

DEEP WORK (Y "SIN NOTIFICACIONES")

distracciones". Se investigan juntos porque comparten la misma evidencia y **el mismo mito**.

El dato que todo el mundo cita no tiene paper detrás

"Se tardan 23 minutos y 15 segundos en recuperar la concentración tras una interrupción."

Lo has oído mil veces. Lo cita medio mundo de la productividad.

Rastreado: la cifra sale de una **entrevista de Gallup a Gloria Mark en 2006**, no de un artículo científico. Quien ha ido a buscarla ha revisado **los cinco artículos que se citan habitualmente como fuente y en ninguno aparece ese número**.

Y ahora lo bueno. El estudio de Mark que más se cita, *The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress*, encontró **lo contrario de lo que se le atribuye**: los trabajadores **terminaban las tareas interrumpidas MÁS RÁPIDO**, aunque **con mucho más estrés**.

O sea: la interrupción no te hace lento, te hace sufrir. Que es un mensaje mejor, más humano y encima verdadero.

Lo que sí está sostenido

- **Residuo atencional** (Sophie Leroy, Universidad de Washington, 2009): después de cambiar de tarea, **parte de tu cabeza sigue en la anterior**. Ese sí es un mecanismo descrito y con nombre.
- **La fragmentación de la atención ha aumentado y está medida:** el tiempo medio en una sola pantalla antes de cambiar pasó de **2,5 minutos en 2004 a 47 segundos** en los datos más recientes de Mark.

Qué NO dice la evidencia

1. **No hay una duración óptima demostrada** para un bloque de foco. Ni 90 minutos, ni 25, ni 52/17. Todas esas cifras son convenciones, no hallazgos.
2. **Casi todo es observacional o de laboratorio.** Muy poco compara "trabajar con notificaciones" contra "sin ellas" en un ensayo con resultados reales.
3. **El estrés y la velocidad no van juntos**, como demuestra el propio estudio de Mark. Prometer "serás más productivo" es ir más lejos de lo que el dato dice.

Cómo adquirirlo

- Lo que tiene respaldo no es la duración, es **reducir el cambio de tarea**. Un bloque sin notificaciones funciona porque **elimina la fuente**, no porque dure X.
- **Es un hábito de contexto, no de voluntad:** se gana quitando el móvil de la mesa, no

resistiéndose a mirarlo.

Fuentes

- Rastreo del origen del "23 minutos 15 segundos":

https://finance.biggo.com/news/202508240713_23_Minutes_Interruption_Recovery_Myth

- Análisis detallado con las citas revisadas:

<https://blog.oberien.de/2023/11/05/23-minutes-15-seconds.html>

- Entrevista original de Gallup (2006):

<https://news.gallup.com/businessjournal/23146/too-many-interruptions-work.aspx>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.