto, el diseño terminado. Usa todo lo que sabes y deja algo que antes no existía.

QUÉ TIENE AL LADO

El trabajo superficial mantiene el día en marcha: correo, mensajes, agenda, casi todas las reuniones. Hay que hacerlo, aguanta con media atención, y una semana entera de él deja poco que enseñar.

La prueba de Newport. ¿Cuánto se tardaría en formar a un recién graduado brillante para hacer esta tarea? Si la respuesta es meses, es profunda. Si es días, es superficial.

SI TE DEDICAS A	PROFUNDO	SUPERFICIAL
ESCRIBIR	Redactar el argumento del capítulo 3	Dar formato a las referencias, contestar al editor
SOFTWARE	Diseñar el modelo de datos; rastrear un fallo	Ordenar tickets, la reunión diaria, casi toda la charla de revisión de código
DIRIGIR UN NEGOCIO	Los precios del año que viene; la propuesta en sí	Facturas, agenda, aprobar solicitudes
ESTUDIAR	Resolver problemas con el libro cerrado	Releer apuntes, ordenar archivos

MIS TRES TAREAS PROFUNDAS

LO SUPERFICIAL QUE SE LLEVA MI DÍA

Newport, Deep Work, 2016. La definición y la prueba son tuyas; los ejemplos, nuestros.

CADA CAMBIO DEJA ALGO ATRÁS

Cuando dejas una tarea sin terminar y empiezas otra, parte de tu atención se queda en la primera. Un bloque existe para eliminar los cambios.

UNA INTERRUPCIÓN, TAL COMO LA REGISTRÓ EL ESTUDIO DE CAMPO



EN EL LABORATORIO

Sophie Leroy llamó a este efecto **residuo atencional**. En dos experimentos, las personas pasaban a una segunda tarea con la primera aún abierta en la cabeza, y hacían peor la segunda. Quienes habían terminado la primera arrastraban menos de ella.

EN LA OFICINA

El equipo de Gloria Mark siguió a 24 oficinistas minuto a minuto durante tres días cada uno. El 57% de sus tramos de trabajo se interrumpieron. El 77,2% del trabajo interrumpido se retomó el mismo día, y el intervalo medio fue de 25 minutos y 26 segundos.

TIEMPO MEDIO EN UNA PANTALLA ANTES DE CAMBIAR (MARK)

2,5_{min}
2004

75_s
hacia 2012

47_s
últimos años

Lee estas cifras como lo que son. Los 25 minutos salen de un estudio pequeño con mucha dispersión (desviación típica de 54 minutos), así que tómalos como un orden de magnitud. Los 47 segundos miden cada cuánto cambia la gente de pantalla. No dicen nada de cuánto tiempo eres capaz de concentrarte. Cambiar es un hábito, y un hábito se entrena.

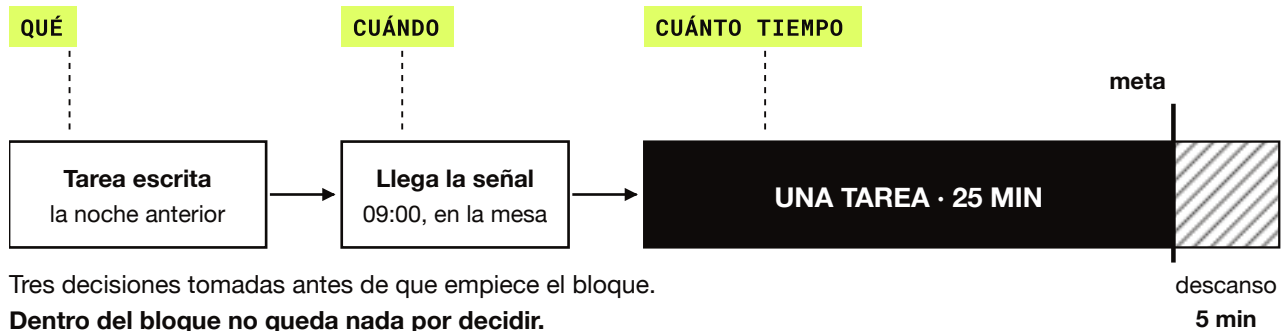
Qué hace el plan con esto. Una tarea por bloque, con una meta, para que nada quede abierto a tu espalda. Cada vez que dejas la tarea por decisión propia haces una marca y vuelves a empezar. Las marcas son tus cambios, contados.

Leroy, 2009, Organizational Behavior and Human Decision Processes · Mark, González & Harris, 2005, CHI · Mark, Attention Span, 2023. Referencias completas en la página 41.

UN BLOQUE ES UNA DECISIÓN TOMADA DE ANTEMANO

Lo difícil del trabajo profundo es empezar, y empezar cuesta porque son tres decisiones a la vez: qué, cuándo y cuánto tiempo. Un bloque fija todas las toma todas el día anterior.

ANATOMÍA DE UN BLOQUE



Tres decisiones tomadas antes de que empiece el bloque.

Dentro del bloque no queda nada por decidir.

0,65

tamaño del efecto (d) de un plan si-entonces, en 94 pruebas

POR QUÉ FUNCIONA DECIDIR ANTES

Un plan del tipo «si son las 9:00 y estoy en mi mesa, abro el borrador» se llama intención de implementación. Gollwitzer y Sheeran reunieron 94 pruebas independientes de planes así. Quienes hacían uno cumplían claramente más lo que se habían propuesto: un efecto de $d = 0,65$, entre medio y grande en la escala habitual.

Escribirás cinco tuyos en la página 18.

POR QUÉ 25 MINUTOS

Porque puedes terminarlo el primer día. En 2025, 94 estudiantes estudiaron dos horas con bloques de 25 minutos y descansos de 5, con descansos proporcionales al trabajo, o con descansos libres. Los tres grupos rindieron lo mismo, y la fatiga subió algo más rápido con 25/5.

QUÉ TE DICE ESO

25 es un buen punto de partida y nada más. Ninguna duración ha demostrado ser mejor que las demás. Por eso el plan empieza donde terminar es seguro y te deja subir la duración, por primera vez en la semana 3.

PRUÉBALO AHORA: CONVIERTE UNA INTENCIÓN EN UN BLOQUE

Algo que llevo tiempo queriendo hacer _____

Qué, exactamente _____ Cuándo _____ Cuánto tiempo _____

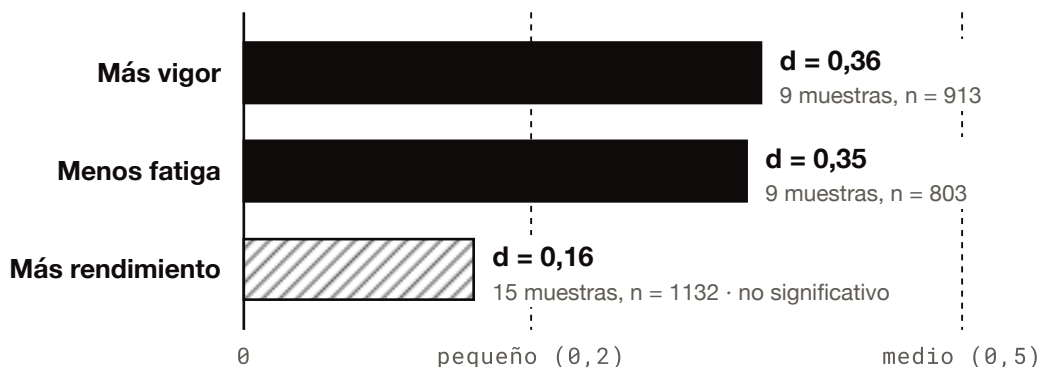
Un bloque tiene final. «Trabajar en el informe» no lo tiene, y por eso es fácil aplazarlo. «Redactar las conclusiones hasta que suene el temporizador» puede empezar a las 9:00 y acaba a las 9:25.

Gollwitzer & Sheeran, 2006, *Advances in Experimental Social Psychology* · Smits, Wenzel & de Bruin, 2025, *Behavioral Sciences*. Referencias completas en la página 41.

EL DESCANSO ES PARTE DEL BLOQUE

Un descanso fijado de antemano protege tu energía para el bloque siguiente. Un descanso que te tomas cuando te apetece suele llegar tarde y alargarse.

QUÉ CAMBIAN LOS DESCANSOS DE HASTA 10 MINUTOS · METAANÁLISIS, 22 MUESTRAS, N = 2335



87 ESTUDIANTES, UNA SESIÓN	DESCANSOS A VOLUNTAD	DESCANSOS FIJOS
TRAMOS DE TRABAJO	Más largos	24 minutos, o 12
DESCANSOS	Más largos	6 minutos, o 3
FATIGA, DISTRACCIÓN	Más altas	Más bajas
CONCENTRACIÓN, MOTIVACIÓN	Más bajas	Más altas
TAREAS COMPLETADAS	Similares	Similares, en menos tiempo

FIJO FRENTE A LIBRE

La tabla es la comparación de Bower y sus colegas. Los estudiantes que elegían sus descansos aguantaban más, luego descansaban más, y se sentían peor. Los del patrón fijo rindieron lo mismo y acabaron antes.

POR QUÉ AYUDA UNA PAUSA

Ariga y Lleras pusieron a 84 personas una tarea de atención monótona de 50 minutos. El rendimiento caía sin parar, salvo en quienes fueron apartados brevemente dos veces: aguantaron hasta el final. La atención se apaga si la tarea nunca la suelta.

Qué está demostrado y qué no. Los descansos cortos dejan a la gente con más energía y menos cansancio, de forma fiable. Su efecto en el rendimiento es pequeño y no es estadísticamente seguro, y crece con la duración del descanso. La energía sigue siendo lo importante: es lo que te da un segundo, un tercer y un cuarto bloque el mismo día.

