

una sola tarea



developmind.
CONSULTING GROUP

una sola tarea

Casi todos nos hemos vuelto adictos a una droga muy popular, atractiva y peligrosamente falsa: hacer varias cosas a la vez. Y es que la ciencia ha demostrado que hacer varias cosas a la vez no es lo más conveniente porque, en pocas palabras, no funciona.

Nuestro cerebro solo se puede concentrar en una tarea difícil a la vez. Cuando creemos que estamos haciendo varias cosas a la vez, en realidad solo estamos pasando de una tarea a la otra una y otra vez. El problema con esto es que nos tardamos más, somos menos productivos y cometemos más errores.

¿Quiere ser más productivo y en menos tiempo? Empiece a hacer una cosa a la vez.

Los escenarios multitarea

Escenario multitarea #1: el cliente más importante está en el altavoz del teléfono, mientras, usted lo escucha con los ojos fijos en la pantalla del ordenador, revisando la mensajería instantánea, algunos compañeros de trabajo van a comer en un restaurante tailandés cercano y usted les pide que le traigan algo. Luce satisfecho mientras escribe su pedido, pensando en la delicia tailandesa que le traerán, mientras su cliente sigue hablando y lo interrumpe con la pregunta “¿Está de acuerdo con esa estrategia?” ¿Qué estrategia?, piensa usted. No tiene idea de lo que está hablando su cliente porque su mente estaba en la cocina tailandesa, no en la estrategia. Tal vez debería concentrarse en su trabajo y no en su almuerzo.

Escenario multitarea #2: en este momento usted tiene un gran problema que lo consume todo y necesita el consejo de su jefe para resolverlo. Programa una reunión para discutir el tema y, durante el encuentro, mientras explica detenidamente el problema, su jefe está constantemente en una multitarea: pone en orden el escritorio, envía un mensaje instantáneo, redondea los informes y arregla carpetas para una próxima reunión, lo cual envía la señal de que su problema no es importante. Al final de la “conversación”, el jefe dice que se sienta libre de pasar en cualquier momento para discutir el problema aún más. No, gracias.

La multitarea no funciona

La multitarea es un componente profundamente arraigado en la cultura moderna. La gente parece estar más ocupada que

nunca. Trabajan todo el tiempo aunque a menudo no sienten una sensación de logro. Para hacer frente a miles de responsabilidades las personas recurren a la multitarea. Para muchos, la multitarea es la respuesta de facto del ajetreo de la vida extrema. Hacer varias cosas a la vez parece esencial para la sociedad contemporánea, sobre todo para encarar el constante bombardeo de mensajes de los medios sociales. Mientras tanto, enormes listas de tareas pendientes nunca se reducen, sino simplemente se hacen más largas.

“Multitarea” fue originalmente un término informático y ahora se refiere a la manipulación de más de una tarea al mismo tiempo por una sola persona. La neurociencia, que ha realizado investigaciones y estudios interdisciplinarios a nivel mundial, demuestra que la multitarea no funciona. El cerebro no puede manejar dos tareas difíciles simultáneamente. Sin embargo, la mayoría de la gente no quiere renunciar a la multitarea y muchos ni pueden imaginar la posibilidad de funcionar sin ella.

La percepción común es que la multitarea es una receta para el éxito, pero la realidad es que garantiza errores, a veces peligrosos e incluso mortales. Por ejemplo, los mensajes de texto mientras conduce, son una forma potencialmente catastrófica de multitarea que a menudo resulta en accidentes automovilísticos horribles. En EE.UU. la conducción distraída mata a decenas de miles de personas cada año y cuesta \$871 mil millones al año.

Los resultados de los fracasos de la multitarea son menos dramáticos, pero siguen siendo un gran problema. Puede ser que alguien lee el periódico mientras discute un proyecto importante con un compañero de trabajo y encuentra más adelante que estuvo de acuerdo, inadvertidamente, con una fecha límite para completar el proyecto que es humanamente imposible. O estaba chateando con su esposa acerca de horarios familiares mientras se centraba en la NFL en vivo y planificó una reunión de negocios que coincide con el cumpleaños de su padre.

