

Directora de Comunicación y Tic
para Educación. Comunicadora
Social Periodista Universidad
Central. Especialista en TIC
aplicadas a la educación.

50

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026

ENFÓCATE.

CONSEJOS PARA ALCANZAR EL ÉXITO EN UN MUNDO DISPERSO.

RESEÑA

*Newport, Cal (2016). Enfócate. Consejos
para alcanzar el éxito en un mundo disperso
[Título original: Deep Work. Rules for Focu-
sed Success in a Distracted World].*

*Traducción de María Mercedes Correa.
Bogotá: Paidós Empresa.*

En una época en la que la conectividad
permanente se ha convertido en la con-
dición por defecto de la vida profesional,
Cal Newport —profesor de ciencias de la
computación en la Universidad de Geor-



getown— propone una tesis que va a contracorriente del sentido común imperante: la capacidad de concentrarse sin distracción en una tarea cognitivamente exigente, aquello que denomina trabajo profundo (deep work), es a la vez una de las habilidades más valiosas de la economía contemporánea y una de las más escasas. De esa doble constatación se deriva el argumento central del libro: quien cultive deliberadamente esta capacidad prosperará, mientras que quien se abandone a la superficialidad de correos electrónicos, redes sociales y ocupación aparente verá erosionarse tanto su rendimiento como el sentido mismo de su vida laboral.

La obra se organiza en dos partes con claras diferencias. La primera, titulada “La idea”, construye el andamiaje conceptual mediante tres capítulos: el primero sostiene que trabajar a fondo es valioso, pues, permite aprender rápidamente cosas difí-

ciles y producir a un nivel de élite en una economía que premia a los trabajadores altamente cualificados; el segundo capítulo argumenta que este tipo de trabajo es paradójicamente escaso, debido a fenómenos como el “agujero negro de las mediciones”, el principio de la menor resistencia, la confusión entre ocupación y productividad, y aquello que el autor llama el culto a Internet; el tercero, sobre el que volveremos, defiende que trabajar a fondo tiene sentido, es decir, que constituye una fuente de satisfacción y plenitud. La segunda parte, “Las reglas”, traduce la idea en un programa práctico articulado en cuatro reglas: trabajar profundamente, abrir las puertas al aburrimiento, alejarse de las redes sociales y eliminar lo superficial.

La presente reseña, atendiendo a la imposibilidad de agotar el conjunto de la obra, se concentrará en dos de sus secciones que son, a nuestro juicio, las más ricas conceptualmente: el capítulo 3 de la primera parte, donde Newport eleva su argumento del plano pragmático al plano existencial, y la Regla n.º 1, que constituye el núcleo operativo de la segunda parte. Las reglas restantes se mencionarán de manera sucinta al final.

El capítulo 3: la profundidad como fuente de sentido

Los dos primeros capítulos del libro son deliberadamente pragmáticos: demuestran que el trabajo profundo es rentable. El capítulo 3, en cambio, se pregunta algo distinto y más ambicioso: si una vida de concentración es también una vida buena. Newport abre con el retrato de Ric Furrer, un herrero de Wisconsin que forja espadas con técnicas medievales y cuya labor exige estados prolongados de atención absoluta. La conexión entre oficio artesanal y sentido vital es allí evidente. El problema, reconoce el autor, es que en el trabajo del conocimiento esa conexión se enturbia: las tareas son ambiguas, todo parece reducirse a correos y presentaciones, y la cultura ambiente celebra precisamente los comportamientos que destruyen la profundidad. Para restablecer el vínculo, Newport despliega tres argumentos que van, según sus propias palabras, de lo conceptualmente estrecho a lo conceptualmente ancho.

