

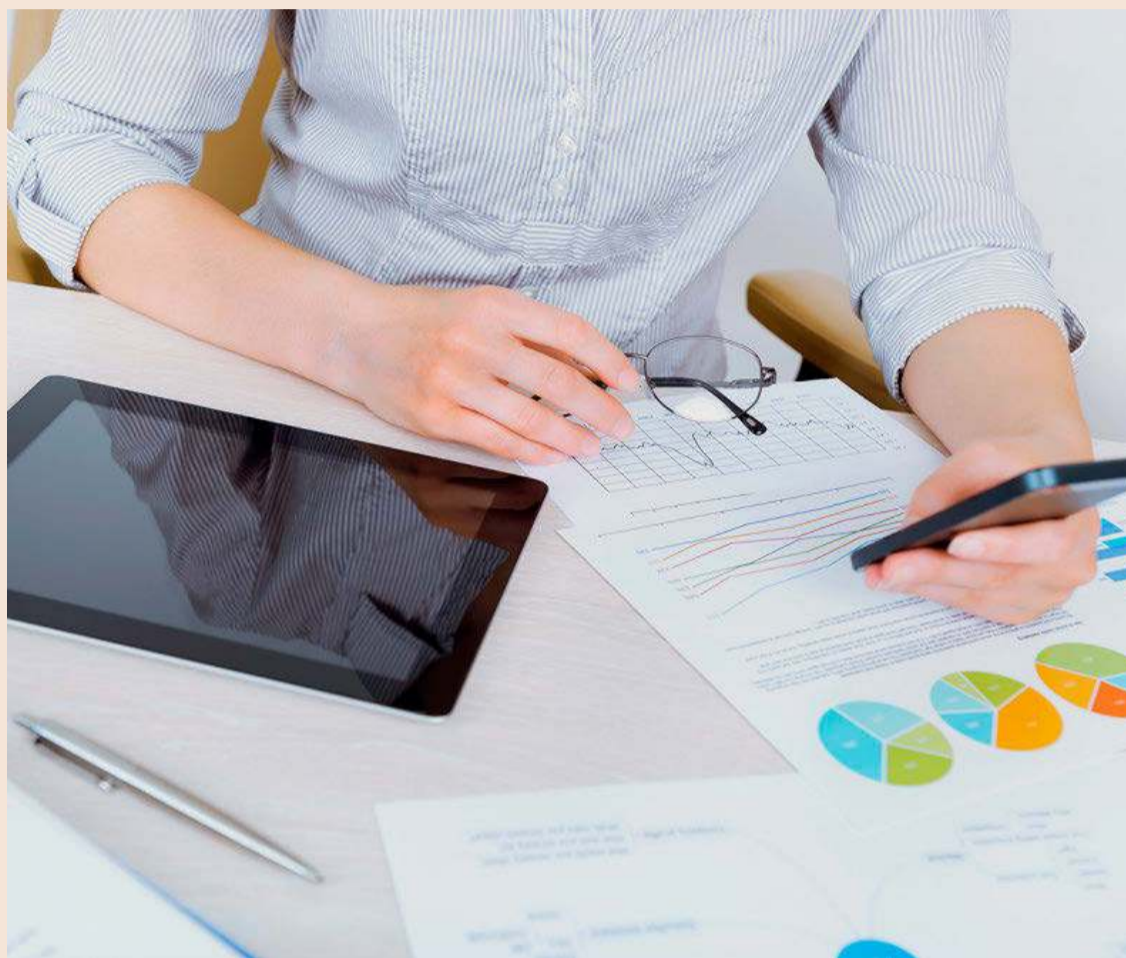
## RECURSOS HUMANOS

## El 'mindfulness' digital te hará más eficaz

La gestión es la llave para conseguir que la tecnología sea un aliado laboral, y no un factor que desquicia tu jornada. Analizar tu comportamiento diario en línea te ayudará a diferenciar lo importante de lo que te hace perder el tiempo y, de esta manera, mejora tu rendimiento. **Por M. Mateos**