Al realizar varias tareas a la vez le da una atención superficial y simultánea a ideas que compiten entre sí. Eso pasa debido a que la multitarea es ineficiente y no soluciona el problema de gestión del tiempo. La multitarea siempre suma tareas que consumen e impiden el flujo de información en la memoria a corto plazo, por lo cual no permite recordar la información clave. Eso hace que la persona trate de completar una tarea en función a una información que perdió y que debe buscar de nuevo. La multitarea hace que cada tarea tome más tiempo de lo que debería si no se centra exclusivamente en ella.

una sola tarea

La multitarea es una fantasía

Aunque muchas personas confían en ella, la multitarea en realidad no sucede. La ciencia neurológica demuestra que la multitarea no es posible. Cualquier tarea difícil involucra la corteza prefrontal del cerebro. Tener allí la información de varias secuencias de dos tareas es exigente y ellas compiten entre sí por lo que hacen trabajar demasiado a la corteza prefrontal y abruma al cerebro. El Dr. Earl Miller de MIT dice que la gente no puede centrarse en dos trabajos a la vez debido a la interferencia entre las dos tareas.

El proceso al cual las personas se refieren erróneamente como multitarea es en realidad un cambio de tareas. Es moverse rápidamente y de manera ineficaz entre las tareas en unas décimas de segundo.

A pesar de que la multitarea es una ilusión, incluyendo sus beneficios ilusorios, no pertenece al mundo real y decididamente sus efectos son negativos. En realidad, la multitarea encoge el cerebro. La corteza prefrontal se reduce de tamaño debido a la sobrecarga mental de una rutina de multitarea. Mientras menos materia cerebral hay, el deterioro cognitivo es mayor y disminuye la capacidad de pensar y razonar con claridad.

La multitarea también tiene otros efectos nocivos para el cerebro: afecta la capacidad para encontrar soluciones a los problemas, aumenta los cambios de humor e interfiere con la forma de controlar los impulsos. Los budistas hablan de la mente de mono, una mente desconcertada y fuera de control. Así está la mente cuando realiza varias tareas. Un modo de pensar constantemente confundido e inquieto es un sub-producto natural de la multitarea.

Dos a la vez

No hay que confundir las tareas que exigen mucha atención con las actividades cotidianas fáciles como lavar los platos, escuchar música, hacer reparaciones o cocinar. Estas funciones automáticas de bajo nivel demandan muy poca atención. Usted puede participar en estas actividades mientras cumple tareas mentales más complejas, si es posible física y logísticamente. Sin embargo, siempre se debe tener cuidado al intentar hacer dos cosas a la vez. Por ejemplo, caminar mientras lee mensajes de texto puede tener consecuencias nefastas, puede caer en una zanja.

Para entender los problemas inherente a la multitarea, hay que pensar en el pasado cuando realizaba algunos trabajos pequeños o contaba y de repente perdía la cuenta y tenía que empezar de nuevo. Tal vez se debía a una interrupción o porque su mente comenzaba a divagar, cualquiera que fuera la causa, perdía el foco y se convertía en improductivo.

Esto ocurre con la multitarea porque requiere que cambie el enfoque constantemente. Una investigación de la Universidad de Harvard indica que los trabajadores más productivos rara

vez cambian de enfoque durante el día, en cambio, los menos productivos cambian el foco hasta 500 veces al día. Esa es la multitarea en su peor forma y nos habla de una persona distraída, fuera de foco y dispersa.

Algunos expertos creen erróneamente que para los jóvenes que crecieron en la era de la alta tecnología y están completamente cómodos con los dispositivos digitales, la multitarea es algo natural. Sin embargo, los cerebros de los jóvenes son similares a los cerebros de las personas de edad avanzada y se enfrentan a las mismas limitaciones cuando se trata de realizar múltiples tareas. Nadie, joven o viejo, es un realizador de multitarea natural ya que esta no es una capacidad humana; solo los equipos sofisticados pueden hacerlo, la gente no.

Una sola tarea

La respuesta es hacer una sola tarea: centrarse en un trabajo a la vez. Realizar una sola tarea le hará más productivo inmediatamente. Siga el principio de una sola tarea que dice: para hacer más, una cosa a la vez. Una sola tarea exitosa implica la gestión de los pensamientos, relaciones y medio ambiente, lo cual garantiza la máxima concentración y la productividad, es decir, la dedicación a tiempo completo.

Una sola tarea no es algo nuevo, es una actividad tan antigua como la humanidad. Los cazadores-recolectores realizaban una sola tarea con gran eficacia. Su supervivencia y la supervivencia de los miembros de su familia dependían de la realización de una sola tarea. A lo largo de la historia, este ha sido el estado habitual de la mente de los seres humanos, por lo tanto funciona. La gente moderna necesitan este método comprobado y verdadero.