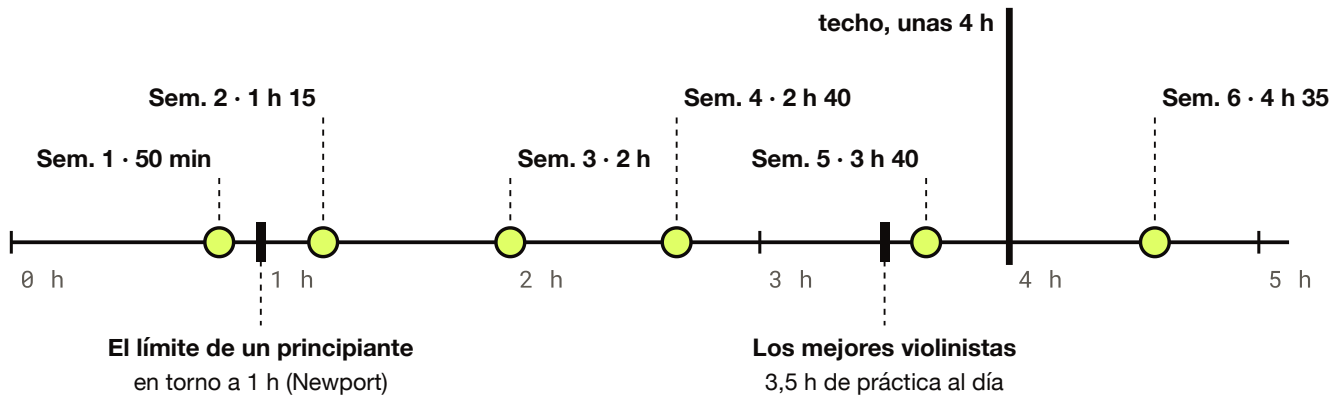
Qué hace el plan con esto. Cada descanso tiene una duración antes de que empiece el bloque: 5 minutos en las semanas 1 y 2, 10 desde la semana 3, un descanso largo de 20 a 30 minutos desde la semana 4, y en las semanas 5 y 6 al menos de 10 a 15 minutos tras cada bloque y una pausa de verdad para comer. Qué hacer en esos minutos está en la página 16.

Albulescu et al., 2022, PLOS ONE · Bower et al., 2023, British Journal of Educational Psychology · Ariga & Lleras, 2011, Cognition. Referencias completas en la página 41.

CUATRO HORAS AL DÍA ES EL TECHO

El trabajo profundo cuesta. Quienes más lo practican paran en torno a las cuatro horas al día, y lo alto de esta escalera se ha fijado con esa referencia.

TIEMPO PROFUNDO AL DÍA: LAS SEIS SEMANAS FRENTE A LA EVIDENCIA



EL EXTREMO SUPERIOR

Ericsson, Krampe y Tesch-Römer estudiaron a alumnos de violín de una academia de Berlín. Los mejores practicaban a solas unas 24,3 horas a la semana, más o menos 3,5 horas al día, en sesiones separadas por descansos. La revisión que Ericsson hizo de otros campos encontró poca mejora adicional más allá de unas 4 horas al día.

EL EXTREMO INFERIOR

Cal Newport, leyendo la misma investigación, sitúa el límite de un principiante en torno a una hora de concentración intensa al día. Por eso la semana 1 pide 50 minutos, por debajo de esa hora, y cada semana posterior añade un peldaño a una carga que ya has terminado.

2_h

Semana 3. Tres bloques de 40. Ya es un día fuerte.

3_h 40

Semana 5. Cuatro bloques de 55. Al nivel de los mejores violinistas.

4_h 35

Semana 6. Cinco bloques de 55. En el techo o por encima.

Qué hace el plan con esto. La semana 6 pide 4 horas y 35 minutos, en el techo de unas cuatro horas observado en intérpretes de élite, o por encima. Así que lo alto de la escalera es un nivel que poner a prueba, y mucha gente se quedará en 4 × 55. Es un resultado completo. **La regla para subir decide dónde paras. El calendario no vota.**

Hasta dónde fiarse. Eran músicos de veintitantos años, no personas con bandeja de entrada, y «unas 4 horas» es un patrón en lo que cuentan los expertos. Nadie lo ha medido como un límite del cerebro humano. Úsalo como orden de magnitud: de una a cuatro horas, alcanzadas entrenando.

Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, Psychological Review · Newport, Deep Work, 2016. Referencias completas en la página 41.

CUENTA UNA SEMANA NORMAL

No cambies nada esta semana. Ten esta página en tu mesa y rellena una fila al final de cada día. Son dos minutos.

QUÉ ES UNA PIEZA TERMINADA

Algo que otra persona podría usar, o que dentro de un mes seguirías contando como hecho: una propuesta enviada, una función integrada, una sección escrita, un análisis completo. Cuéntala el día que la acabas.

QUÉ NO ENTRA EN LA CUENTA

Respuestas, reuniones a las que asistes, cosas empezadas. Son trabajo real y se miden en las otras columnas, como el tiempo que le quitaron al profundo.

DÍA	PIEZAS TERMINADAS (MARCA Y NÓMBRALAS)	MINUTOS PROFUNDOS (APROX.)	TRAMO MÁS LARGO EN UNA TAREA (MIN)	YO ME INTERRUMPÍ (MARCAS)	OTRO ME INTERRUMPIÓ (MARCAS)
LUN					
MAR					
MIÉ					
JUE					
VIE					
SÁB					
DOM					
TOTAL					

Recuento de referencia

Piezas terminadas

Minutos profundos

Total de la semana

Autointerrupciones

Total de la semana

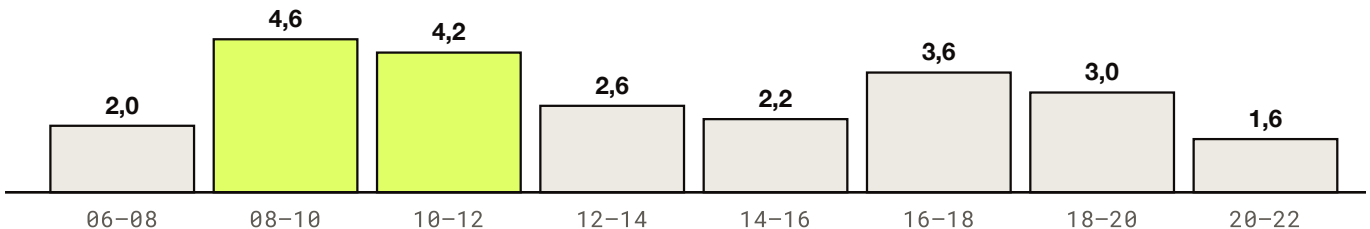
Copia el recuento en la hoja de seguimiento (página 20) y en la cuenta de la página 36. Los minutos profundos van a ojo a propósito: tiempo en una tarea exigente sin nada más abierto, a la decena.

ENCUENTRA TUS MEJORES HORAS

Esa misma semana, puntúa tu lucidez en cada franja de dos horas del día: 1 es mente espesa, 5 es mente clara. Tres segundos cada vez.

FRANJA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	MEDIA
06-08						
08-10						
10-12						
12-14						
14-16						
16-18						
18-20						
20-22						

CÓMO SE LEE UNA TABLA RELLENA



PARA QUÉ SIRVE LA TABLA

Tus bloques van al principio de tu día, en tus primeras horas buenas (la página 11 tiene la regla y la evidencia). A la mayoría, la tabla le confirma la mañana. Si tu pico llega más tarde, te enseña dónde empieza de verdad tu día.

CÓMO USARLA

Haz la media de cada fila. El bloque 1 empieza al inicio de tu mejor franja que deje margen para terminar todos los bloques antes de cenar. Los demás bloques van justo detrás.

Mi mejor franja _____

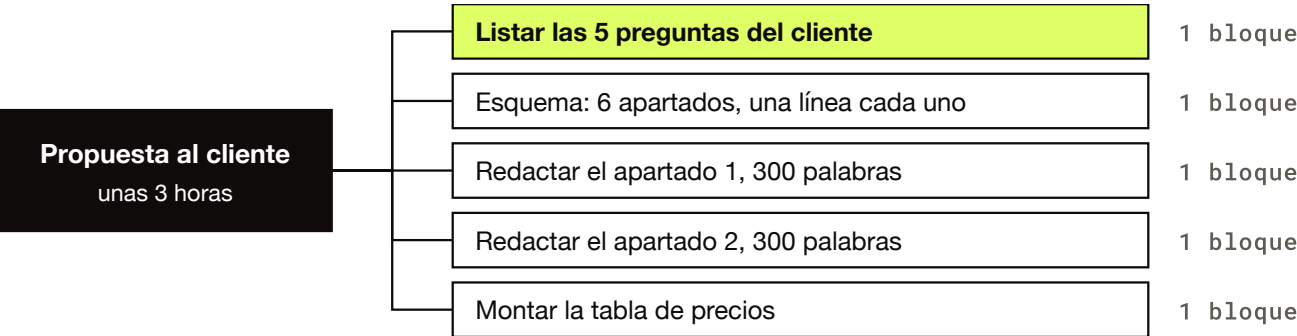
El bloque 1 empezará a las _____

Qué ocupa ahora esas horas, y adónde puede irse _____

LA TAREA DE MAÑANA, ESTA NOCHE

Una tarea para cada bloque, escrita la tarde anterior, del tamaño justo para acabar cuando acabe el temporizador.

CÓMO CORTAR UN TRABAJO GRANDE EN TAREAS DEL TAMAÑO DE UN BLOQUE



y así, hasta que cada pieza acabe en un punto que puedas señalar

1 · VERBO Y OBJETO

«Redactar las conclusiones», donde habrías puesto «informe». Tienes que poder empezar a teclear a los diez segundos de leerla.

2 · UNA META

Un número o una cosa: 300 palabras, los tres primeros problemas, la tabla rellena. Te dice cuándo el bloque ha cumplido.

3 · UN BLOQUE DE LARGO

Si dudas de que quepa, córtala en dos. Acabar antes de tiempo es un buen bloque. Una tarea demasiado grande lo acaba sin nada cerrado.