Centrarse en una cosa es menos estresante que sentir pánico por cincuenta". Parece tan obvio que resulta sorprendente que la mayoría de los profesionales vivan en la segunda opción: terror, fobia y hasta cierto espanto por querer estar en cincuenta cosas a la vez, a menudo agrupadas en un dispositivo que se puede llevar en la mano, una prolongación tecnológica que desquicia. Virginia Gasión, codirectora del *I Congreso Mindfulness y Empresa*, advierte de que "en medio de ese estímulo continuo de la multitarea tecnológica caemos a veces presa de las emociones reactivas, de la preocupación, las prisas, de la falta de reflexión y la toma de decisiones inadecuada, que conducen a resultados personales y profesionales no deseados".

Poner el foco en una sola función –*mindfulness*– de manera que el cerebro le dedique atención plena no es una utopía. La gestión consciente es la receta para sobrevivir en un entorno, laboral y personal, en el que la faceta digital es protagonista, evitar que tenga el papel principal es clave para que ese trabajo interior impacte de manera positiva en el exterior. Según un estudio de Adecco Training –división del Grupo Adecco, especializada en integrar soluciones de formación y desarrollo con la estrategia empresarial– cada trabajador pierde, de media, 90 minutos diarios en distracciones, lo que viene a ser unas ocho horas semanales, un 20% de la jornada laboral. Gasión menciona a Daniel Goleman, quien afirma que "cuando nuestra mente está más centrada en lo importante y encontramos la paz para detenernos en mitad de las prisas y de toda esa información, gestionamos de un modo más eficiente las nuevas tec-



Un uso inteligente y equilibrado de los soportes digitales permite al profesional ser más eficaz y aumentar su productividad.

nologías. Eso es lo que los estudios de investigación están confirmando sobre la práctica del *mindfulness*".

#### Equilibrio y coherencia

Llegar a este equilibrio requiere un entrenamiento mental que, en nuestros

días, pasa por utilizar las nuevas tecnologías con sosiego y sabiduría. Eso es lo que propone David M. Levy, profesor de la Escuela de Información de la Universidad de Washington y autor de *Mindfulness digital* (Ed. Plataforma Actual). Su recomendación para alcanzar el equilibrio parte de la observación: "Al prestar atención a tu comportamiento en línea, es probable que te descubras haciendo cosas desmañadas y poco útiles". La autocritica es el punto de partida para cambiar, un ejercicio que tiene que ver con explorar cuando hacemos otra cosa que nos aparta de nuestro objetivo y por qué.

Establece Levy dos tipos de estrategia global de multitarea: la minimalista, la de aquellos que no suelen cambiar de tarea y optan por concentrarse en lo que están haciendo durante largos períodos de tiempo; y los maximalistas, que saltan de una cosa a otra, responden a *emails*, mensajes de texto y llamadas conforme entran. Según Levy que una u otra opción resulten útiles depende de establecer cuándo y cómo ejercitar la multitarea o abstenernos de ella. Gasión recuerda que "la multitarea es la capacidad que tienen los ordenadores personales de mantener varios programas abiertos y operando de forma simultánea. Y con la incorporación de las nuevas tecnologías es algo que hacemos 9 de cada 10 personas, según estudios de Harvard y Google". ¿Funcionamos como un ordenador?

#### HACIA EMPRESAS MÁS ÁGILES

La adaptación, el trabajo en equipo y la orientación a resultados son, según el informe tendencias 2017 de Sodexo, los pilares que definen a las organizaciones ágiles. Además, identifica el 'mindfulness' como el canal para conducir ese dinamismo por cuatro motivos: ayuda a alcanzar el equilibrio entre velocidad y estabilidad, genera responsabilidad, proporciona a los empleados concentración y mayor calma, y promueve el sentido de comunidad. Detenerse un momento para analizar nuestro comportamiento es el punto de partida del 'mindfulness', que no es otra cosa que tener atención plena a lo que estamos haciendo. Sólo un 2% de la población es eficiente en multitarea, el resto perdemos atención y tiempo en hacer muchas cosas a la vez, con lo que nos despistamos de nuestro objetivo y, por tanto, reducimos la eficiencia.