El argumento neurológico se apoya en el trabajo de la divulgadora científica Winifred Gallagher quien, debido a un diagnóstico de cáncer, descubrió que la calidad de nuestra experiencia no depende tanto de las circunstancias como de aquello a lo que decidimos prestar atención: “Quién es usted, qué piensa, siente y hace, y qué le gusta son producto de la sumatoria de aquello en lo que usted se concentra”. Newport respalda esta “gran teoría unificada” de la mente con las investigaciones de Barbara Fredrickson sobre valoración cognitiva de las emociones y con los estudios de resonancia magnética de Laura Carstensen, los cuales muestran cómo los adultos mayores han entrenado su corteza prefrontal para inhibir la respuesta de la amígdala ante estímulos negativos. La consecuencia para la vida laboral es directa: una jornada dominada por la bandeja de entrada —con su mezcla de trivialidad, fricción y pequeñas irritaciones— construye un mundo mental estresante y frustrante, mientras que una jornada organizada en torno a la concentración en tareas importantes construye un mundo rico en sentido. Con eficacia retórica el autor ilustra el

52

Sumario

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026*



FORMAR PENSAMIENTO CRÍTICO PARA ASUMIR LAS REDES SOCIALES

Hablamos con Maritza Díaz Barón
(Investigadora y Profesora Catedrática
en el Departamento de Antropología
de la Pontificia Universidad Javeriana;
Investigadora en Antropología de la
infancia y educación y Consultora y Asesora
para diversas Entidades) y Diana Giraldo
(Comunicadora Social-Periodista, Magíster
en Filosofía y PhD...

punto mediante el análisis de sus propios cinco últimos correos enviados.

El argumento psicológico recurre a Mihaly Csikszentmihalyi y al “método de muestreo de experiencias” que desarrolló junto a Reed Larson en los años ochenta: mediante bípers que sonaban en momentos aleatorios, los sujetos registraban en tiempo real qué hacían y cómo se sentían. Los datos validaron la teoría del estado de flujo: los mejores momentos de la vida no ocurren en la relajación, sino cuando cuerpo o mente llegan voluntariamente a sus límites en pos de algo difícil y valioso. Contra la intuición común, es más fácil disfrutar del trabajo que del ocio, porque el primero posee metas, reglas y retos, mientras que el segundo es desestructurado. Newport señala con acierto la diferencia entre ambos argumentos: para Gallagher importa el contenido de la atención; para Csikszentmihalyi, la sensación de profundidad es gratificante en sí misma, con independencia del tema. La conclusión es que organizar la vida laboral en torno a las experiencias de flujo que el

trabajo profundo propicia es un camino comprobado hacia la satisfacción.

El argumento filosófico, el más ambicioso de los tres, dialoga con *All Things Shining* (2011) de Hubert Dreyfus y Sean Dorrance Kelly. Estos filósofos sostienen que, tras Descartes y la Ilustración, el mundo occidental quedó despojado del orden y la sacralidad que producían sentido, dejando al individuo autónomo la tarea —arbitraria y potencialmente nihilista— de decidir qué vale y qué no. Su respuesta al problema es la habilidad artesanal: el artesano, como el fabricante de ruedas que cultiva las “virtudes sutiles” de la madera, no genera el sentido, sino que “cultiva la capacidad para discernir los sentidos que ya están allí”, accediendo así a una fuente de valor exterior al yo. Newport extiende esta idea al trabajo del conocimiento mediante dos observaciones: primera, que nada hay de exclusivo en los oficios manuales, pues cualquier ocupación que exija alta destreza —la programación, como muestra la comparación de Santiago González entre el código bien escrito y la poesía, o el credo del picapedrero medieval que cita *The Pragmatic Programmer*— puede generar

54

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026

esa misma experiencia; segunda, que el cultivo de la destreza exige necesariamente trabajo profundo. De paso, el autor desmonta la consigna “haz lo que te apasione”: el sentido no proviene del contenido específico del trabajo, sino de la habilidad y el cuidado con que se lo ejecuta.

El capítulo se cierra con la figura del *Homo sapiens profundis*: sea cual sea el ángulo — neurológico, psicológico o filosófico— desde el que se examine la cuestión, la conclusión conduce a que nuestra especie prospera en la profundidad y se estanca en la superficialidad. La cita final de Gallagher condensa la tesis: “Viviré una vida de concentración, porque es la mejor que existe”.