ESCRITA ASÍ	REESCRÍBELA ASÍ
Trabajar en la presentación	Escribir las tres tesis de la charla, una frase cada una
Capítulo 4	Redactar el arranque del 4.2, 250 palabras, sin corregir
Mirar las cifras de bajas	Hacer la gráfica de bajas mensuales de 2025 y escribir dos líneas sobre lo que muestra
Repasar para el examen	Examen 2024, preguntas 1–4, libro cerrado, y corregirlas

AHORA LAS TUYAS: TRES TAREAS DE TU LISTA PROFUNDA DE LA PÁGINA 3

COMO LA ESCRIBIRÍA NORMALMENTE

COMO BLOQUE: VERBO, OBJETO, META

Orden. La tarea más difícil va en el bloque 1, que empieza antes de abrir el correo (página 11). La guía de cada semana tiene una cola donde apuntas las tareas de la semana antes de empezarla.

PRIMERO, EL TRABAJO PROFUNDO. LO SUPERFICIAL, CON HORARIO

Tus bloques van al principio del día, seguidos, y terminan antes de cenar. Correo, mensajes y gestiones tienen sus propias ventanas fijas.

1 · PRIMERO, ANTES DE ABRIR NADA

El bloque 1 empieza antes del correo, el chat y las noticias. Lo que no has abierto no puede seguirte dentro.

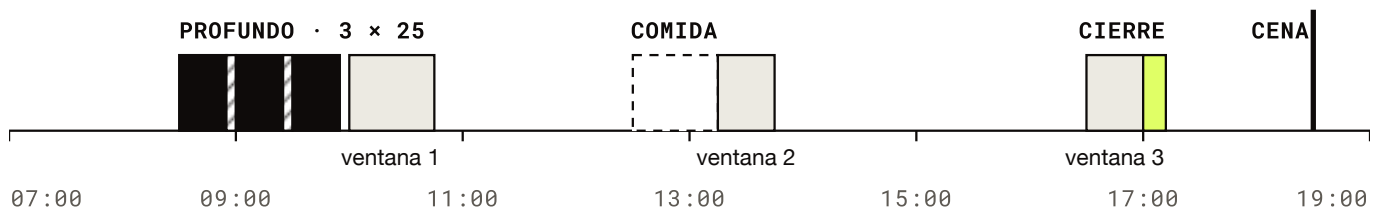
2 · SEGUIDOS, HECHOS ANTES DE CENAR

Los bloques van uno tras otro desde la mañana. El último acaba antes de cenar. La noche es para el cierre y el descanso.

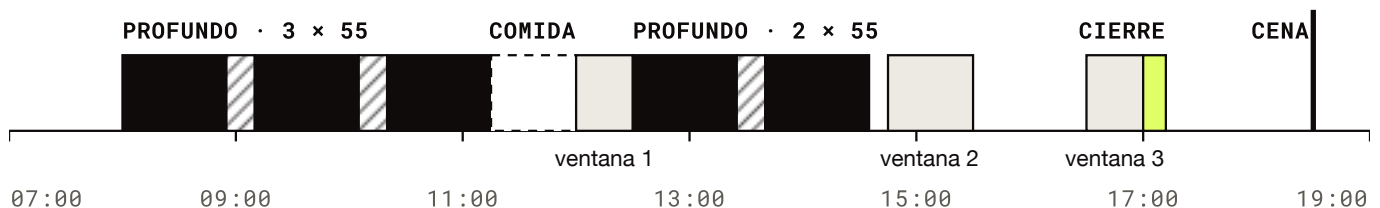
3 · LO SUPERFICIAL, EN VENTANAS

Correo, mensajes, gestiones y las reuniones que controlas van en dos o tres ventanas fijas. La primera se abre, como pronto, tras el bloque 1.

UNA SEMANA INICIAL · SEMANA 2, TRES BLOQUES DE 25 · EL CORREO SE ABRE A LAS 10:00



UNA SEMANA AVANZADA · SEMANA 6, CINCO BLOQUES DE 55 · EL CORREO SE ABRE A LAS 12:00



NEGRO: PROFUNDO · RAYADO: DESCANSO · GRIS: VENTANA SUPERFICIAL · DISCONTINUO: COMIDA · LAS HORAS SON EJEMPLOS

POR QUÉ AL PRINCIPIO DEL DÍA

Schmidt y sus colegas revisaron la investigación sobre la hora del día: la atención y el control ejecutivo suben y bajan a lo largo de la jornada, según un patrón que marca tu cronotipo. Muchos adultos están más lúcidos en la primera mitad de su día, antes de que nadie haya reclamado esas horas.

SI ERES DE TARDE

May y Hasher vieron que el control sobre la distracción es mayor en el pico propio de cada persona, y los vespertinos lo tienen más tarde. Tu regla dice: tus primeras horas buenas, protegidas. Encuéntralas con la tabla de la página 9, empieza ahí y termina igualmente antes de cenar.

POR QUÉ VENTANAS

Kushlev y Dunn pidieron a 124 adultos mirar el correo tres veces al día durante una semana y cuantas veces quisieran durante otra. El estrés diario fue menor en la semana de tres veces. Cada mensaje abierto antes de un bloque es además una tarea sin terminar (página 4).

Schmidt et al., 2007, Cognitive Neuropsychology · May & Hasher, 1998, JEP: Human Perception and Performance · Kushlev & Dunn, 2015, Computers in Human Behavior. Referencias completas en la página 41.

FIJA TUS VENTANAS SUPERFICIALES

Dos o tres momentos fijos al día para todo lo que no es trabajo profundo. Decídelos una vez, escríbelos aquí y díselo a la gente.

Mi primer bloque empieza a las _____	Abro correo, chat y noticias a las _____
Todos los bloques hechos a las _____	La cena es a las _____

SUPERFICIAL	DE, A	QUÉ ENTRA
VENTANA 1		
VENTANA 2		
VENTANA 3		

DIBUJA TU DÍA: SOMBREA TUS BLOQUES, RAYA TUS VENTANAS, MARCA LA COMIDA, EL CIERRE Y LA CENA

06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						

QUÉ ENTRA EN UNA VENTANA

Correo y chat. Gestiones, formularios y aprobaciones. Las llamadas que haces tú. Las reuniones cuya hora eliges. La lectura que te mantiene al día. Lleva cada asunto hasta una decisión: contéstalo, agéndalo o bórralo.

CUÁNTO DURA

Empieza con treinta o cuarenta y cinco minutos y ajusta tras una semana. Una bandeja de entrada va más rápida cuando es lo único que haces. Ponle temporizador también a la ventana. Lo que quede cuando suene espera a la siguiente.

SI TU TRABAJO EXIGE RESPONDER RÁPIDO

Mantén la regla y acorta el hueco: una ventana de 15 minutos tras cada bloque. El descanso sigue siendo descanso. Para lo urgente de verdad, da a la gente una forma de localizarte que no sea la bandeja de entrada.

DÍSELO A LA GENTE UNA VEZ

«Contesto los mensajes a las _____, las _____ y las _____. Si algo no puede esperar, llámame.»

Ponlo en tu estado, en la firma del correo o en el mensaje de la página 13. A los demás les resulta más fácil convivir con horas concretas que con una promesa vaga de contestar pronto.

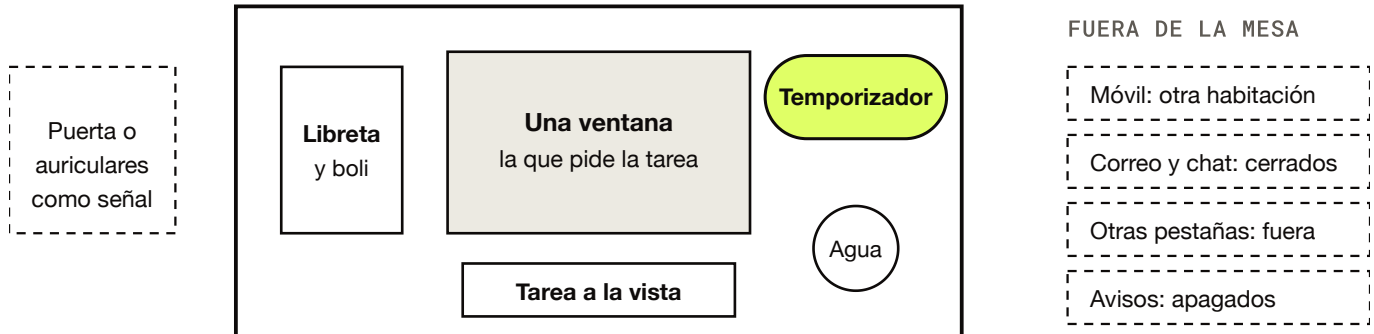
Dónde publicaré mis horas _____

Reuniones que paso a una ventana _____

PREPARA EL ESPACIO UNA VEZ

Quince minutos hoy, y cada bloque empezará con el espacio ya de tu parte.

TU MESA DURANTE UN BLOQUE



- | | |
|--|---|
| ☐ Un sitio para el móvil, fuera de esta habitación. Un estante, un cajón, una bolsa junto a la puerta. Decídelo una vez. | ☐ Notificaciones del ordenador apagadas en los bloques. Avisos de correo, chat y calendario, todos. Un modo de concentración programado lo hace por ti. |
| ☐ Una ventana limpia para la tarea. Otro perfil de navegador u otro escritorio, solo con lo que pide la tarea. | ☐ Un temporizador que veas de un vistazo. En la mesa o en el borde de la pantalla. |
| ☐ Una libreta y un boli junto al teclado. Para la idea que llega en mitad del bloque. La semana 1 enseña a usarla. | ☐ Agua en la mesa antes de poner el temporizador. Para que ir a por ella nunca sea el motivo de levantarte. |
| ☐ Bloques en el calendario, como reuniones. Toda la semana, al inicio de cada día, a la vista del equipo. | ☐ Quienes más interrumpen ya están avisados. Un mensaje, enviado una vez. Usa el texto de abajo. |

EL ÚNICO MENSAJE

«Estoy con una sola tarea de _____ a _____ cada día y vuelvo justo después. Si no puede esperar, _____.»