Por medio de una sola tarea uno se sumerge totalmente en la tarea que tiene por delante y luego otra y otra. Esto no significa que debe completar una tarea completamente antes de pasar a la siguiente, significa mantener el enfoque total en una sola tarea mientras está ocupado con ella. Se puede utilizar esta estrategia de inmersión en la tarea para lograr resultados superiores en cualquier tarea.

Restauración de conexión humana

Además de ayudar a las personas a ser más productivas, una sola tarea puede reconstruir las relaciones dañadas por la tendencia actual de no centrarse totalmente en los que nos rodea. En lugar de concentrarse uno en el otro, la mayoría de las personas miran constantemente sus dispositivos digitales que tienen en la mano y aceptan llamadas, groseramente, mientras conversan con otra persona. Cuando una persona se realiza una tarea tras otra se involucra con otras personas se centra en sus compañeros, toma el control de su entorno, su agenda y sus procesos mentales. Ella se hace cargo de su vida y descarta los dispositivos.

En parte, esto implica decidir si responde o no a todos los estímulos que le rodean, sean electrónico o no. ¿Usted opera

una sola tarea

constantemente a la entera disposición de sus dispositivos? ¿Esto hace imposible que usted se centre en una sola tarea? Debe tomar el mando, ya que no puede asumir el control de su teléfono inteligente a menos que primero se haga cargo de su mente. Con todas las distracciones en su vida esto puede ser una idea nueva, por lo que debe empezar poco a poco y trabajar a partir de ahí.

Comience por reservar tiempo en su vida para la reflexión personal: el pensamiento simple, sin adornos, claro y útil. Comience a escribir un diario y haga entradas regulares donde cuente sus ideas. El diario ayuda a centrarse y a organizar su forma de pensar. Considere esto como una práctica para mejorar la atención.

En lugar de sufrir por una mente distraída como la del mono, propia de la multitarea, puede beneficiarse de los atributos maravillosos que acompañan la realización de una sola tarea: satisfacción y plenitud, energía y bienestar, asertividad y buen humor. Adicionalmente, una sola tarea disipa el estrés, la presión, la inseguridad, nerviosismo, aburrimiento y distracción.

Cómo dedicarse a una sola tarea

Prestar atención a estos consejos sobre la manera de introducir una sola tarea en su vida, centrarse en ella y ponerla en práctica:

- Es un enfoque habitual, merece la pena hacer el intento y apagar los estímulos de los medios sociales, establecer un tiempo de planificación todos los días y mantener la atención durante las reuniones y conversaciones.

- Una sola tarea requiere un enfoque que a la vez requiere energía. Reponga la energía durante el día tomando pequeños descansos del trabajo.

- El pensamiento no planificado puede desviar el foco necesario para ser capaz de realizar una sola tarea. Cuando se producen tales pensamientos hay que colocarlos en un estacionamiento mental, escribirlos para su posterior revisión.

- Cuando se trabaja en un proyecto importante silenciar todos sus dispositivos electrónicos y otros timbres, campanas y silbidos.

- No se puede realizar una sola tarea en medio de constantes interrupciones. Cambie las expectativas de la gente que le exige tiempo disponible.

- Cuando se está centrado hay que decir a los colegas que no está disponible temporalmente. Cierre la puerta y envíe una nota para que la gente sepa que está ocupado.

- La agrupación de tareas similares funciona de manera eficiente. Destine dos períodos de 30 minutos diarios para manejar tareas relacionadas entre sí.

- Ser respetuoso con el tiempo y la atención hacia los otros. Escuchar activamente, ignorar los medios sociales cuando hay alguien más.

- Como sugiere el autor Joseph Juran, tratar de priorizar y centrarse en los pocos vitales en vez de los muchos triviales.

- Dejar de correr, ir más despacio. Si se dedica a una sola tarea sabiamente tendrá todo el tiempo que necesita.

EJERCICIO

Ahora te invito a que capitalices tu aprendizaje contestando las siguientes preguntas:

1.- En tus propias palabras ¿De qué trató ésta lectura?

2.- ¿Cuáles son las dos o tres cosas que consideras como las más importantes que aprendiste en ésta lectura?

3.- ¿Qué cosas puedes empezar a ver diferente ahora que entiendes el origen de algunas de tus conductas y qué tan asertivo eres o no?

4.- ¿A partir de ahora qué cosas concretas o acciones específicas dejarías de hacer, que anteriormente hacías o habrías hecho?
