

EL DIVAN



**Sabrina Gutiérrez Crotti**  
MARKETING, COMUNICACION  
Y DESARROLLO DE NEGOCIOS  
GRANT THORNTON

# ¿Sirve realmente el multitasking?

El exceso de trabajo y ocupaciones nos obliga a realizar varias tareas al mismo tiempo, lo que no siempre es positivo.

El ser humano, 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 éste: escribir un correo electrónico al mismo tiempo que se atiende a un cliente por teléfono, leer de reojo el mensaje de WhatsApp que acaba de mandar el jefe, y contestar lo que pregunta 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.

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.

## POSITIVO Y NEGATIVO

**Dentro de los aspectos positivos, en el trabajo se pueden adquirir más responsabilidades si se tiene 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 conoce el funcionamiento de todas las áreas.

■ Lo negativo: mala memoria. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California descubrió que la capacidad para el 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, cuya función son 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.

## ESTRES

**Ser una persona multitasking, como el nombre lo dice, es estar saturado de tareas.**

■ El estar pendiente de varias y constantes actividades presiona, abruma y es común que aun cuan-

## TRAMPA

**Poder priorizar una tarea es un logro**

► Como sociedad, hemos caído en una trampa de ajeteo 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, desmerece 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, permite disfrutar del trabajo y de la vida misma.

do no se haya terminado una tarea ya se esté pensando en otra.

■ El nerviosismo, lejos de hacer más eficiente el trabajo, impide que éste se desarrolle con la cordura y conciencia necesarias.

■ Los padecimientos relacionados con el estrés de ser multitasking son insomnio, ansiedad, dolor de cabeza, gastritis, colitis, irritabilidad, mal humor y 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.