Los minimalistas no cambian de tarea y se concentran en lo que hacen durante largos períodos de tiempo

Si tienes claros tus objetivos podrás aplicar una metodología para conseguirlos

La multitarea y la productividad son consecuencia de la tecnología; sólo hay que saber utilizarlas

Mireia Cabero es profesora de Estudios de Psicología en la UOC, y dice que para sobrevivir a multitud de impactos es importante "analizar el sentido que tiene para cada uno el uso de la tecnología. Hay que tomar conciencia y analizar qué beneficios reporta determinada actitud y, si es necesario reformular el comportamiento; reflexionar si lo que hacemos obedece a una necesidad o un deseo. El último nos habla de las expectativas que no se van a cumplir... primero hay que llenar esas necesidades". Añade un punto muy relevante: "Si tengo claro el objetivo, soy consciente y aplico una metodología encaminada a conseguirlo".

Parar y analizar qué queremos conseguir y determinar la mejor estrategia para conseguirlo es el primer paso para focalizar la atención y avanzar. Ceferi Soler, profesor de Dirección de Personas y Organización en Esade, afirma que "la organización de las tareas es algo que parte de uno mismo. La multitarea y la productividad es una consecuencia de la tecnología. En las manos de cada uno está utilizarlo de manera eficiente". Sobre el *mindfulness* dice que "se trata de un enfoque global. Eres tú el que tiene que descartar para meditar y la mejor manera de lograrlo es siendo persistente". En este sentido valora la función del tutor o supervisor en las organizaciones para formar y dirigir a los profesionales en el uso saludable de las nuevas tecnologías.



### FABRICA NACIONAL DE MONEDA Y TIMBRE REAL CASA DE LA MONEDA

PARA SU CENTRO DE TRABAJO DE MADRID,  
NECESITA CUBRIR PLAZAS CON CARÁCTER TEMPORAL DE:

#### MONEDA

Se requiere:

- Tener o estar en condiciones de obtener alguna de las siguientes titulaciones, cuya fotocopia deberá presentar junto a la solicitud, del Ciclo Formativo de Grado Medio de la familia de Fabricación Mecánica o una titulación legalmente equivalente.

Las bases de la convocatoria se harán públicas en el Punto de Acceso General [www.administracion.gob.es](http://www.administracion.gob.es), en nuestros Centros de Trabajo de Madrid (Jorge Juan, 106, 28071 Madrid) y Burgos (Avda. de Costa Rica, 2, 09001 Burgos), y en la página web de la FNMT-RCM: <http://www.fnmt.es/ofertas-de-empleo/bolsa-de-empleo>.

Las solicitudes cumplimentadas se ajustarán al modelo oficial y estarán a disposición del público en los Centros de Trabajo de Madrid y Burgos y en la página web, debiendo presentarlas junto a los documentos citados a continuación:

1. Fotocopia de los títulos exigidos en los requisitos de la convocatoria del proceso.
2. Los aspirantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33% que soliciten adaptación de tiempos y/o medios deberán adjuntar un Dictamen Técnico Facultativo emitido por el Órgano Técnico de Valoración que dictaminó el grado de discapacidad. en el Registro de la FNMT-RCM o bien se enviarán por correo administrativo a los citados centros de trabajo. O bien, se pueden presentar a través de la sede electrónica de la FNMT en <https://www.sede.fnmt.gob.es> desde la opción Trámites / Ofertas de empleo público (Registro Electrónico). Para ello deberá poseer un certificado electrónico. El plazo de presentación de solicitudes, de acuerdo con las bases del proceso de selección, estará abierto hasta el **14 de marzo de 2017**.