Ao tentarmos ser multitask, nós perdemos o foco

A modernidade está nos obrigando a cada vez mais estar conectado a tudo e a todos ao mesmo tempo e isso também está nos distraindo e estamos perdendo eficiência e eficácia no trabalho.

14/10/2016 10:34:11

Quero abordar nesta discussão um paradoxo que nossa sociedade está vivendo neste início de século e que impacta nossas vidas e nossas empresas. Por pertencer a geração “baby boomer”, considero que tive tido o privilégio de ter presenciado e em algumas situações participado ativamente das profundas alterações sociais, comportamentais e ultimamente tecnológicas dos últimos 50 anos.

É pública e notória a aceleração de tudo o que está acontecendo no mundo e boa parte disso se deve ao avanço da tecnologia. Até muito pouco tempo, tínhamos tempos específicos para cada uma de nossas tarefas diárias e havia uma separação clara entre nossa vida profissional e pessoal! Lembro claramente que quando criança / jovem (década de 60), a TV tinha apenas poucos canais e tinha hora para começar a transmitir e hora para terminar. Esse mundo não existe mais! Não quero parecer nostálgico, até porque sou e sempre fui fanático pelo futuro, por novas tecnologias e pelas novidades que vêm com ela! A verdade é que tudo mudou e o ponto onde quero chegar com esse palavrório sentimental é que hoje em dia somos bombardeados por duas forças completamente antagônicas que nos confunde e que nos obriga a sermos extremamente ágeis e adaptáveis:

A primeira delas é a pressão por conhecimento, eficiência, produtividade, profissionalismo e responsabilidade para nos diferenciarmos e conseguirmos nosso lugar ao sol.

A segunda é a pressão para conseguirmos acompanhar o tsunami de informações que cai sobre nós diariamente e absorver aquelas informações que nos interessam e que poderão nos trazer benefícios e nos diferenciar.

Se por um lado a primeira exige de nós cada vez mais especificidade e foco para podermos produzir algo com qualidade, a segunda nos distrai de maneira brutal e para tentarmos conciliar essas duas pressões tentamos (ou achamos que podemos) ser “multitask” como os processadores dos computadores atuais que tem vários “cores”, onde cada um se dedica a uma tarefa diferente com a mesma atenção.

Existem vários estudos clínicos científicos que provam que nosso cérebro, apesar de ser ainda o melhor computador do mundo, ele tem alguns truques para lidar com isso de modo que as tarefas repetitivas que ele já sabe fazer entram num processo de automação, mas a nossa atenção é sempre voltada à tarefa principal a que estamos dedicados. O gráfico anexo mostra estudo realizado pela BBC sobre o assunto!

Na minha humilde opinião, a única forma de conseguirmos conviver e sobreviver (profissionalmente falando) é termos muita disciplina e controlarmos muito bem a utilização seletiva de nossa atenção. A escolha correta das melhores ferramentas de comunicação e absorção das informações (e-mails, Whatsapp, Twitter, Facebook, LinkedIn, etc.); a gestão correta do tempo com a priorização de suas atividades, separando o urgente do importante e o controle efetivo das interrupções que nos bate à porta vai melhorar o nosso nível de atenção à tarefas que estamos desenvolvendo. Além disso, o planejamento antecipado de nossas obrigações e compromissos e por fim o mais importante, a alocação de um tempo só nosso dedicado ao PENSAMENTO, vai nos deixar um pouco menos estressados e mais eficientes!