El último hueco es la vía para una urgencia real: una llamada al fijo, un toque en la puerta, un compañero que sabe dónde estás. Si existe, la gente te deja en paz más fácilmente.

Enviado a _____ El (fecha) _____

Dónde hago mis bloques, si mi mesa de siempre no sirve _____

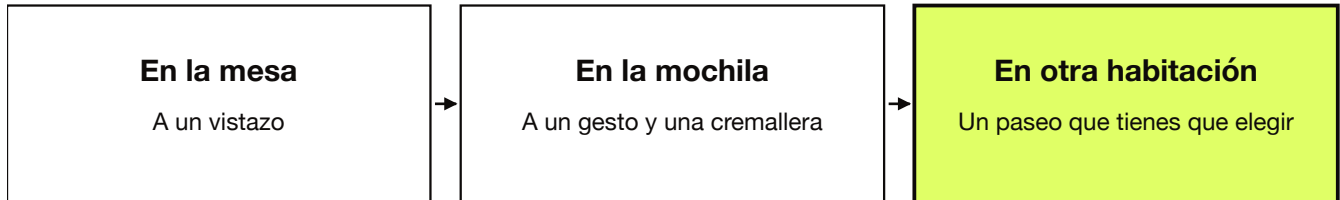
QUÉ SUELE SACARME DEL TRABAJO

QUÉ CAMBIARÉ PARA QUITARLO

MANDA EL MÓVIL A OTRA HABITACIÓN

Es gratis, se tarda diez segundos y hace que «no mirarlo» deje de ser un acto de voluntad y pase a ser cuestión de paredes.

TRES SITIOS PARA UN MÓVIL



ESFUERZO NECESARIO PARA MIRARLO

miradas durante un bloque: ninguna posible

LO QUE DICE LA INVESTIGACIÓN, POR ORDEN

2017 · LA AFIRMACIÓN

Ward y sus colegas informaron de que la gente puntuaba menos en pruebas de capacidad mental con el móvil en la mesa que con él en otra habitación, incluso apagado.

2022 · LA REPETICIÓN

Ruiz Pardo y Minda repitieron el segundo experimento con las mismas tareas y registro previo. Dónde estaba el móvil no cambió nada.

2024 · EL TOTAL

Parry reunió 56 resultados de 27 estudios, 7093 personas. Quedó un efecto pequeño en la memoria de trabajo. Otras cuatro funciones mentales no mostraron ninguno.

Nuestra lectura. Un móvil en silencio sobre la mesa te cuesta poco por estar ahí. Te cuesta cuando lo coges, y cada vez que lo coges es un cambio como los de la página 4. La distancia funciona porque hace imposible cogerlo. Esa es toda la razón, y basta.

SI ESTÁS DE GUARDIA

Deja el sonido activado y el móvil al otro lado de la habitación, boca abajo, con llamadas permitidas de las pocas personas que importan y todo lo demás silenciado. Oirás lo que tengas que oír.

SI EL MÓVIL ES TU TEMPORIZADOR

Usa un temporizador de cocina, un reloj o el de una pestaña del navegador en el ordenador. El temporizador es lo único que tiene que estar a la vista.

Dónde vive mi móvil durante los bloques _____

Quién puede localizarme, y cómo _____

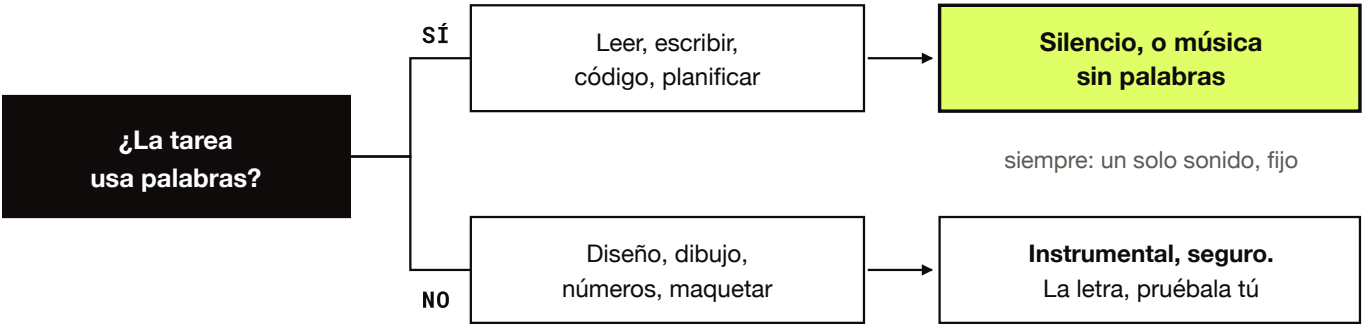
Qué usará de temporizador _____

Ward et al., 2017, Journal of the Association for Consumer Research · Ruiz Pardo & Minda, 2022, Acta Psychologica · Parry, 2024, Media Psychology. Referencias completas en la página 41.

ELIGE UN SONIDO Y NO LO CAMBIES

Primero el silencio; después, música sin palabras. La misma elección en cada bloque, para que el propio sonido acabe significando que el trabajo ha empezado.

CÓMO ELEGIR TU SONIDO



PALABRAS CONTRA PALABRAS

Vasilev y sus colegas reunieron 65 estudios sobre leer con sonido de fondo. La música con letra reducía la comprensión ($d = -0,35$). La instrumental tuvo un efecto cercano a cero. Un estudio de 2023 de Souza y Leal Barbosa llegó al mismo orden: la letra estorbaba en las tareas mentales.

RITMOS BINAURALES: PARA PROBAR

Un análisis conjunto de 22 estudios halló un beneficio moderado ($g = 0,45$) sumando memoria, atención, ansiedad y dolor. Una revisión posterior examinó el mecanismo propuesto, que el cerebro siga el ritmo del sonido: 5 estudios lo vieron, 8 no y 1 fue mixto. Es posible y no está demostrado.

ORDEN	SONIDO	ÚSALO CUANDO
1	Silencio , o tapones	Tienes una habitación tranquila. Nada ha demostrado superarlo.
2	Música instrumental o ruido constante	Necesitas tapar una oficina o una casa. Volumen bajo, una sola lista.
3	Ritmos binaurales , con auriculares	Tienes curiosidad. Pruébalos una semana y compara tus notas de concentración con las de la anterior.
LUEGO	Canciones con letra, radio, podcast	El descanso, el trayecto, fregar los platos.

Mi único sonido para los bloques _____

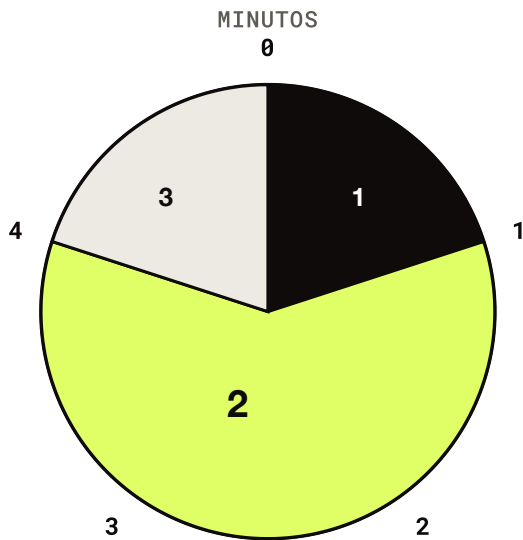
Dónde está guardado, listo para empezar con un toque _____

El temporizador de Solve Labs en svelabs-app.vercel.app/deep incluye sonido de concentración sin palabras, por si quieres temporizador y sonido en un mismo sitio.

Vasilev, Kirkby & Angele, 2018, Perspectives on Psychological Science · Souza & Leal Barbosa, 2023, Journal of Cognition · Garcia-Argibay et al., 2019, Psychological Research · Ingendoh et al., 2023, PLOS ONE. Página 41.

CINCO MINUTOS SIN PANTALLA

Un descanso te repone cuando usa una parte de ti distinta de la que usó el bloque. La vista lejos, el cuerpo en movimiento, la mente en blanco.



1 · MINUTO 0 A 1: CIERRA EL BLOQUE

Levántate. Rellena la fila del registro: marcas, nota de concentración, qué has terminado. Pon el temporizador del descanso.

2 · MINUTO 1 A 4: SAL

Ve a otra habitación o cruza la puerta. Mira algo que esté a más de seis metros. Bebe agua. Estira lo que la silla haya encogido.

3 · MINUTO 4 A 5: VUELVE

Siéntate y lee la línea de la siguiente tarea. Cuando acabe el temporizador ya estás de cara al trabajo.

EN EL DESCANSO	DESPUÉS DEL ÚLTIMO BLOQUE DEL DÍA
De pie, andando, escaleras	Móvil, mensajes, correo
Una ventana, la calle, luz natural	Noticias y redes
Agua, té, fruta	«Una respuesta rápida»
Charlar con alguien de cualquier otra cosa	Una segunda tarea, por pequeña que sea

Por qué espera la columna derecha. Cada una de esas cosas abre algo nuevo, y te lo llevarías al bloque siguiente. De unos minutos lejos de la pantalla se vuelve sin coste.

SI NO PUEDES SALIR

Ponte junto a la ventana y mira lo más lejano que alcances a ver. Gira los hombros. Cierra los ojos un minuto. Cualquiera de estas cosas es mejor que quedarte en la silla con la pantalla.

