

El 'singletasking', el elixir de la eficacia

Hacer una cosa a la vez, la monotarea, reduce el tiempo que dedicas a cada cometido y aumenta tu productividad.

M. Mateos. Madrid

Los merodeadores, esos profesionales que se pasean por la oficina buscando conversación, son los principales enemigos del *singletasking*, es decir, evitan que te dediques a una tarea. Pero no sólo ellos son los culpables de que no te concentres en tu trabajo. Otro tipo de interrupciones del jefe, compañeros, *mail*, teléfono, redes sociales y un largo etcétera puede hacer que cambies de actividad de forma continua, dejando lo que estabas haciendo para iniciar otra tarea y así hasta el infinito. En otras ocasiones el *multitasking* –multitarea– es el culpable de una frustración muy común: trabajar durante una jornada completa y no haber hecho nada. La consultora Devora Zack explica en *Una cosa a la vez* (Ed. Empresa Activa) la fórmula para acabar con situaciones de ese tipo, porque “el cambio constante de tareas es la antítesis de la concentración, y aquellos que realizan varias cosas a la vez muestran una menor capacidad de concentración y son, en consecuencia, menos eficientes”.

LA ATENCIÓN

Algunos de los datos a los que hace referencia Zack en su libro invitan a apuntarse al *singletasking*: investigadores de la Universidad de Harvard descubrieron que la mayoría de los empleados productivos cambian la atención relativamente pocas veces, mientras que los trabajadores frenéticos lo hacen hasta quinientas veces al día.

LA PANDEMIA

Pero lo más grave es que la distracción que impera entre los más jóvenes alcanza la categoría de pandemia, según la autora. Llega a esta conclusión después de analizar un estudio de la Universidad de Vermont que reveló que las aplicaciones informáticas no relacionadas con los estudios en los ordenadores portátiles de los alumnos están abiertas y activas más del 42% del tiempo en que los jóvenes están realizando sus trabajos académicos: “Los estudiantes que intentan realizar dos tareas difíciles simultáneamente están engañados, porque las funciones cerebrales com-



Concentrarte en tu trabajo te permitirá controlar tu productividad.

pelejas compiten por la misma parte del cerebro, la corteza prefrontal. A las personas les resulta difícil evaluar en qué medida están operando sus procesos mentales, ya que son inconscientes”, asegura Zack.

LA RECETA

No existe una receta al uso para conseguir concentrarse en una sola tarea. Sin embargo, la satisfacción que obtienes ter-

minando una cosa y pudiendo pasar con la conciencia tranquila a otra parece un aliciente más que atractivo para practicar el *singletasking*. Se trata de reivindicar tu vida. Diferenciar lo importante de lo urgente y avanzar. Goethe afirmaba que “las cosas importantes nunda deben estar a expensas de las menos importantes”. De eso va la monotarea.

El cambio constante de tarea es la antítesis de la concentración y reduce la eficiencia

Los trabajadores menos productivos varían de actividad hasta quinientas veces al día

La multitarea conduce a la frustración por la sensación de no haber hecho nada

'SLOW DOWN'

Otro de los caminos para alcanzar la concentración que persigue la monotarea es el movimiento *slow down*. Se trata de una filosofía de trabajo y de vida que supone detenerse un momento y disfrutar de un presente prolongado, aderezado con una pizca de estrés positivo. Es un cambio de ritmo, contrario a las prisas que nos inculca la sociedad.

Para Diego Martos, CEO de Di Towanda Talent, “la clave para conseguirlo pasa por darse cuenta de cuál es el ritmo que tú necesitas en cada momento y, con esa información, saber gestionar los momentos álgidos de trabajo”. El segundo paso que apunta este experto en desarrollo profesional es “reivindicar la nueva escala de valores, basada en trabajar para vivir, y no es un lema porque se puede llevar a la práctica”.