

Actividades de Continuidad Pedagógica

EESA N° 1

Materia: Nuevas Tecnologías NTICX

Curso: 4° año

Profesora: Lic. Claudia Plukas

Actividad N° 1:

Correspondiente a la clase del **Miércoles 18 de marzo de 2020**

- 1- Leer "Multitasking, la distribución de la atención en la generación Y" y contestar las siguientes preguntas. El texto se encuentra adjunto al final de este trabajo.
- 2- ¿Qué es la generación Y o millennials? Buscar y/o googlear definición y características.
- 3- ¿Qué capacidad obtienen los que saltan de pantalla a pantalla y cómo se llama dicha capacidad?
- 4- ¿Cómo definís multitarea o multitasking?
- 5- Mencionar aspectos positivos y negativos del multitasking.
- 6- ¿Sos multitasking? ¿Cuándo? Dar ejemplos.

Multitasking, la distribución de la atención en la Generación Y.

Acostumbran a hacer varias tareas desde diferentes dispositivos y plataformas

Silvina Scheiner

Del iPad a la consola de juegos mientras pasan del Facebook en la computadora y tuitean desde el teléfono inteligente. Estas secuencias de saltos de pantalla a pantalla es habitual en los jóvenes de la Generación Y.

Los expertos dicen que desarrollaron una maravillosa capacidad para realizar varias tareas al mismo tiempo, sin inmutarse ni perder el foco. Para ser más precisos: lo hacen administrando una atención menos profunda, pero más distribuida.

"El multitasking no es una ventaja para las empresas. Es como estos jóvenes son. De allí que las compañías sólo tengan la opción de aprovecharla y canalizarla a través de tareas que les permita dar lo mejor. Si lo entendemos y logramos utilizarlo no hay techo para la productividad de los jóvenes", afirma Pablo Maison, vicepresidente de Recursos Humanos para América latina de Unilever.

La palabra multitasking proviene de la tecnología y aludía, en sus inicios, a determinados aparatos que podían hacer varias cosas simultáneamente. El término no fue parte integrante de las habilidades que se describen en un CV hasta fines de los 90 y hoy no debería faltar.

"El multitasking o el task switcher está hoy instalado. Se asume que un profesional, y mucho más un gerente, debe ocuparse de varias cosas al mismo tiempo. Pero el tema estresa, porque no todos poseen las condiciones", comenta Gloria Cassano, titular de la consultora homónima.

En los test para los candidatos a una posición en la que se mide la "capacidad para ocuparse de varios temas en un mismo momento" es bajo el porcentaje de personas

que desarrollan esa competencia por arriba del 50%, y el promedio no llega al 40%, dice Cassano.

El cerebro multitasking como tal no existe. Las personas que realizan diversas actividades al mismo tiempo lo que hacen, en realidad, es cambiar velozmente de una a otra. El cerebro es secuencial, es decir, que hace una cosa detrás de otra.

Lo que llamamos multitarea es en realidad alternancia rápida de actividades que está relacionada con otras capacidades cognitivas, como la memoria operativa o la atención, ligadas a la región prefrontal de nuestro cerebro, explica el psicólogo Jesús Fernández Cao.

La memoria operativa, a diferencia de la memoria a largo plazo, funciona como un sistema capaz de almacenar temporalmente información, pero también de manipularla, lo que permite el cumplimiento de tareas cognitivas como el razonamiento, la comprensión y la resolución de problemas, gracias al mantenimiento y la disponibilidad temporal. "Es equivalente a la memoria RAM de una computadora, relacionada con la capacidad de procesamiento", grafica.

"Poder manejar varios asuntos a la vez es muy gratificante, porque te hace sentir más productivo y eficiente", dice la arquitecta Lucila Royan, miembro de la Generación Y. "Lo difícil es asignar prioridades y cumplir eficientemente con cada una de las cosas y no hacerlas a medias. Pero a la noche, luego de haber tenido uno de esos días en los que lograste manejar bien todos los problemas, te sentís supersatisfecha."

El multitasking puede resultar estimulante, dando una engañosa sensación de dominio propio y realización, afirma, apoyando el argumento de la joven arquitecta, el economista Dick Schefer, "pero esa gratificación es egocéntrica y pobre si lo que queremos es lograr resultados profesionales de calidad".

En el mundo laboral es imposible hacer una sola cosa. "Generalmente mientras uno está concentrado en un trabajo hay que atender mails, llamadas, citas, jefes, o diferentes clientes encargan distintas cosas al mismo tiempo y esto nos obliga a estar en varios temas inconexos entre sí simultáneamente. Esto resulta cansador y tiende a conspirar contra la calidad. Obviamente es cuestión de entrenarse, y se puede lograr el objetivo con resultados aceptables", dice el responsable del Área de Estudios en Comportamiento y Toma de Decisiones en Finanzas de Ucema.

Fernández Cao explica que ser multitasking no implica dejar de ser concentrado y detallista. "Determinadas profesiones requieren una alta integración de estímulos simultáneos y diversos para su correcta ejecución, como puede ser el caso de un controlador aéreo o un director de orquesta. En ambos casos podríamos afirmar que se trata de personas sumamente concentradas y detallistas. Sin embargo, en estos ejemplos, siempre se mantiene en la mente una meta principal y de orden superior, como aterrizar aviones en forma sincronizada o lograr la ejecución perfecta de una pieza musical. Es decir que hay un principio ordenador", estima.

"Muy distinto es cuando las tareas o los estímulos diversos carecen de dicho principio. En ese caso tienden a desordenar la experiencia y entorpecen la productividad", agrega.

Las empresas buscan task switchers que sepan conectarse con varias fuentes de información a la vez. Sin embargo, dice el psicólogo, "pese a la creencia de que esto se asocia a flexibilidad y productividad, la exposición sostenida a este tipo de estímulos diversos activa el circuito de estrés", asociado con el incremento de una hormona, el cortisol, que permite estar alertas y responder, pero tiene efectos negativos sobre el sistema inmunológico y sobre la eficacia de los procesos mentales.

"La pretensión del multitasking no nos hace más productivos, más bien lo contrario, pero podemos desarrollar habilidades que nos permitan afrontar nuestras tareas de modo más eficiente en un mundo que multiplica exponencialmente los estímulos", cierra el experto.

Por: Silvina Scheiner