La Regla n.º 1: trabajar profundamente

Si el capítulo 3 responde al porqué, la Regla n.º 1 responde al cómo, partiendo de una imagen memorable: la “máquina de la eudemonía” del arquitecto David Dewane, un edificio hipotético de cinco habitaciones en secuencia —galería, salón, biblioteca, oficina y cámaras insonorizadas

de trabajo profundo— diseñado para conducir gradualmente al usuario hasta la concentración máxima. Frente a ese ideal, la realidad del trabajador contemporáneo son las oficinas abiertas y el bombardeo de correos: el lector es, en palabras de Newport, “un discípulo de la profundidad en un mundo superficial”.

La premisa psicológica de la regla proviene del estudio de Hofmann y Baumeister (2012): la gente lucha contra sus deseos todo el día, y la fuerza de voluntad no es una manifestación ilimitada del carácter sino un recurso finito que se agota como un músculo. De ahí que las buenas intenciones fracasen y que la clave sea construir rutinas y rituales que minimicen la voluntad necesaria para entrar y permanecer en estado de concentración. Sobre esa base, Newport despliega seis estrategias.

La primera exige escoger una filosofía de la profundidad adaptada a las circunstancias de cada uno. El autor describe cuatro: la monástica, que elimina drásticamente lo superficial, ejemplificada en Donald Knuth —quien abandonó el correo electrónico en 1990— y en el novelista Neal

Stephenson; la bimodal, que alterna períodos monásticos con períodos abiertos, cuyo arquetipo es Carl Jung en su torre de Bollingen y cuyo ejemplo contemporáneo es el profesor Adam Grant; la rítmica, que convierte el trabajo profundo en hábito diario a hora fija —ilustrada con el “método de la cadena” de Jerry Seinfeld y con el caso del doctorando Brian Chappell, quien escribía su tesis de 5:30 a 7:30 de la mañana—; y la periodística, que aprovecha cualquier resquicio de tiempo, como hizo Walter Isaacson al escribir *The Wise Men*, y que el propio Newport practica.

Las estrategias siguientes complementan esta elección. Ritualizar implica especificar dónde, durante cuánto tiempo y bajo qué reglas se trabajará, siguiendo la sistematicidad de figuras como Robert Caro o Darwin y la advertencia de Mason Currey de que esperar la inspiración “es un pésimo plan”. Hacer gestos excepcionales consiste en elevar la importancia psicológica de una tarea mediante un cambio radical de entorno o una inversión significativa: J. K. Rowling terminando *Harry Potter* en

una suite del Hotel Balmoral, las “semanas para pensar” de Bill Gates o el vuelo de ida y vuelta a Tokio en el que Peter Shankman escribió un manuscrito completo. No trabajar solo matiza la aparente contradicción entre profundidad y colaboración: apoyándose en los casos del Building 20 del MIT y de los Bell Labs, Newport defiende una arquitectura de “eje y radios” que separa los espacios de encuentro fortuito de los espacios de concentración aislada, y rescata el “efecto del tablero” que hizo posible la invención del transistor por Brattain y Bardeen.

Una ejecución de tipo empresarial adapta el marco de las 4 Disciplinas de la Ejecución (4DX) al plano individual: concentrarse en metas sustancialmente importantes, medirse por indicadores predictivos (horas de trabajo profundo) antes que, por indicadores de resultados, llevar un tablero visible y rendirse cuentas semanalmente; el propio autor reporta haber pasado de cuatro a nueve artículos aceptados en un año gracias a este sistema. Finalmente, ser perezoso reivindica el descanso como condición del trabajo profundo con tres razones fundamentadas: la teoría del pen-

56

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026



57

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026*

samiento inconsciente de Dijksterhuis, la teoría de la restauración de la atención de Rachel y Stephen Kaplan, y el hallazgo de Anders Ericsson de que la capacidad diaria de concentración intensa rara vez supera las cuatro horas. La estrategia culmina en el “ritual de cierre” con el que, apoyado en el efecto Zeigarnik y en el estudio de Masicampo y Baumeister, el trabajador libera su mente de las tareas pendientes al terminar la jornada.

