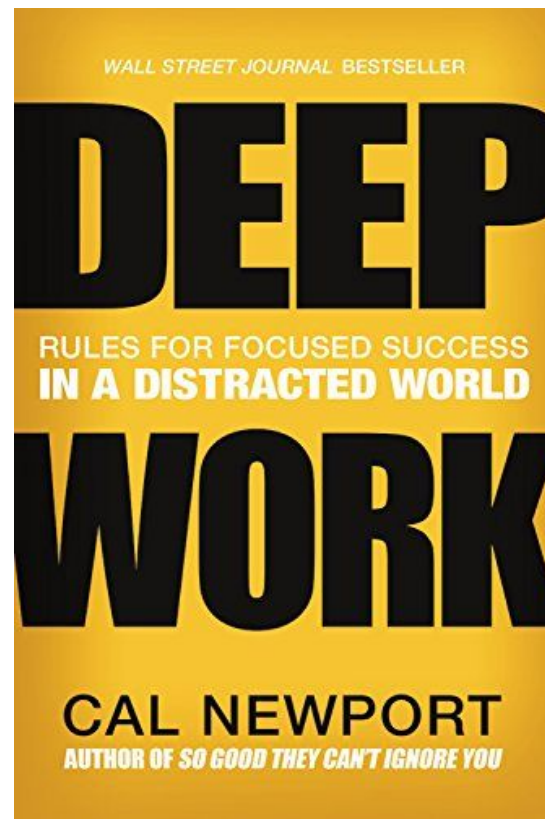


Cal Newport

DEEP WORK

Reglas para el éxito enfocado en un mundo distraído



SOBRE MÍ

OPENSchool Solutions | Quantic
Games | IAESTE Bolivia | TEDxUCB |
Empoderando Juventudes La Paz



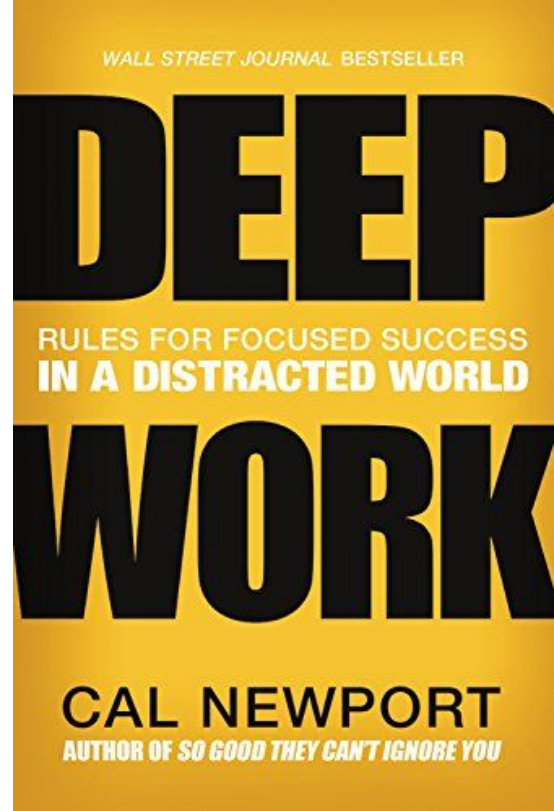
CAL NEWPORT

- Informático Teórico con formación doctoral en MIT
- Nunca tuvo Facebook ni Twitter
- Vive el Deep Work



POR QUÉ ESTE LIBRO?

- Trabajo remoto
- Burnt out
- Multitasking
- Productividad



CONCEPTOS

DEEP WORK

- Actividades realizadas en un estado de concentración libre de distracciones.
- Capacidades cognitivas al límite.
- Esfuerzos crean nuevo valor.
- Difíciles de replicar.
- E.g. Escribir un libro, plan de negocio.

SHALLOW WORK

- Tareas poco exigentes cognitivamente.
- Pueden hacerse de forma distraída.
- No crean nuevo valor.
- Fáciles de replicar.
- E.g. Correos, Redes sociales.

LA IDEA DEL TRABAJO PROFUNDO

Y por qué es importante

CAPACIDAD DE ATENCIÓN





HIPÓTESIS

La habilidad de realizar trabajo profundo se está volviendo cada vez más rara y valiosa en nuestra economía. La consecuencia es que los pocos que cultiven esta habilidad y la hagan el corazón de su vida laboral, prosperarán.

