

Ojos no en la tarea

PLATICA DE 5 MINUTOS

A veces, no importa cuánto queramos ser productivos, nuestros ojos y mente no están completamente enfocados en la tarea. Es una sensación bastante común, y probablemente te ha pasado más de una vez. Estás frente a la computadora, revisando correos o haciendo una tarea, pero tu mente está en otro lugar: pensando en problemas personales o simplemente buscando algo que te saque de la rutina.

Ese es el fenómeno de "ojos no en la tarea", y aunque a veces lo pasamos por alto, puede tener un gran impacto en nuestra vida diaria.

El hecho es que, a medida que tratamos de hacer malabares con múltiples tareas o nos enfrentamos a tareas que no nos apasionan, es fácil perder la concentración. Hay distracciones internas, como el cansancio mental o el estrés, que nos hacen más propensos a desconectarnos de lo que estamos haciendo. Y luego están las distracciones externas: mensajes de texto, conversaciones con compañeros, etc. Estas pequeñas interrupciones parecen inofensivas, pero cuando se suman, se convierten en un gran obstáculo para nuestra eficiencia.

Cuando nuestros ojos no están en la tarea, no solo estamos perdiendo el tiempo en el momento, sino que también estamos afectando nuestra integridad exponiéndonos a riesgos que no estamos identificando y por ende no podemos controlarlos.

La concentración es clave para hacer las actividades de manera segura. Si no estamos prestando atención, es probable que cometamos errores, dejemos cosas fuera de lugar o no tomemos decisiones bien pensadas. Esto, a su vez, puede llevarnos a tener que volver a hacer las tareas más tarde, lo que nos hace perder aún más tiempo.

Es curioso, porque muchas veces creemos que podemos hacer varias cosas a la vez, pero en realidad, el cerebro no está diseñado para hacer multitareas de manera eficiente.

Entonces, ¿cómo podemos solucionar esto? Primero, es importante identificar las razones por las cuales estamos perdiendo la concentración. A veces puede ser un exceso de trabajo, lo que nos lleva al agotamiento mental. En otros casos, puede ser una tarea que nos resulta aburrida o difícil. Una buena estrategia es dividir grandes tareas en pasos más pequeños y alcanzables, para no sentirnos abrumados.

Otra forma de mejorar la concentración es eliminar las distracciones externas. Tomar pequeños descansos durante el día ayuda a reducir la fatiga mental y mejora la concentración. A veces, un par de minutos de descanso pueden ser todo lo que necesitamos para recargar energías y volver a la tarea con más claridad.

Si entendemos el "por qué" detrás de lo que estamos haciendo, se vuelve más fácil mantener el interés y la concentración. Ya sea que estemos trabajando en algo que nos ayude a crecer profesionalmente o que nos acerque a una meta personal, tener un propósito nos motiva a mantener los ojos en la tarea.

En resumen, el fenómeno de tener los "ojos no en la tarea" es algo con lo que todos lidiamos de vez en cuando, y no siempre es culpa nuestra. Las distracciones son inevitables, pero podemos tomar pasos prácticos para minimizar su impacto. Encontrar un buen balance entre concentración, descansos y propósito claro puede marcar una gran diferencia en nuestra integridad así como la productividad y la calidad de nuestro trabajo.



Elaborado por: Izmir Soto