



CHARLAS DE SEGURIDAD

OCTUBRE 2023

Multitarea

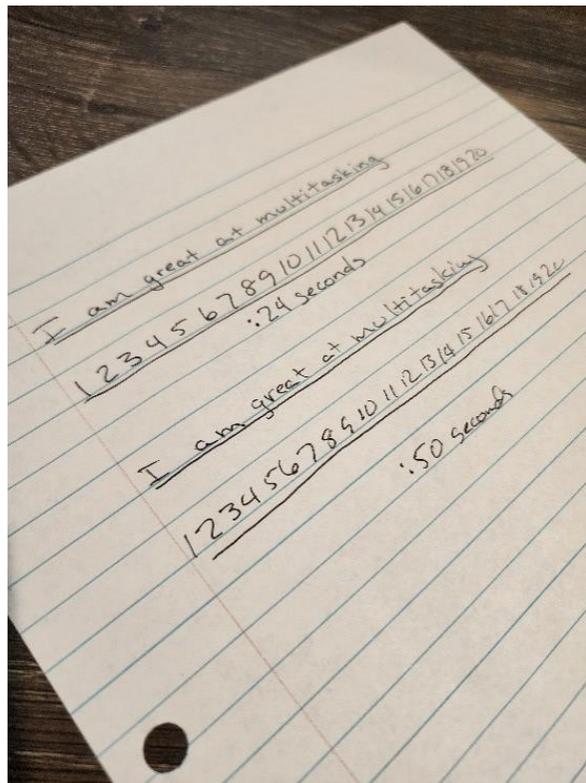
La multitarea o intentar realizar dos tareas diferentes simultáneamente se intenta todos los días. El hecho es que intentar realizar dos tareas diferentes a la vez es imposible. A menudo pensamos que hablar por teléfono y conducir como una habilidad multitarea. En realidad, estás haciendo uno o el otro, pero nunca ambos, igual de bien como si estuvieras enfocado en uno solo.

Las estadísticas indican incidentes relacionados con la multitarea, las distracciones contribuyen hasta el 26% de las muertes relacionadas con el trabajo al año. Probablemente todos hemos tenido que bajar el volumen del radio en el tráfico pesado, o pedirle a alguien que mantenga silencio mientras intentas solucionar un problema técnico. Esto es prueba de que nuestro cerebro es incapaz de concentrarse en múltiples tareas al mismo tiempo.

Una de las mejores maneras de mostrarle a una persona que no es buena en la multitarea es mostrarle. Como prueba, escriba una breve oración "Soy excelente en la multitarea" a continuación que escriba 1, 2, 3, hasta el 20, tome el tiempo que les tome escribir ambos. Para la segunda parte de esta prueba, pídeles que escriban una letra de la primera oración y un número de la secuencia numérica, alternando a lo largo de toda la oración y los números.

Esto probablemente le tomará a cualquier persona más del doble de tiempo para completar a pesar de que está escribiendo la misma cantidad de letras y números. Esto se debe a que las personas son incapaces de realizar múltiples tareas. Cambiar de letras a números hacia arriba y hacia abajo causa confusión cerebral y, en última instancia, ralentiza el progreso de la persona para completar la prueba. Esto también demuestra que además de romper nuestra concentración añade más del doble de tiempo para completar una tarea sencilla.

Entonces, ¿qué hacemos? ¡Simplemente guardar su



teléfono cuando realiza actividades que requieren concentración es uno! Mantenga ese teléfono en su lonchera o cerca, pero fuera de la vista le ayudará. Durante el trabajo técnico, mantenga al mínimo las conversaciones no relacionadas con la tarea que se está realizando. Entender lo que alguien está diciendo y centrarse en la tarea en cuestión son dos tareas separadas y requieren atención individual ... ¡Haga el tiempo para cada uno por separado!

¿Cuándo te encuentras haciendo varias cosas a la vez?

¿Cuáles son las razones por las que dirías que realizas múltiples tareas?