



Investigando el nexo de unión: Multitarea digital y estrés

Son solo las 11:30 a.m. Está tratando de completar la proyección de ventas trimestrales, escribir un nuevo plan de negocios y crear una agenda para la reunión ejecutiva de mañana. Está trabajando con múltiples pantallas, escaneando documentos, revisando sus correos electrónicos por si hay alguna novedad, supervisando los feeds de Twitter, haciendo investigaciones de última hora en línea mientras participa en una teleconferencia con su oficina de ventas en Alemania. Y no se olvide de un cliente o un compañero de trabajo llamando a su línea de oficina y los mensajes de texto de su hijo preguntando a qué hora estará en casa. ¡Se siente descentrado, exhausto y estresado! ¿No se suponía que la tecnología le facilitaría la vida?

La tecnología sin duda ha transformado la forma en que accedemos a la información y nos comunicamos, pero también hizo que la multitarea sea la norma. En teoría, ser capaz de hacer seis cosas a la vez debe hacernos seis veces más eficientes, pero en realidad puede reducir nuestra productividad en hasta 40 por ciento. También nos está estresando.

Multitarea y el cerebro

Hay algunas personas que destacan en la multitarea, de hecho, sus trabajos dependen de ella: Controladores de tránsito aéreo, personal de servicios de emergencia y los chefs, por nombrar algunos. Pero para el resto de nosotros, es difícil concentrarnos en varias cosas a la vez: nuestros cerebros no están hechos para ello. Así como pasar de una ventana y programas a otros puede hacer que una computadora se ralentice, congele o bloquee, cambiar repetidamente y rápidamente nuestra atención de una cosa a otra puede hacer que nuestro cerebro haga lo mismo.

Multitarea significa multiestrés

Cuando realizamos múltiples tareas, el continuo flujo de nueva información y demandas puede abrumar a nuestro cerebro, predisponiéndolo en un estado de “lucha o huida”. Las hormonas y los productos químicos se liberan en el torrente sanguíneo para ayudar a prepararse para una amenaza real o percibida. El corazón bombea más sangre para aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y los músculos, los niveles de azúcar se elevan, las palmas de las manos sudan y las pupilas se dilatan. Nos sentimos ansiosos y estresados.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

Mientras que un poco de estrés puede estimular la creatividad y ayudarnos a lograr cumplir con plazos de última hora, el estrés prolongado puede conducir a muchos problemas de salud, incluyendo dolencias gastrointestinales, dolor crónico, depresión y problemas de sueño. El estrés a largo plazo también ha demostrado desempeñar un papel en el desarrollo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Multitarea y los Millennials

Aunque todos estamos sintiendo los efectos de la multitarea digital, son los Millennials quienes quizás están pagando el precio más alto.

Los Millennials (nacidos entre 1980 y 2000) son la primera generación verdaderamente digital. Crecieron con la multitarea y como adultos cambian sin esfuerzo entre las plataformas de medios 27 veces por hora. Pero, ¿les ha hecho daño la vida de la multitarea digital?

Hay investigaciones que sugieren que la multitarea prolongada puede realmente dañar los cerebros en desarrollo, especialmente las áreas que controlan las funciones cognitivas y emocionales. Esto podría explicar por qué los Millennials, como grupo, se aburren fácilmente y esperan que su duro trabajo sea rápidamente reconocido y recompensado.

Los Millennials también sienten que se están quemando – a menudo antes de la edad de los 30 años. Aunque puede que estén acostumbrados a hacer varias cosas a la vez digitalmente, se están tomando cuenta de que no se puede hacer varias cosas a la vez en la vida.

Reducción del estrés digital

Entonces, ¿qué podemos hacer para salvaguardar nuestro bienestar físico, mental y emocional? Intente hacer lo siguiente:

- Revise el correo electrónico y correos de voz una vez cada hora o dos veces al día. Establezca alertas de correo electrónico y de correo de voz para decir que responderá en un momento determinado.
- Utilice su calendario de reuniones en línea para bloquear tiempo y pueda centrarse en una tarea prioritaria o desafiante sin interrupciones.
- Su cuerpo y su cerebro necesitan pausas regulares para descansar y refrescarse. Tomar pausas breves y habituales en realidad mejora la concentración, pero asegúrese de que no pasa su tiempo revisando los medios sociales ni que está pegado a su teléfono inteligente.
- Establezca tiempos habituales libres de tecnología. Por ejemplo, olvídense de su teléfono inteligente cuando esté fuera con amigos, o pase las tardes de los domingos desconectado de Internet.

No importa como lo haga, la gestión de la multitarea vale la pena el esfuerzo. Será más productivo, trabajará mejor y completará la tarea más rápidamente. También contribuirá a reducir su estrés. Para otras formas de hacer frente a nuestro acelerado mundo digital, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

La vida después de la jubilación

La jubilación no es lo que solía ser. Ahora, los norteamericanos pueden esperar vivir 20, 30 o más años después de la edad de 65 años y tienen toda la intención de vivir esos años al máximo. Son voluntarios, mentores, viajan, regresan a la escuela y trabajan. Los estudios muestran que 53 por ciento de los canadienses y 31 por ciento de los estadounidenses seguirán trabajando hasta cierto punto y muchos de ellos planean iniciar sus propios negocios cuando se “jubilen”.