CUANDO LOS BLOQUES CRECEN

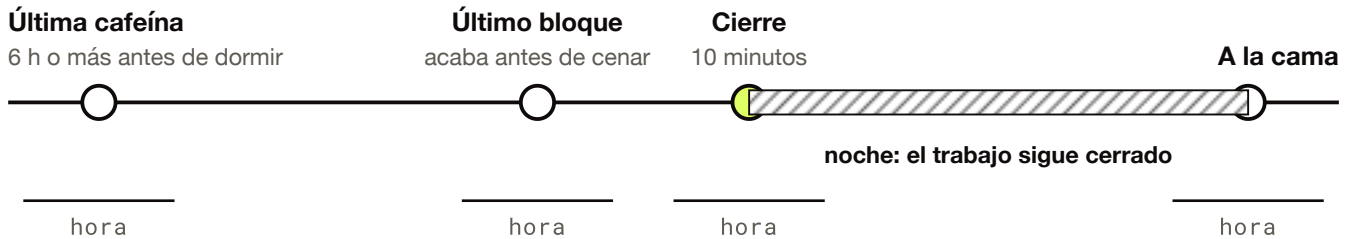
Desde la semana 3 el descanso es de 10 minutos, así que la parte central se duplica. La semana 4 añade un descanso de 20 a 30 minutos a mitad. En las semanas 5 y 6, tómate de 10 a 15 minutos tras cada bloque y una comida de verdad lejos de la mesa.

MIS TRES MOVIMIENTOS DE DESCANSO

ACABA EL DÍA A PROPÓSITO

Un final fijo te permite dejar el trabajo en el trabajo, y es donde los bloques de mañana reciben sus tareas.

TU TARDE, CON CUATRO HORAS POR RELLENAR



EL CIERRE DE DIEZ MINUTOS

- 1 **Cierra el registro.** Rellena la última fila de hoy y marca la hoja de seguimiento de la pared.
- 2 **Vacía la libreta.** Cada nota se convierte en una tarea, una cita en el calendario o nada.
- 3 **Escribe las tareas de mañana,** una por bloque, con la forma de la página 10. La más difícil, primero.
- 4 **Aparca lo abierto.** Para todo lo que quede sin terminar, una línea con la siguiente acción. Ya está en papel y puede salir de tu cabeza.
- 5 **Ciérralo todo** y di una frase fija, en voz alta si lo soportas: «Hecho por hoy».

DESCONECTAR

Sonnentag y Fritz revisaron la investigación sobre la recuperación del trabajo. Quienes dejan mentalmente el trabajo por la tarde refieren menos tensión y más bienestar. Seguir conectado predice agotamiento.

SUEÑO

Lim y Dinges reunieron 70 estudios sobre la falta de sueño. El mayor daño fue para la atención sostenida simple, con un fuerte aumento de los lapsus ($g = -0,776$). El razonamiento fue lo que menos sufrió. La atención es el combustible de un bloque.

CAFEÍNA

Drake y sus colegas dieron a 12 adultos 400 mg de cafeína seis horas antes de acostarse. El sueño medido bajó en torno a una hora. Su consejo: la última, antes de las 17:00.

Cierre a las _____ Última cafeína a las _____ En la cama a las _____
 Mi frase de cierre _____

PRIMERA VEZ, ESTA NOCHE

Primera tarea de mañana _____ Abierto, y su siguiente acción _____

Sonnentag & Fritz, 2015, Journal of Organizational Behavior · Lim & Dinges, 2010, Psychological Bulletin · Drake et al., 2013, Journal of Clinical Sleep Medicine. Referencias completas en la página 41.

TUS CINCO PLANES SI-ENTONCES

Son las decisiones que el bloque no puede tomar por ti. Escribe cada una con tus palabras ahora, que es fácil.

SI

una señal que te vas a encontrar
una hora, un lugar, un suceso

ENTONCES

una acción que se pueda ver
tan pequeña que la haces ya

Fuerte: Si son las 9:00 y me he sentado, pongo el temporizador y leo la línea de la tarea.

Débil: Intentaré concentrarme más por las mañanas.

1 · EMPEZAR

Si son las ____ y estoy en ____, entonces ____.

Si _____

entonces _____

2 · LAS GANAS DE MIRAR

Si quiero buscar algo o mirar un mensaje, entonces ____.

Si _____

entonces _____

3 · ALGUIEN INTERRUMPE

Si alguien viene a mi mesa en mitad de un bloque, digo ____.

Si _____

entonces _____

4 · ACABA EL DESCANSO

Si suena el temporizador del descanso, entonces ____.

Si _____

entonces _____

5 · UN MAL DÍA

Si son las ____ y no he hecho ningún bloque, entonces ____.

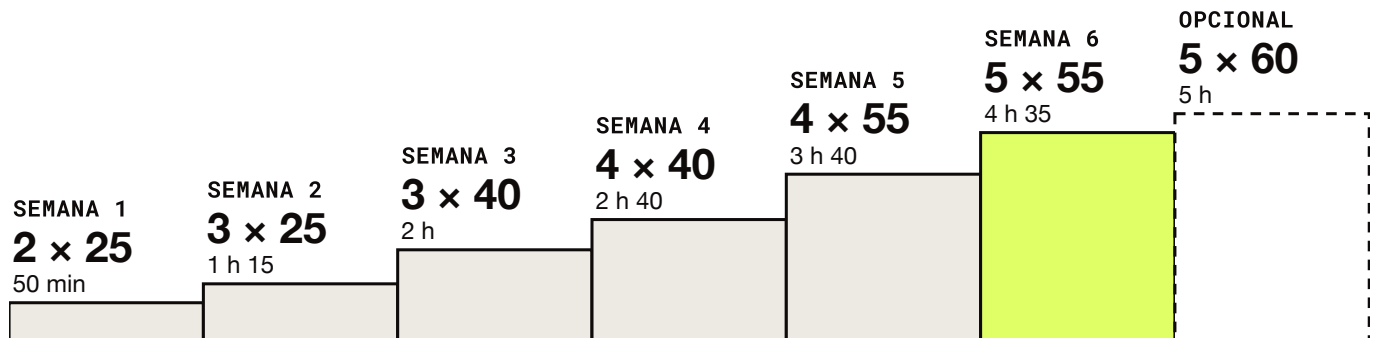
Si _____

entonces _____

Ponlos donde esté la señal. Copia el plan 1 en una tarjeta junto a la pantalla y el plan 3 en el reverso del cartel de tu puerta. Un plan funciona en el momento en que aparece su señal, así que ahí es donde debe poder leerse.

SEIS SEMANAS, UN PELDAÑO CADA VEZ

Cada semana sube una sola cosa: el número de bloques o su duración. Subes cuando la semana dice que toca.



SEMANA	BLOQUES	MINUTOS	DESCANSOS	TIEMPO PROFUNDO AL DÍA	QUÉ SUBIÓ
1	2	25	5 min	50 min	El inicio
2	3	25	5 min	1 h 15	+1 bloque
3	3	40	10 min	2 h	+15 min
4	4	40	10 min + uno largo (20–30)	2 h 40	+1 bloque
5	4	55	10–15 min + comida	3 h 40	+15 min
6	5	55	10–15 min + comida	4 h 35	+1 bloque
OPCIONAL	5	60	como la semana 6	5 h	+5 min

AL FINAL DE CADA SEMANA: CUENTA LOS DÍAS EN QUE TERMINASTE TODOS LOS BLOQUES PREVISTOS

5–7 · SUBE

Empieza la siguiente semana de la escalera.

3–4 · REPITE

Haz otra vez la misma semana. Repetir forma parte del plan.

0–2 · BAJA

Baja una semana y reconstruye desde una carga que terminas.

QUÉ SIGNIFICA «TERMINADO»

Has llegado al final del temporizador sin dejar la tarea por decisión propia. Si la dejaste, haz una marca y vuelve a empezar. Un bloque reiniciado que llega al final cuenta entero.

EL MÍNIMO

En un mal día, haz un bloque de 25 minutos. Sigue contando como día entrenado. En la página hay siete días y hacen falta cinco, así que dos por semana son tuyos.

De dónde sale esta escalera. Ningún estudio ha probado esta secuencia exacta. Es el método de Solve Labs, construido con la evidencia de las páginas 3–7: empezar por debajo del límite de un principiante, fijar de antemano bloques y descansos, subir una sola cosa cada vez y dejar que la regla para subir decida hasta dónde llegas.

HOJA DE SEGUIMIENTO

EL PROTOCOLO DE TRABAJO PROFUNDO

Fecha de inicio _____

Rellena un círculo por cada bloque terminado. En el cuadrado, tu concentración del día, de 1 a 5. Día completo: todos sus círculos llenos.

SEMANA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	OBJETIVO · DÍAS · DECISIÓN	
SEMANA 1									2 x 25 min · descansos de 5 Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA 2									3 x 25 min · descansos de 5 Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA 3									3 x 40 min · descansos de 10 Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA 4									4 x 40 · 10 min + 1 largo Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA 5									4 x 55 · 10–15 min + comida Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA 6									5 x 55 · 10–15 min + comida Días completos ____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR

REFERENCIA

→

SEMANA 6

 =

× MÁS

5–7 días completos: subir · 3–4: repetir · 0–2: bajar una semana. Los recuentos son piezas de trabajo importante terminadas en una semana.

Primero, los bloques profundos. Todos antes de cenar. Mínimo de un mal día: un bloque de 25 minutos. Cuenta como día entrenado, no completo.

APRENDE A TERMINAR UN BLOQUE

Dos bloques de 25 minutos con un descanso de 5 entre ellos. Esta semana la producción es un efecto secundario. El trabajo es terminar.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
2	25	5_{min}	50 min



BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

El trabajo profundo deja de ser algo que ocurre cuando el día lo permite. Tiene dos huecos reservados al principio de tu día, y acudes a los dos.

QUÉ VA A COSTAR

Empezar, y las ganas de mirar algo a los pocos minutos. Cuenta con las dos cosas. Encontrártelas y seguir es el entrenamiento.

POR QUÉ ESTA CARGA

50 minutos queda por debajo de la hora que aguanta un principiante (página 7). La única pregunta abierta cada día es si empiezas.

TÉCNICA NUEVA: LA LIBRETA

Si llega una idea a mitad de bloque (un mensaje, algo que buscar), apunta tres palabras en la libreta y vuelve a la tarea. Está guardada: suéltala. Vacíala en el cierre.

Cómo marcar el registro. Autointerrupciones: una marca cada vez que dejas la tarea por decisión propia (móvil, correo, otra pestaña, la cafetera), y vuelves a poner el temporizador.

