MÓDULO 3

MANUAL DEL CURSO

Concentración y productividad

Gestión y Administración del Tiempo Laboral

Escuela Yo Creo

Material de estudio · Documento de demostración

Introducción

La productividad no depende solo de la organización: depende de la capacidad de sostener la atención en una tarea. Cada interrupción tiene un costo que se paga en tiempo y calidad.

Este módulo presenta técnicas para proteger el foco y trabajar con más profundidad, incluso en entornos exigentes.

Objetivos de aprendizaje

- Aplicar la técnica Pomodoro y bloques de concentración.
- Reducir interrupciones digitales durante el trabajo profundo.
- Agrupar tareas similares para disminuir cambios de contexto.

> **Idea clave:** La concentración es una práctica, no un rasgo: se protege con bloques, límites y pausas.

Trabajo profundo

El trabajo profundo requiere periodos sin interrupciones para resolver problemas complejos. No toda la jornada puede ser profunda, pero sí es posible reservar franjas protegidas.

- Elegir una tarea compleja por bloque.
- Silenciar notificaciones y cerrar pestañas.
- Definir un inicio y un término claros.

Pomodoro y bloques

La técnica Pomodoro alterna 25 minutos de foco con 5 de pausa. Para tareas que requieren más contexto, los bloques de 60 a 90 minutos pueden ser más adecuados.

- Pomodoro: 25 minutos de foco, 5 de pausa.
- Bloque profundo: 60 a 90 minutos sin interrupciones.
- Pausa real: levantarse, mirar lejos, respirar.

Agrupar tareas

Cambiar de contexto tiene un costo. Agrupar tareas similares —correos, llamadas, revisión de documentos— reduce la dispersión y libera energía para lo importante.

- Dos o tres ventanas diarias para correo.
- Llamadas agrupadas en un mismo bloque.
- Una sola lista de pendientes, no cinco.

> **En la práctica:** En lugar de revisar el correo cada diez minutos, se reservan tres ventanas de 20 minutos. El resto del tiempo queda disponible para trabajo profundo.

Ejercicio práctico

- Elige una tarea que hayas postergado por falta de concentration.
- Reserva mañana un bloque de 60 minutos y aplica Pomodoro.
- Anota cuántas interrupciones aparecieron y qué las provocó.

Lista de verificación

- Tengo franjas del día sin notificaciones.
- Agrupo correos y llamadas en bloques.
- Empiezo el día con la tarea más importante.
- Respeto las pausas para sostener la energía.

> **Para cerrar:** La concentración es una práctica, no un rasgo: se protege con bloques, límites y pausas.

Este material es una versión de demostración. El contenido definitivo será validado por Escuela Yo Creo.