Las reglas restantes y valoración final

Las tres reglas que completan la segunda parte —y que aquí solo enunciamos— extienden y protegen el hábito construido en la primera: la Regla n.º 2, “Abrir las puertas al aburrimiento”, propone entrenar la capacidad de concentración resistiendo el impulso de la distracción constante; la Regla n.º 3, “Aléjese de las redes sociales”, invita a evaluar las herramientas digitales según la ley de “los mínimos vitales” en lugar de adoptarlas por defecto; y la Regla n.º 4, “Eliminar lo superficial”, ofrece tácticas para planificar cada minuto del día,

cuantificar la profundidad de las actividades y poner límites estrictos a la jornada laboral.

En conjunto, *Enfócate* es una obra que combina con solvencia la argumentación fundamentada en investigación —neurociencia, psicología experimental, filosofía— con un pragmatismo de manual accionable, sin caer en el recetario superficial que caracteriza a buena parte de la literatura de productividad. Su mayor virtud reside precisamente en la articulación que hemos querido destacar: el capítulo 3 dota de justificación existencial a un programa que, sin ella, podría leerse como mera optimización del rendimiento, mientras que la Regla n.º 1 demuestra que esa aspiración no depende del voluntarismo sino del diseño inteligente de hábitos, entornos y rituales. Cabría objetar que algunos de los ejemplos del autor —Knuth, Rowling, Gates— gozan de una autonomía profesional que la mayoría de los trabajadores no posee, objeción que el propio Newport anticipa al ofrecer filosofías alternativas para quienes no pueden desaparecer del mundo. Con todo, el libro cumple con creces su doble propósito:

58

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026

convencer de que una vida profunda es una vida buena y mostrar, paso a paso, cómo empezar a construirla. Se trata, en suma, de una lectura pertinente tanto para académicos e investigadores como para cualquier trabajador del conocimiento que sospeche que su atención –ese recurso finito y disputado– merece mejor destino que la bandeja de entrada.



TRANSFORMA TU ORGANIZACIÓN

Conviértete en agente de cambio

Virtual | Presencial | Híbrido

¡Cupos limitados!

Inscríbete Hoy



Beneficios

Mejor comunicación

Trabajo en equipo

Liderazgo empático

Ética en decisiones

Convierte conflictos en oportunidades



REDEQUIPO, surge en 2009, como una iniciativa que busca propiciar un espacio de encuentro, colaboración y diálogo entre diversos actores educativos.

Como parte fundamental de Rayuela, Observatorio de la entidad, Redequipo, relaciona las prácticas, comunicativas, educativas y tecnológicas para generar y potenciar saberes en torno a las mismas y propender por la construcción de una sociedad más crítica e integrada a esta sociedad de la información y del conocimiento.

60

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 41
Mayo - Agosto 2026

Contáctenos en

www.fundacionconvivencia.org

Buscanos en

[@Fundacionconvivencia](https://www.instagram.com/fundacionconvivencia)

[@Fundaconvivencia](https://www.instagram.com/fundaconvivencia)

[@Fconvivencia](https://www.instagram.com/fconvivencia)

[Cel 3059271443](tel:3059271443)

Publicación semanal. Recopilación que abarca tanto los sucesos más relevantes en el ámbito nacional como aquellos de importancia internacional, brindándote una visión completa de los acontecimientos educativos más destacados de la semana. Exploraremos diversos temas, desde políticas educativas hasta innovaciones pedagógicas, ofreciéndote una perspectiva informada y actualizada sobre el estado de la educación a nivel global.

Visita nuestra
página web

y entérate de las últimas noticias sobre educación

www.fundacionconvivencia.org