GRUPOS BENEFICIADOS

ALTAMENTE CALIFICADOS

Entienden máquinas
complejas

SUPERESTRELLAS

Rinden a nivel de elite

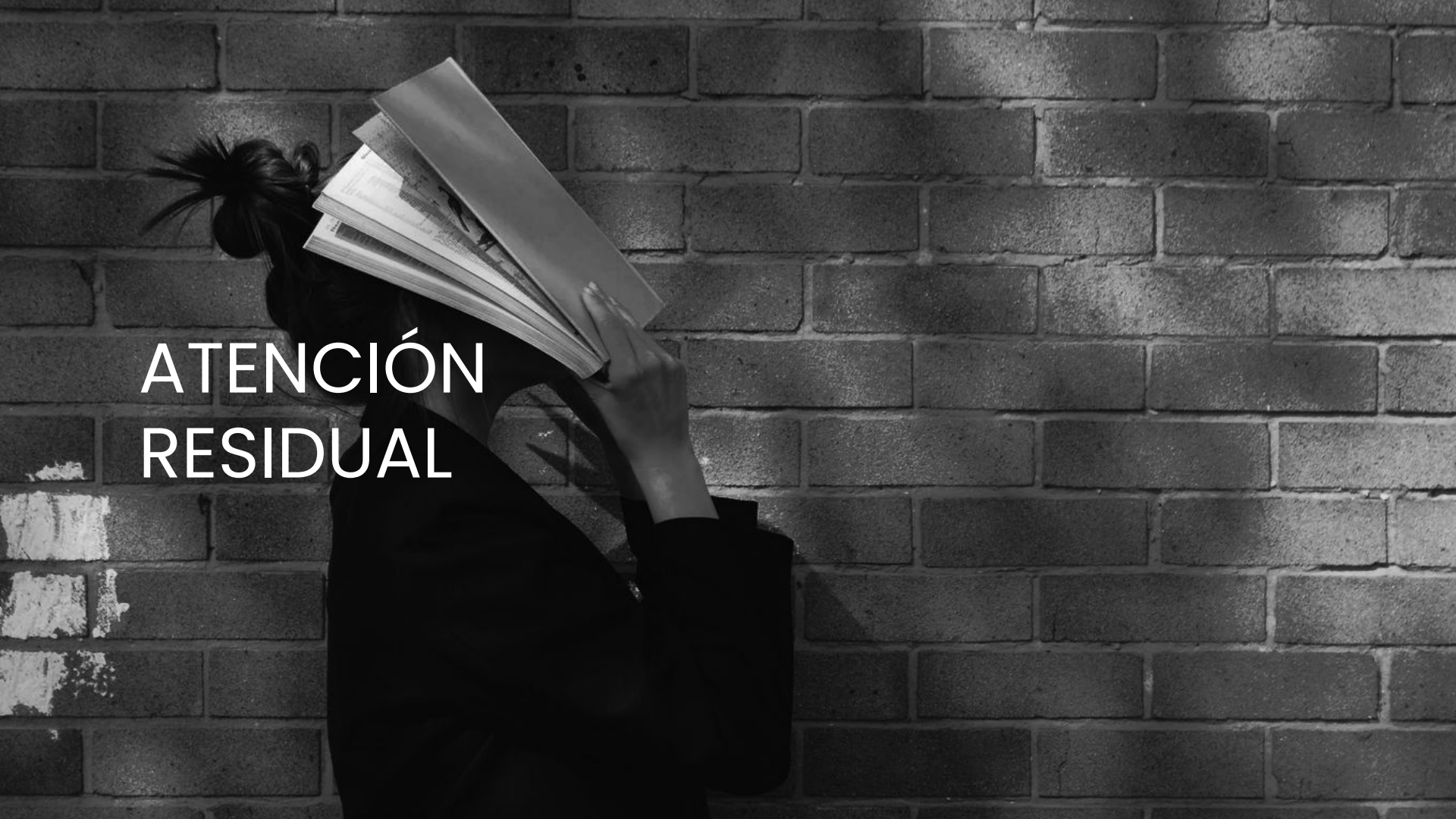
PROPIETARIOS

Cuentan con el capital

A black and white photograph of a person with curly hair and glasses, wearing a textured sweater, sitting at a desk and writing with a pen on a piece of paper. A desk lamp is positioned over the desk, casting light on the workspace. In the background, a large collage of various images is pinned to the wall. On the desk, there is a mug, a glass, and some papers. The overall atmosphere is quiet and focused.

PRÁCTICA DELIBERADA

Trabajo de alta calidad producido =
(Tiempo empleado) x (Intensidad del
enfoco)


A black and white photograph of a person in silhouette, seen from the side, holding a large fan of papers or documents up to their face. The person is wearing a dark, long-sleeved garment. The background is a textured brick wall. The lighting is dramatic, highlighting the edges of the papers and the person's hand. The text "ATENCIÓN RESIDUAL" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the left side of the image.