Concentración: rodea el 1 si tuviste la cabeza en otra parte casi todo el bloque, el 3 si te fuiste y volviste, el 5 si estuviste en la tarea de principio a fin.

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN			
MAR			
MIÉ			
JUE			
VIE			
SÁB			
DOM			

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	

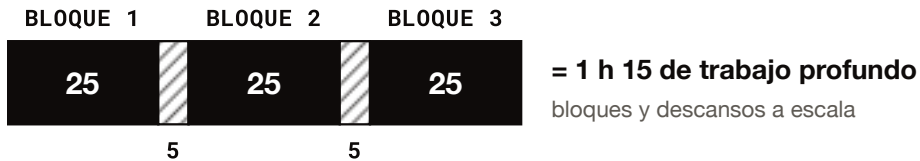
Días completos _____ Marcas _____ Nota media _____ Min profundos _____

Piezas terminadas, total de la semana _____

AÑADE UN TERCER BLOQUE

Tres bloques de 25 minutos. La misma duración y los mismos descansos que la semana pasada, un bloque más.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
3	25	5_{min}	1 h 15



BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

Tu tiempo profundo pasa de 50 minutos a 1 hora y 15. El tercer bloque va justo detrás de los dos primeros, y los tres quedan hechos antes de abrir tu primera ventana superficial.

QUÉ VA A COSTAR

Un tercer bloque más flojo que los dos primeros, con una bandeja sin abrir esperando detrás. Ahí, una nota de 3 es normal. Apúntala y mantén el bloque.

POR QUÉ ESTA CARGA

Sube el número antes que la duración, porque un tercer bloque corto es más fácil de terminar que dos largos, y terminar sigue siendo lo que practicas.

TÉCNICA NUEVA: EL ARRANQUE DE 60 SEGUNDOS

Los mismos tres gestos antes de cada bloque: dejar la pantalla en una sola ventana, leer la línea de la tarea, poner el temporizador. Hechos siempre igual, empezar deja de ser una decisión.

Tres bloques seguidos. Bloque, 5 minutos, bloque, 5 minutos, bloque: una hora y veinticinco minutos de principio a fin. La tarea más difícil va en el bloque 1. Dale al bloque 3 una tarea con una meta corta y segura, y luego abre tu primera ventana superficial.

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN			
MAR			
MIÉ			
JUE			
VIE			
SÁB			
DOM			

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

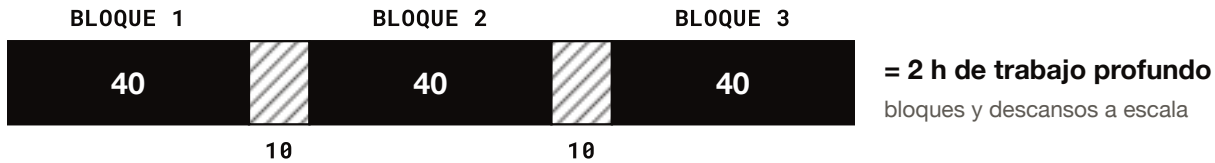
Días completos _____ **Marcas** _____ **Nota media** _____ **Min profundos** _____

Piezas terminadas, total de la semana _____

ALARGA EL BLOQUE A 40

Otra vez tres bloques, cada uno 15 minutos más largo, con descansos de 10. En proporción, es el mayor peldaño de la escalera.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
3	40	10_{min}	2 h



BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

Cada bloque pasa de 25 a 40 minutos y tu tiempo profundo llega a 2 horas. El número de bloques se queda donde está, y el descanso se duplica hasta 10 minutos.

QUÉ VA A COSTAR

El minuto 25. Te has entrenado para parar ahí, y los últimos quince minutos se harán largos. Repetir esta semana una vez es un resultado corriente.

POR QUÉ ESTA CARGA

Solo sube la duración. Cuarenta minutos bastan para meterse de verdad en un problema, y tres bloques así ya hacen un día fuerte.

TÉCNICA NUEVA: LA NOTA DE APARCAMIENTO

Si el temporizador acaba a media idea, escribe una línea: la siguiente acción, con palabras que puedas ejecutar en frío. El bloque siguiente arranca desde esa línea, sin calentamiento.

Ajusta el tamaño de tus tareas. En un bloque de 40 minutos cabe unas 1,6 veces lo que cabía en uno de 25: 300 palabras pasan a 480, cinco problemas pasan a ocho. Si una tarea acaba antes que el temporizador, empieza la siguiente de tu cola y apunta las dos como terminadas.

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN			
MAR			
MIÉ			
JUE			
VIE			
SÁB			
DOM			

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

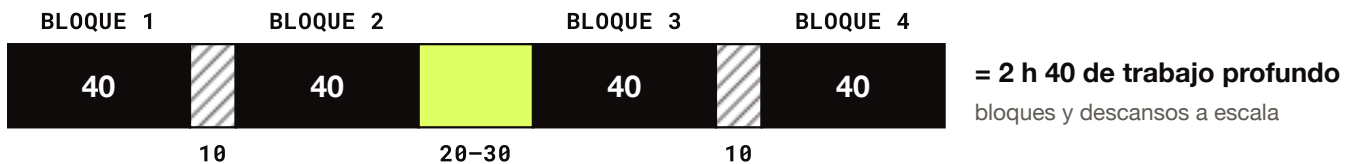
Días completos _____ **Marcas** _____ **Nota media** _____ **Min profundos** _____

Piezas terminadas, total de la semana _____

AÑADE UN CUARTO BLOQUE

Cuatro bloques de 40 minutos en dos parejas. Diez minutos entre los bloques de una pareja, y un descanso largo de 20 a 30 minutos entre las parejas.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
4	40	10 + 25 _{min}	2 h 40



BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

Un cuarto bloque, y 2 horas y 40 de tiempo profundo. Con sus descansos, tu mañana profunda ocupa ya unas tres horas y media de reloj.

QUÉ VA A COSTAR

Mantener a los demás fuera de una mañana tan larga. Y el bloque 4: cuenta con que al principio se lleve tu nota de concentración más baja.

POR QUÉ ESTA CARGA

Dos parejas con un descanso de verdad en medio no piden a ninguna sentada más que la semana pasada. Los 40 minutos extra salen de una segunda sentada.

TÉCNICA NUEVA: EL PASEO DE REINICIO

Pasa el descanso largo fuera del edificio: diez minutos a pie, algo pequeño de comer, luz natural, ninguna pantalla. Vuelve a una línea de tarea ya escrita. El paseo convierte la segunda pareja en un comienzo nuevo.

Reserva la mañana entera. Una sola entrada en el calendario desde el inicio del bloque 1 hasta el final del bloque 4, marcada como ocupado. Pon tus ventanas superficiales en tu estado o en tu firma, para que la gente sepa cuándo contestas (página 12).

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	DESCANSO LARGO	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Días completos _____ Marcas _____ Nota media _____ Min profundos _____

Piezas terminadas, total de la semana _____

MEJOR BLOQUE DE LA SEMANA

Cuál, y qué lo hizo funcionar.

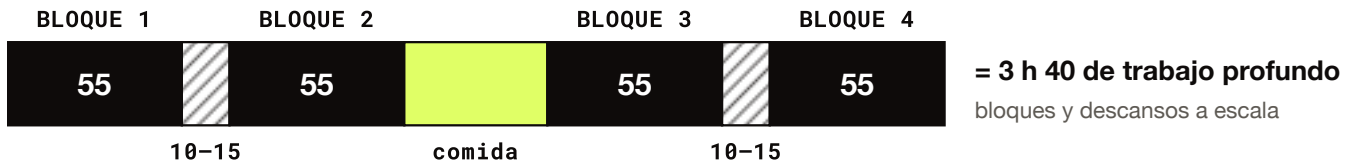
QUÉ CAMBIAR LA PRÓXIMA SEMANA

En el espacio, el horario o las tareas.

ALARGA EL BLOQUE A 55

Otra vez cuatro bloques, cada uno 15 minutos más largo. Tómate de 10 a 15 minutos tras cada bloque, y una pausa de verdad para comer en medio.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
4	55	15 _{min} + comida	3 h 40



BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

Bloques de 55 minutos y 3 horas y 40 de tiempo profundo. Con los descansos y la comida son casi cinco horas de tu día, así que el bloque 1 tiene que empezar pronto.

QUÉ VA A COSTAR

La mitad de un bloque de 55 minutos, donde nada señala tu avance. Y llegar al bloque 4 con algo que darle todavía.

POR QUÉ ESTA CARGA

Vuelve a subir solo la duración. Cuatro bloques de 55 te ponen al nivel de los mejores alumnos de violín de la página 7.

TÉCNICA NUEVA: EL CONTROL DE MITAD

A mitad de bloque, mira el temporizador una vez y escribe una línea en la libreta: dónde estás respecto a la meta. Si vas por detrás, encoge la meta ahora. Un vistazo, y de vuelta a la tarea.

Puede que este sea tu nivel. 3 horas y 40 está cerca de las cuatro horas, más o menos, que sostienen los intérpretes de élite. Mucha gente se queda en 4 × 55, y es un resultado completo. Pasa a la semana 6 solo si esta semana te da 5 días completos de 7 y tus notas de concentración aguantan. La regla decide.

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	COMIDA	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Días completos _____ Marcas _____ Nota media _____ Min profundos _____

Piezas terminadas, total de la semana _____

MEJOR BLOQUE DE LA SEMANA

Cuál, y qué lo hizo funcionar.

QUÉ CAMBIAR LA PRÓXIMA SEMANA

En el espacio, el horario o las tareas.

AÑADE EL QUINTO BLOQUE

Cinco bloques de 55 minutos: tres antes de la pausa para comer, dos después. Es lo alto de la escalera, y la semana que cuentas.

