

Contacto
 Registración
 Ingreso

Buscador de noticias

Encuentre toda la información que necesita en más de 23 años de archivo

buscar

Las 1000
 que más
 venden

Archivo
 Suscribase



Inicio Economía y Política Mercados y Finanzas Negocios Tecnología Management Marketing

Vida y estilo

Las 1000 que mas venden El olimpo de las marcas Las marcas del lujo El libro blanco de la RSE Anatomía de la Nación 23 años de archivo digital

Recursos Humanos

Multitasking: ¿Miles de manos sirven?

El exceso de trabajo y ocupaciones diarias nos ha obligado a realizar varias tareas al mismo tiempo. Sin embargo, este hábito no siempre será la mejor opción, explica Sabrina Gutierrez Crotti, Responsable de Marketing, Comunicación y Desarrollo de Negocios de Grant Thornton Argentina.

VIE 1 DE JULIO DE 2016 | Comentarios: (0)

El hombre, por naturaleza está acostumbrado a hacer más de una actividad a la vez. Cocinar mientras escuchamos la radio o vemos un programa de televisión es cosa de todos los días. Sin embargo, en el contexto actual, eminentemente tecnológico y dotado de herramientas a nuestro alrededor, nos vemos obligados a ser más eficientes en el trabajo y economizar el tiempo.

Nos parecerá familiar un escenario como este: escribir un correo electrónico al tiempo que se atiende a un cliente por teléfono, leer de reojo el mensaje de Whatsapp que te acaba de mandar tu jefe, y contestar lo que te está preguntando el compañero de al lado. Todo eso lo realizamos al mismo tiempo ya que nuestro cerebro está preparado para eso y mucho más.

El concepto multitasking o multitareas apareció por primera vez en 1965 en un informe de IBM que hablaba de las capacidades de su último equipo de trabajo, y no fue hasta la década de 1960 que cualquier persona podría incluso afirmar que era bueno en la multitarea.

Hoy en día, la gente emplea esta palabra como una insignia de honor, como si fuese mejor estar ocupado con una diversidad de cosas, que sólo ser bueno en una actividad.

Lo positivo

En el trabajo puedes adquirir más responsabilidades por tu habilidad multitasking. Un trabajador puede recibir mucha información de varias plataformas, incluso puede estar a cargo de varias áreas y realizar tareas en todas. No hay nadie más indispensable que quien conozca el funcionamiento de todas las áreas.

Lo negativo

Mala memoria. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California descubrieron que la capacidad multitasking puede causar daños en la memoria y la salud, y por consecuencia un bajo rendimiento en el trabajo, pues al estar haciendo varias cosas a la vez, ninguna se ejecuta con la debida atención.

Al realizar múltiples actividades, se da una batalla entre el hipocampo, área del cerebro encargada de guardar y hacernos recordar información, y el telencéfalo, que tiene como función las tareas repetitivas. Esto da como resultado que al ejecutar diversas tareas se tenga mayor dificultad para recordar las cosas que se acaban de hacer.

Estrés

El ser una persona multitasking, como el nombre lo dice, satura de tareas. El pendiente por las constantes actividades presiona, abruma y es común que aún cuando no se haya terminado una tarea ya se esté pensando en que debes terminar la otra.

El nerviosismo, lejos de hacer más eficiente el trabajo, impide que se trabaje con la cordura y conciencia necesaria.

Los padecimientos relacionados con el estrés de ser multitasking son el insomnio, ansiedad, dolor de cabeza,

Galería de imágenes



Las notas más leídas

- 01 | Hoy se lanza un smartphone de tres euros
- 02 | Transformar las empresas ahora o nunca
- 03 | S&P baja la calificación de la Unión Europea
- 04 | Las grandes tecnologías de 2016
- 05 | El Burladero, banquete español para viajar con los sabores
- 06 | Red Link presenta sus hits 2016
- 07 | Natura relanza su programa de pasantías
- 08 | Grupo Telecom designa director de Capital Humano
- 09 | Toyota volverá a ensamblar en Venezuela
- 10 | Los bancos de la City de Londres toman medidas

Espacio publicitario

Newsletter

Reciba todas las novedades de la Revista Mercado en su email.

Nombre

Email



Espacio publicitario

Espacio publicitario

Espacio publicitario



Atención al suscriptor
 Le acercamos nuestras vías de contacto:



e-mail



(011) 3959-9400

gastritis, colitis, irritabilidad, mal humor, tensión muscular, entre otros.

En conclusión, hacer más cosas no conduce a hacer el trabajo mejor o más rápido. Hacer una cosa a la vez llevará a mejores resultados, con mayor focalización y precisión.

Como sociedad hemos caído en una trampa de ajetreo y exceso de trabajo. Sin embargo, el ser una persona "ocupada" no te convierte en más importante. Y hacer varias cosas al mismo tiempo lejos de ser una virtud, demerita el trabajo.

El poder priorizar una tarea es todo un logro. Hay actividades que pueden realizarse primero y otras después según su importancia. Darle valor a cada actividad, a cada momento te hará disfrutar del trabajo y la vida misma.

Tags: [Multitasking](#), [ventajas](#), [inconvenientes](#),,

Comentarios de los lectores

Para poder enviar su comentario necesitas ser usuario registrado del sitio.

- [Terminos y condiciones](#)
- [Mapa del sitio](#)
- [Ayuda](#)
- [Economía y Política](#)
- [Mercados y Finanzas](#)
- [Negocios](#)
- [Tecnología](#)
- [Management](#)
- [Marketing](#)
- [Vida y estilo](#)

Últimos Tweets

M Mercado
@revista_mercado

Toyota le pone fe a Venezuela
mercado.com.ar/notas/negocios...



Mercado en tu iPhone, iPad o BlackBerry

También puede leer mercado donde quiera, cuando quiere desde cualquier dispositivo móvil.



Proximamente

Copyright © 2012 Editorial Coyuntura S.A. Todos los derechos reservados.
[Contacto](#) | [Mapa del sitio](#) | [Terminos y condiciones](#) | [Ayuda](#)



Powered by CMSEditorial®