



SHUTTERSTOCK

Lo que la virtualidad se llevó

Mariano Batalla



La banda sonora de camino al trabajo siempre venía en dos actos: la música escogida por mi hijo hacia su escuela y de regreso, la versión en audio de la revista The Economist. El primero era uno de mis momentos preferidos como papá y el segundo, mi manera de cambiar de chip hacia la oficina.

Ahora que ninguno de los dos se desplaza para cumplir sus obligaciones, he notado que ese viaje diario era un necesario período de transición psicológico entre mi rol en casa y mi trabajo. En esos pocos minutos en el carro, mi cerebro hacía un cambio de contexto como cuando una computadora cambia de proceso.

La virtualidad nos trajo una constante superposición de funciones y una sobrecarga cognitiva que ha afectado la productividad de muchos. ¿Cómo podemos recrear esos momentos en plena pandemia?

El entretanto como transición entre roles

Caminar de mi oficina al dentista o bajar por un café antes de una llamada de trabajo, no eran precisamente anécdotas dignas de compartir con mi esposa al llegar a casa. Sin embargo, está demostrado que esos entretantos son vitales para hacer un cambio mental de atención de lo que estamos haciendo, a nuestra próxima actividad.

Ahora, cuando casi toda nuestra vida pasa y se hace desde una misma pantalla, no dejamos espacio para las transiciones cognitivas

que el cerebro requiere para tomar conciencia que estamos moviéndonos de rol. Esto genera una sensación de agobio y estrés similar a la que tendríamos en el gimnasio si no hiciéramos pausas entre un ejercicio y otro.

Para evitar sentirse agotado por superposición de roles, libere unos minutos entre una función y otra y utilícelos para repasar lo que viene.

Un intermedio necesario

En los años 1920, un ejecutivo de Michigan que estudiaba la productividad de su fábrica notó que la eficiencia de sus empleados se desplomaba si trabajaban muchas horas seguidas o muchos días por semana.

A partir de estos hallazgos, la empresa creó una novedosa jornada de ocho horas y cinco días semanales. "Hemos demostramos que podemos tener una mayor producción en menos tiempo", dijo. "Así como la jornada de ocho horas nos abrió el camino a la prosperidad, la semana de cinco días nos dará un futuro mejor". Esa empresa fue una de las más exitosas del siglo XX y el ejecutivo es recordado como uno de los más exitosos de la historia: Henry Ford.

El motivo de la baja productividad en una fábrica de carros hace cien años es el mismo por la que sufrimos hoy: nuestra capacidad mental es inherentemente limitada. Además de requerir entretantos para transiciones cognitivas entre roles diferentes, los necesitamos para hacer pausas entre tareas similares. De lo contrario, nos desconcentramos y bajamos nuestro rendimiento.

Conversando con clientes y amigos, parece que no hemos

"Caminar de mi oficina al dentista o bajar por un café antes de una llamada de trabajo, no eran precisamente anécdotas dignas de compartir con mi esposa al llegar a casa. Sin embargo, está demostrado que esos entretantos son vitales para hacer un cambio mental de atención de lo que estamos haciendo, a nuestra próxima actividad".



aprendido la lección de Ford. Nuestra vida laboral es un fracasado intento por virtualizar lo presencial a través de un maremoto de mensajes por un sinfín de plataformas y una interminable cadena de videollamadas que nos deja abrumados.

Todo esto genera un decremento en nuestra capacidad de atención, pues está comprobado que nuestro cerebro deja gradualmente de registrar un estímulo que permanece en el tiempo. Es la misma razón por la que no sentimos nuestra ropa contra la piel: el cuerpo se habitúa. ¡Ahora imagínese lo que nos sucede cuando tenemos tres videoconferencias consecutivas!

Como el intermedio en una obra de teatro o el medio tiempo de un partido de fútbol, al enfrentarse a una seguidilla de tareas similares, impóngase breves pausas para evitar bajar su rendimiento. Aunque suene paradójico, ese entretanto le ayudará a mantener su concentración y ser más productivo.

Subbajas clausuradas y serendipias

Nuestro cerebro tiene dos modos dominantes de atención que funcionan como circuitos eléctricos: la red de tareas positivas y la de tareas negativas.

La primera se activa cuando nos concentramos en algo particular. La segunda, cuando divagamos. Una nos da la perseverancia necesaria para trabajar fuerte por nuestros objetivos y la otra, nuestros momentos de mayor creatividad e intuición.

Estas dos redes de atención operan como un subbaja en el cerebro: cuando una está activa, la otra descansa.

Al igual que los subbajas de

nuestros parques, estos también los dejamos de usar durante la pandemia, pues perdimos espacios de distracción productiva, como cuando caminamos, andamos en bus o en carro. Y porque cuando sí lo hacemos, vamos concentrados en la mascarilla, la distancia y el lavado de manos, lo cual dificulta que divaguemos con tranquilidad y que nuestro cerebro establezca conexiones.

La virtualidad también nos ha dejado sin espacio para serendipias, esos momentos inesperados donde se generan ideas espontáneamente. Por ejemplo, cuando nos quedamos conversando casualmente con un cliente al final de una reunión o nos topamos a un colega en el pasillo y terminamos resolviendo un problema común.

El segundo acto ya comenzó

Más que esperar al pasado, es recomendable tomar acción y generar artificialmente los entretantos necesarios para transicionar entre roles, ser más productivos y que se nos ocurran ideas insospechadas.

Hacer caminatas cortas a media mañana, garabatear en una hoja por diez minutos o hacer una videollamada de trabajo sin agenda alguna, son actividades que pueden ayudar a reiniciar nuestro cerebro y sentirnos renovados en las tareas siguientes.

Para evitar bajonazos de productividad, programe entretantos con propósito que cuando los aprovechamos, somos más productivos. Yo, para empezar, ya agendé quince minutos diarios para retomar mi preciado The Economist. ■

Socio, Batalla