BLOQUES AL DÍA	MINUTOS CADA UNO	DESCANSO	PROFUNDO AL DÍA
5	55	15_{min} + comida	4 h 35

BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3	BLOQUE 4	BLOQUE 5	
55	55	55	55	55	= 4 h 35 de trabajo profundo
10-15	10-15	comida	10-15		bloques y descansos a escala

BLOQUE 1 ANTES DE CORREO, CHAT Y NOTICIAS · LUEGO, VENTANAS SUPERFICIALES · PÁGINA 11

QUÉ CAMBIA

Un quinto bloque y 4 horas y 35 de tiempo profundo, todo terminado antes de cenar. El trabajo superficial vive ya por completo dentro de sus ventanas.

QUÉ VA A COSTAR

El bloque 5. Y los días en que la vida se lleva la tarde: en esos, cuatro bloques son un buen día.

POR QUÉ ESTA CARGA

Cinco bloques completos son el destino del plan. Está en el techo, así que tómallo como un nivel que probar esta semana, con 4 × 55 como nivel al que volver.

TÉCNICA NUEVA: LO DURO, PRIMERO

Ordena las cinco tareas por exigencia. La más difícil, al bloque 1. Al 5 dale trabajo profundo con una forma clara: revisar tu borrador, comprobar un análisis, problemas que sabes empezar.

Esta es la semana que cuentas. Cada tarde, anota tus piezas terminadas exactamente como en tu semana de referencia (página 8), en la columna derecha del registro. El total de la semana es tu recuento de la semana 6. Si te quedaste en una semana anterior, cuenta en su lugar tu última semana a ese nivel.

PLANIFICA LA SEMANA · RESÉVALO EN TU CALENDARIO

DÍA	EMPIEZA BLOQUE 1	COMIDA	TODO HECHO A LAS	ABRO EL CORREO
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

COLA DE TAREAS DE LA SEMANA · LA MÁS DIFÍCIL, PRIMERO

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
LUN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
MAR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
MIÉ	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
JUE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Una fila por bloque. Marcas: una cada vez que dejas la tarea por decisión propia; luego vuelves a empezar. Rodea tu concentración, del 1 al 5.

DÍA	#	INICIO	TAREA	MARCAS	CONCENTRACIÓN	QUÉ TERMINÉ
VIE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
SÁB	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
DOM	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Días completos _____ Marcas _____ Nota media _____ Min profundos _____

Terminadas **(recuento de la semana 6)**, total de la semana _____

CUENTA LA SEMANA

Recorre la última columna de las dos páginas y cuenta las piezas terminadas, según la definición de la página 8. Escribe el total arriba, en la hoja de seguimiento y en la cuenta de la página 36.

EL MEJOR BLOQUE DEL PLAN

Cuál, y qué lo hizo funcionar.

DECIDE CADA SEMANA Y LUEGO HAZ LA CUENTA

Cinco minutos al final de cada semana, con los totales al pie de su registro.

SEMANA	DÍAS COMPLETOS (DE 7)	MARCAS (TOTAL)	NOTA MEDIA	MINUTOS PROFUNDOS	DECISIÓN
SEMANA 1					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
SEMANA 2					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
SEMANA 3					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
SEMANA 4					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
SEMANA 5					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
SEMANA 6					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
REPETIR					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar
REPETIR					☐ Subir ☐ Repetir ☐ Bajar

5–7 días completos: sube. 3–4: repite. 0–2: baja una semana. Las filas de sobra son para semanas repetidas; la última página tiene sitio para más.

TRAS LA SEMANA 6

TU MULTIPLICADOR

RECuento SEMANA 6

÷

RECuento DE REFERENCIA

=

× MÁS TRABAJO TERMINADO

MIN PROFUNDOS SEMANA 6

÷

MIN PROFUNDOS REFERENCIA

=

× MÁS TIEMPO PROFUNDO

Cómo leer tu número. Es una semana frente a otra, contadas por ti: léelo como una dirección y un tamaño. Si te quedaste por debajo de la semana 6, usa tu última semana en el nivel que mantienes. Si fue una semana rara (vacaciones, una entrega), cuenta también la siguiente y usa la media. Si tu referencia fue 0, no hay multiplicador: escribe el recuento y alégrate.

QUÉ FUNCIONÓ EN MIS BLOQUES

QUÉ CAMBIARÉ EN LA PRÓXIMA RONDA

EL PLAN CUENTA CON DÍAS MALOS

A todo el que ha entrenado esto le ha pasado cada una de estas cosas. Cada una tiene una jugada que mantiene vivo el entrenamiento.

UN MAL DÍA

MÍNIMO: 1 × 25

Enfermedad, una crisis, una noche sin dormir. Haz un bloque de 25 minutos con la tarea más pequeña de tu cola y rellena un círculo. Cuenta como día entrenado.

La regla para subir sigue pidiendo cinco días completos, y cada semana tiene dos días de margen justo para esto. Una semana con tres días malos es una semana que repites, lo cual cuesta siete días y nada más.

UN BLOQUE QUE SE ROMPE UNA Y OTRA VEZ

PARTE LA TAREA EN DOS

Tres marcas en un bloque suelen indicar que la tarea es demasiado grande o vaga para sostenerla. Para, dedica dos minutos a cortarla con las reglas de la página 10 y vuelve a empezar por el primer trozo.

Mantén la duración del bloque. Acortarlo te enseña a parar cuando se pone difícil.

UNA SEMANA PERDIDA

BAJA UNA

Una semana con dos días completos o menos, o con ninguno, te baja una semana en la escalera. Volver a 3 × 25 tras un parón en 3 × 40 es una carga que terminas el primer día, y terminar es lo que reactiva el hábito.

Usa una fila de la hoja de la segunda ronda y sigue desde ahí.

UNA SEMANA DE NOTAS BAJAS

REVISA CUATRO COSAS

Una mayoría de dosis es información. Mira, por este orden, tu sueño y tu última cafeína (página 17), si tus bloques están al principio de tu día (página 11), el tamaño de tus tareas y tu sonido (página 15). Cambia una de esas cosas durante una semana y compara las notas.

«NO ENCUENTRO 25 MINUTOS»

5% DEL DÍA

25 minutos son el 5% de una jornada de ocho horas. Casi siempre están en uno de tres sitios: los primeros 25 minutos de trabajo antes de abrir el correo, los 25 anteriores a que llegue el primer compañero, o la primera mitad de la comida.

Si ninguno de esos es tuyo, haz el bloque en un proyecto propio, en casa. La habilidad se traslada.

MI BLOQUE DE MAL DÍA: DÓNDE Y CUÁNDO SE HACE, PASE LO QUE PASE

CUANDO EL DÍA ES DE LOS DEMÁS

Viajes, oficinas abiertas y calendarios llenos de reuniones. Los bloques se encogen y se mueven. Siguen ahí.

VIAJES

MÍNIMO: 1 AL DÍA

Decide antes de salir: un bloque al día, y dónde. Sirven la mesa del hotel antes del desayuno y el asiento de un tren. En un avión, el móvil va en el compartimento de arriba y el temporizador es tu reloj.

Dobla la página de registro de la semana dentro del pasaporte o del cuaderno. Una semana de viaje suele contar como repetida, y eso es el plan funcionando como debe.

UNA OFICINA ABIERTA

SEÑAL, Y LUEGO MUÉVETE

Los auriculares puestos son la señal; dilo en el mensaje de la página 13. Si puedes elegir, siéntate de cara a una pared o una ventana. Si alguien se acerca, usa el plan 3 de la página 18: «Estoy en un bloque hasta y veinticinco. Luego voy yo». Apunta su nombre en la libreta.

Si hay demasiado ruido para pensar, reserva una sala pequeña para tus bloques o llévalos a los extremos del día.

UN DÍA LLENO DE REUNIONES

LOS BLOQUES VAN PRIMERO

Reserva los bloques de la semana antes de que lleguen las reuniones, en la tabla de cada guía. Van primero en el día, así que lo más seguro es una primera reunión que empiece después de ellos. Si no, en un hueco de 30 minutos entre dos reuniones cabe un bloque de 25.

En un día con cinco horas o más de reuniones, haz el mínimo de un bloque, y pronto. Luego pide una mañana sin reuniones a la semana. Es normal pedirlo.

EN CASA CON MÁS GENTE

UN CARTEL EN LA PUERTA

Acuerda las horas de los bloques en el desayuno, con las mismas palabras que el mensaje. Un cartel en la puerta con la hora a la que saldrás funciona con niños que ya saben leer el reloj. Los auriculares puestos significan lo mismo que en la oficina.

TE INTERRUPE UN SUPERIOR

ACUÉRDALO UNA VEZ

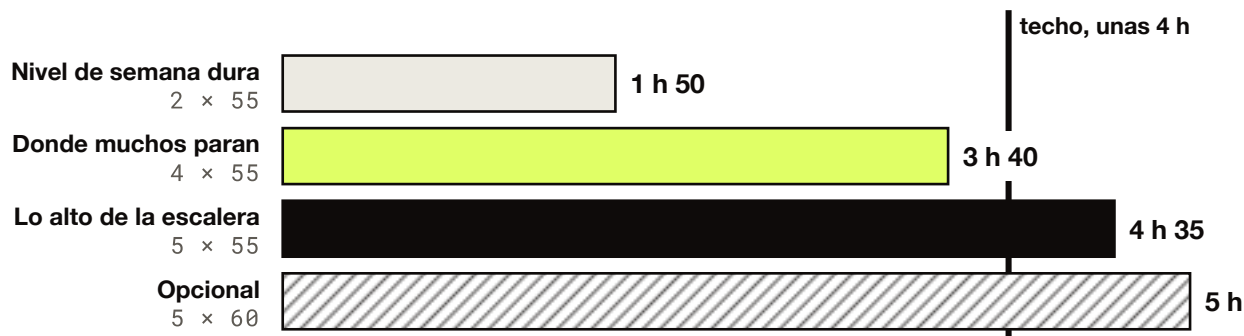
Enséñale la hoja de seguimiento. Explica para qué son los bloques y cuándo son, y pregunta qué horas prefiere que dejes libres. La mayoría de los jefes prefiere dos horas previsibles de tu mejor trabajo a ocho interrumpidas.