¿Ha comenzado sus planes para la vida después de la jubilación?

Disposición de recursos económicos

Tal vez el aspecto más importante de la planificación de la jubilación es disponer de una solvencia económica. La mayoría de los expertos financieros están de acuerdo en que su jubilación será cómoda si:

- **No tiene hipoteca.** El dinero que previamente asignaba para pagos de la hipoteca puede usarse para continuar invirtiendo en los años venideros, tanto para financiar viajes y actividades como incluso para iniciar un negocio. Ser el propietario de su propia casa también ofrece una red de seguridad financiera.
- **Usted dispone de múltiples fuentes de ingresos** tales como pensiones gubernamentales, inversiones, ahorros, ingresos por alquiler; además las pensiones laborales o trabajos a tiempo parcial no sólo proporcionan tranquilidad, sino que también le ayudarán a sobrellevar cualquier recesión económica.
- **Tenga un presupuesto realista de jubilación.** El jubilado americano promedio gasta cerca de \$3,700 al mes (incluyendo el seguro de salud) y el jubilado canadiense promedio gasta aproximadamente \$2,400 al mes. Para ver si esto es realista para usted, trate de vivir con esa cantidad durante seis meses antes de jubilarse.

Tenga un propósito

Si bien la seguridad financiera es genial, no es garantía de que usted vaya a ser feliz durante la jubilación. Lo más importante es lo que usted hace con su tiempo. Estos son algunos consejos sobre la planificación de su propósito:

- **Defina su vida después de la jubilación.** Durante 30 o 40 años, lo que hizo para ganarse la vida formó probablemente una gran parte de su identidad. Dejar atrás esa parte de sí mismo puede ser inesperadamente traumático. Es posible que esté dispuesto a renunciar al estrés, los desplazamientos y las largas jornadas de trabajo, pero no a la estimulación mental y a la satisfacción de saber que está haciendo una valiosa contribución. ¿Cómo se definirá a usted mismo después de la jubilación?
- **Establezca metas.** Permanecer entusiasmado con lo que está por venir significa establecer metas. La jubilación es el momento perfecto para finalmente escribir esa novela, tomar un viaje por carretera a través del país, convertirse en un artista a tiempo completo, iniciar su propio negocio o incluso cambiar de carrera.
- **Hable con su pareja o cónyuge.** Es posible que tengan ideas diferentes sobre la jubilación y deban discutir cómo será el futuro para ambos.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

- **Establecer las bases antes de jubilarse.** Una vez que haya definido su vida después de la jubilación y establezca nuevas metas, es una buena idea comenzar a crear esa vida mientras usted todavía esté trabajando. Por ejemplo, establezca las bases de su nuevo negocio, participe en la comunidad o aprenda un nuevo idioma como preparación para los viajes planificados.
- **Considere sus vínculos sociales.** Decir adiós a la oficina puede sonar genial, pero el trabajo puede proporcionar importantes conexiones sociales y amistades. Comience a expandir su círculo social y a planificar maneras de mantenerse en contacto con ex colegas (unirse a asociaciones profesionales y clubes o hacer voluntariado son algunas ideas).
- **Manténgase activo.** Tener buena salud es quizás la parte más importante de una jubilación feliz y gratificante. Permanecer físicamente activo es más importante a medida que envejecemos para ayudar a mantener la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio, así como un peso saludable y una buena salud mental.
- **Mantenga su mente despierta.** No importa si usted tiene dos o 92 años, su cerebro necesita estimulación. Inscribirse en clases – ya sea para aprender un nuevo idioma o una nueva afición – mantiene la mente aguda y también es una gran manera de conocer a gente nueva. Abra el periódico y haga el crucigrama diario o conéctese a Internet y elija entre una gran variedad de puzzles y juegos para mantenerse en forma mentalmente. No deje de aprender.

Así que prepárese. Hoy en día, la jubilación no es el final de una carrera sino el comienzo de nuevas posibilidades, oportunidades y aventuras. Para obtener más información sobre la vida después de la jubilación, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.



Lecturas destacadas en línea

Vuelta a lo básico: estrategias para simplificar la vida

Requisitos en el lugar de trabajo, compromisos por deudas, las responsabilidades añadidas de que los dos padres trabajen... todo ello a los desafíos a los que nos enfrentamos. Si alguna vez ha soñado con racionalizar su vida y volver a lo básico, quizás ahora sea el momento. [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Preparación emocional para la jubilación

21 de abril de 2017, a la 1:00 CST

[Registro](#)



Etapas del duelo

5 de mayo de 2017, a la 1:00 CST

[Registro](#)