ATENCIÓN RESIDUAL

JACK DORSEY

Fundador de Twitter





LA SOLUCIÓN
MÁS FÁCIL



PROGRESO !=
ESTAR OCUPADO

ARGUMENTOS AL DEEP WORK

NEUROLÓGICO

Manejo hábil de la
atención

PSICOLÓGICO

Flow state of mind

FILOSÓFICO

Habilidad individual

4 REGLAS DEL TRABAJO PROFUNDO

Implementándolo a nuestra vida
diaria

1. TRABAJA PROFUNDAMENTE

FILOSOFÍA

Tiempo para el Deep
Work

RITUALES

Cambio de mindset

SE FLOJO

4 horas max

EJECUTA COMO UNA EMPRESA

LAG MEASURES

Aquello que se trata de mejorar

LEAD MEASURES

medir los nuevos comportamientos
que impulsarán el éxito en los lag
measures

2. ACEPTA EL ABURRIMIENTO

MULTITASKING

Evita filtrar la irrelevancia

SENTIRSE CÓMODO

Con el aburrimiento

NO BUSCAR DISTRACCIONES

Descanso de
concentración

3. DEJA LAS REDES SOCIALES

MIEDO A PERDERSE ALGO

Resistir tentaciones

PLANEAR

Noches y fines de semana
por adelantado

ESCOGER HERRAMIENTAS

Con mayor impacto
positivo

ESCOGE TUS HERRAMIENTAS

ENFOQUE ANY-BENEFIT

Justificar el uso de una herramienta por
el mínimo beneficio obtenido con su
uso

LEY VITAL FEW

Dejar todo y solo usar aquellas que
sean realmente necesarias

4. ELIMINA LO SUPERFICIAL

TIME BLOCKING

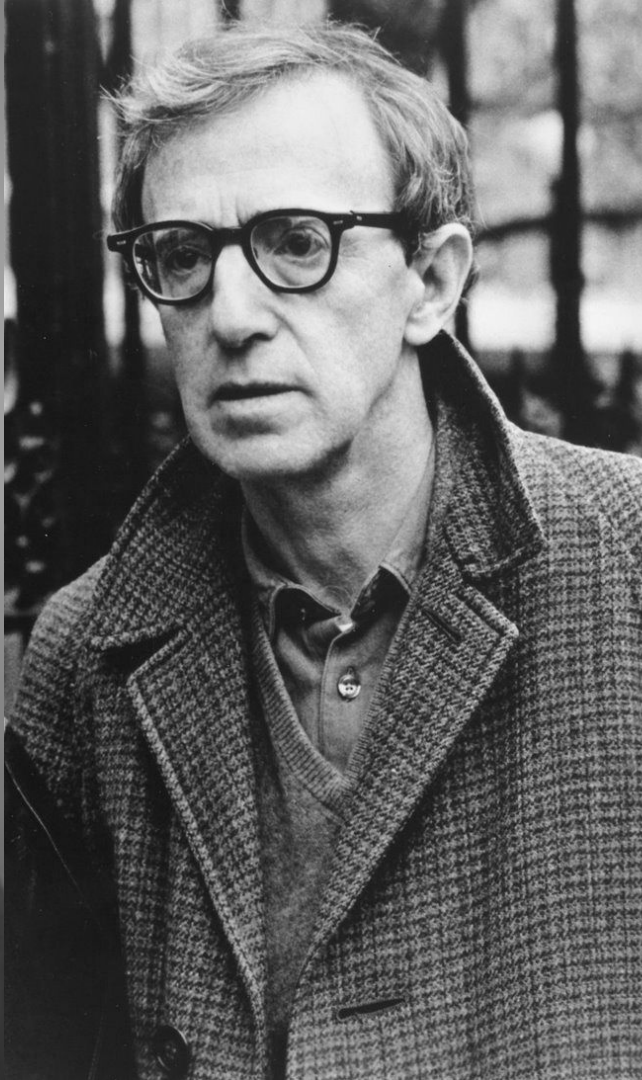
Bloques de 30 minutos

DIFÍCIL DE ALCANZAR

Espacio propio

CONSERVAR ENERGÍAS

Sostenibilidad en el
tiempo



TAKEAWAYS

1

HABILIDAD DE CONCENTRACIÓN

Se entrena, se mejora y se usa

2

EQUILIBRA TU VIDA

Trabaja profundamente

3

CONTROLA LOS ESTÍMULOS

Las distracciones y el tiempo que empleas

GRACIAS

¿Preguntas?

www.johnchque.com

@johnchque