LA SITUACIÓN QUE MÁS PUEDE ROMPER MI SEMANA, Y QUÉ HARÉ

MANTÉN EL NIVEL ALCANZADO

Ahora tienes un nivel que terminas cinco días de cada siete. A partir de aquí, mantenerlo es el entrenamiento.

TIEMPO PROFUNDO AL DÍA EN CADA NIVEL



MANTENLO

Sigue rellenando la hoja de seguimiento, en la página de la segunda ronda. Una semana de 3–4 días completos significa otra vez el mismo nivel. Una de 0–2, un peldaño abajo y luego arriba con la regla de siempre. Mantenido 250 días laborables, 4 × 55 son unas 900 horas de trabajo sin dividir.

EL 5 × 60 OPCIONAL

Disponible tras una semana en 5 × 55 con 5 días completos. Añade 25 minutos y lleva el día a 5 horas, más allá del techo de la página 7. Pruébalo una semana y quédatelo solo si tus notas de concentración siguen donde estaban.

UNA SEMANA DURA

Entregas, viajes, alguien enfermo en casa. Elige ahora tu nivel de semana dura: dos bloques de tu duración actual, a primera hora, antes del correo. Mantén el cierre y suelta lo demás. La semana siguiente, vuelve a tu nivel. Un bloque de 25 minutos sigue siendo el mínimo cualquier día.

66

días, mediana, para que una acción diaria se vuelva automática. Rango: de 18 a 254.

SEIS SEMANAS INICIAN EL HÁBITO

Lally y sus colegas siguieron a 96 voluntarios que repitieron cada uno una nueva acción diaria en el mismo contexto. La mediana de tiempo hasta alcanzar su meseta de automatismo fue de 66 días; el más rápido tardó 18 y la proyección más lenta fue de 254. Saltarse un solo día no supuso ninguna diferencia medible.

Así que a los 42 días tus bloques pueden seguir pidiendo algo de voluntad. Es lo esperado. La hoja de la segunda ronda te acompaña en las semanas en que dejan de pedirla.

MI NIVEL

Mantengo (bloques × minutos) _____

Mi nivel de semana dura _____

La segunda ronda empieza el _____

Probaré 5 × 60 la semana del _____

Para qué usaré el tiempo profundo _____

Lally et al., 2010, European Journal of Social Psychology. Referencia completa en la página 41. Los niveles son nuestros y, como la escalera, no se han probado en ningún estudio.

DÓNDE ENCAJA SOLVE LABS

El plan de entrenamiento está completo sin nosotros. Esta página es lo que hacemos, y dónde va cada cosa en el día que acabas de construir.

PRIMER CAFÉ

LA JORNADA

NOCHE

MAÑANA

MELENA DE LEÓN EN POLVO

Para la concentración. Dos cacitos en tu primer café, antes del primer bloque.

La cafeína la pone el café.
La Melena de León no lleva.

JORNADA

BRAIN TECH

Dos cápsulas tras el desayuno, con agua.

Su zinc contribuye a la función cognitiva normal, y su vitamina B6 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

DESCONEXIÓN

REISHI

Dos cacitos en cacao o infusión, tras el cierre de la página 17.

Acompaña la desconexión nocturna de la que dependen los bloques de mañana.

EL SISTEMA DE TRABAJO PROFUNDO

EMPIEZA DESDE 4,95 €

El sistema son los tres. Empiezas desde 4,95 € más 8,95 € de envío.

solvelabs.world/es-es/pages/sistema-de-trabajo-profundo



GRATIS · OPCIONAL

TEMPORIZADOR PARA TUS BLOQUES

La app de Solve Labs hace bloques de 25 y 30 minutos con sus descansos, y tiene sonido de concentración sin palabras. Para los bloques de 40 y 55 sirve cualquier temporizador. Ábrela en el ordenador, y el móvil se queda en la otra habitación.

solvelabs-app.vercel.app/deep



Complementos alimenticios. No sustituyen a una dieta variada y un estilo de vida saludable. No superes la dosis diaria recomendada en el envase. Durante el embarazo o la lactancia, si tomas medicación o estás bajo control médico, consulta antes a tu médico.

Las preguntas sobre el plan o los productos nos llegan a través de solvelabs.world. Las leemos, y la próxima edición de este cuaderno se hará con lo que nos cuentes que funcionó y que no.

24 FUENTES, CADA UNA EVALUADA

FUENTES

Sólida: un metaanálisis o muchos estudios coincidentes. **Moderada:** un buen estudio único, una revisión o un resultado conjunto con preguntas abiertas. **Débil:** pequeña, discutida o el argumento de un autor. La nota es para la frase en negrita, que es para lo que usamos la fuente.

MODERADA · Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Dos experimentos de laboratorio: la atención se queda en la tarea inacabada y la siguiente sale peor.

DÉBIL · Mark, G., González, V. M. & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of CHI 2005*, 321–330.

24 oficinistas: el 57% de los tramos de trabajo, interrumpidos; retomados tras 25 min 26 s.

MODERADA · Mark, G. (2023). *Attention Span*. Hanover Square Press.

Tiempo en una pantalla antes de cambiar: 2,5 min, 75 s, 47 s. Conducta, no capacidad.

DÉBIL · Newport, C. (2016). *Deep Work*. Grand Central Publishing. **El término, la prueba del recién graduado y la hora del principiante (su lectura de Ericsson).**

SÓLIDA · Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

94 pruebas independientes: los planes si-entonces elevan el logro de metas, $d = 0,65$.

MODERADA · Smits, E. J. C., Wenzel, N. & de Bruin, A. (2025). Investigating the effectiveness of self-regulated, Pomodoro, and Flowtime break-taking techniques among students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 861.

94 estudiantes: sin diferencia de rendimiento entre 25/5 y otros dos patrones de descanso.

MODERADA · Biwer, F. et al. (2023). Understanding effort regulation: comparing ‘Pomodoro’ breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*.

87 estudiantes: descansos fijos, menos fatiga y distracción, lo mismo completado en menos tiempo.

SÓLIDA · Albulescu, P. et al. (2022). “Give me a break!” A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks. *PLOS ONE*.

22 muestras, $N = 2335$: vigor $d = 0,36$, fatiga $0,35$, rendimiento $0,16$ (n. s.).

MODERADA · Ariga, A. & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused. *Cognition*.

84 personas, tarea de atención de 50 minutos: dos breves distracciones evitaron la caída.

MODERADA · Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.

Mejores alumnos de violín: unas 3,5 h de práctica al día; poca mejora pasadas unas 4 h. Músicos.

MODERADA · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.

96 voluntarios: mediana de 66 días, rango 18–254; saltarse un día no importó.

DÉBIL · Ward, A. F. et al. (2017). Brain drain: the mere presence of one’s own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.

El hallazgo original del móvil en la mesa, discutido por las dos siguientes.

MODERADA · Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the “brain drain” effect: a replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, article 103717.

Réplica preregistrada: sin efecto del lugar del móvil.

SÓLIDA · Parry, D. A. (2024). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the “brain drain effect”. *Media Psychology*, 27(5), 737–762.

56 resultados de 27 estudios, $n = 7093$: un efecto pequeño, solo en la memoria de trabajo.

SÓLIDA · Vasilev, M. R., Kirkby, J. A. & Angele, B. (2018). Auditory distraction during reading: a Bayesian meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

65 estudios: música con letra, $d = -0,35$ en lectura; música instrumental, en torno a cero.

MODERADA · Souza, A. S. & Leal Barbosa, L. C. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 24.

La letra interfirió en tareas cognitivas; respalda el mismo orden de consejos.

MODERADA · Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research*.

22 estudios: efecto conjunto $g = 0,45$ en memoria, atención, ansiedad y dolor.

MODERADA · Ingendoh, R. M., Posny, E. S. & Heine, A. (2023). Binaural beats to entrain the brain? A systematic review. *PLOS ONE*. **14 estudios del mecanismo propuesto: 5 a favor, 8 en contra, 1 mixto.**

SÓLIDA · Lim, J. & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.

70 estudios: los lapsus de atención simple son lo más afectado ($g = -0,776$).

MODERADA · Drake, C. et al. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.

12 adultos, 400 mg, 6 h antes de acostarse: en torno a una hora menos de sueño.

MODERADA · May, C. P. & Hasher, L. (1998). Synchrony effects in inhibitory control over thought and action. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24, 363–379.

La distracción se controla mejor en el pico propio de cada persona.

MODERADA · Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C. & Peigneux, P. (2007). A time to think: circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755–789.

Revisión: la atención y el control ejecutivo varían a lo largo del día, según el cronotipo.

MODERADA · Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228.

124 adultos: correo tres veces al día, menos estrés diario que mirándolo sin límite.

MODERADA · Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: the stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.

Revisión: desconectar por la tarde va unido a menos tensión.

Fuera a propósito, porque sus propias fuentes no las respaldan: «una capacidad de atención de 47 segundos», «23 minutos para volver a concentrarse», 52/17, «ciclos de concentración de 90 minutos», «el flujo te hace cinco veces más productivo», «21 días para crear un hábito».

SEGUNDA RONDA

EL PROTOCOLO DE TRABAJO PROFUNDO

Fecha de inicio _____

Para repetir semanas y mantener tu nivel. Anota el objetivo, tacha los círculos que sobren, rellena uno por bloque terminado. Cuadrado: concentración, 1 a 5.

SEMANA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	OBJETIVO · DÍAS · DECISIÓN	
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR
SEMANA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · desc. _____ Días completos _____ / 7 ☐ SUBIR ☐ REPETIR ☐ BAJAR

PRIMER RECUENTO

→

ESTA RONDA

=

× MÁS

5–7 días completos: subir · 3–4: repetir · 0–2: bajar una semana. Los recuentos son piezas de trabajo importante terminadas en una semana.

Primero, los bloques profundos. Todos antes de cenar. Mínimo de un mal día: un bloque de 25 minutos. Cuenta como día entrenado, no completo.