

## **Los empleados "multitasking" tienen más riesgo de desarrollar problemas de salud y reducir su productividad**

**Realizar varias tareas a la vez disminuye la atención prestada, empeorando la calidad del trabajo y afectando a la salud del propio empleado. Los cambios repentinos y repetitivos de actividades pueden favorecer la motivación del equipo, pero también la aparición de cansancio y agotamiento mental, estrés, ansiedad o frustración. Según el estudio anual "Cigna Well-Being 360", un 22,6% de la población española afirma no poder concentrarse en las tareas realizadas como consecuencia del estrés y la ansiedad**

En los últimos años, el incremento de la competitividad del mercado ha propiciado que las personas que tienen la capacidad de alternar tareas de forma rápida y eficaz y asumir diferentes responsabilidades o roles simultáneamente sean cada vez más valoradas en el ámbito laboral. De hecho, las empresas buscan perfiles capaces de realizar múltiples actividades a la vez, en lugar de perfiles especializados. Sin embargo, la multitarea o multitasking puede tener un efecto negativo en términos de efectividad y productividad, así como un impacto en la salud del empleado.

En términos de rendimiento, el multitasking es beneficioso ya que fortalece la capacidad de atención y la necesidad de cumplir objetivos. No obstante, realizar varias tareas a la vez disminuye la atención prestada en su realización, empeorando la calidad del resultado y afectando a la salud del propio trabajador. De hecho, la Asociación Estadounidense de Psicología muestra que la multitarea produce una disminución de la productividad del 40%, entre otros efectos adversos. Los cambios repentinos y repetitivos de actividades pueden favorecer la aparición de cansancio y agotamiento mental, estrés, ansiedad o frustración al finalizar la jornada laboral, así como incrementar la sensación de pérdida o mal uso del tiempo.

"La multitarea nos hace sentir productivos, pero no es así, el cerebro no responde bien al multitasking ya que no puede realizar más de una actividad al mismo tiempo. Cuando se intentan hacer dos o más tareas a la vez que requieren nuestra atención, no solo la productividad se ve afectada. Aunque en primera instancia la multitarea es positiva en términos de rendimiento (los empleados sienten que hacen más cosas en menos tiempo), en lo que respecta a la efectividad sucede lo contrario, ya que el trabajo que se realiza es, la mayor parte de las veces, sin prestar la atención y concentración necesaria".

"Nuestra cultura de la inmediatez tiende a valorar positivamente ser multitarea o trabajar bajo presión; las consecuencias esperables en las personas son entre otras, el desgaste mental, el estrés, cometer errores, la falta de foco y la tendencia a la improvisación entre otras. Por ello, es aconsejable evitar plantear el multitasking como una metodología de trabajo recurrente y emplearla más como una forma de trabajo puntual, con el objetivo de evitar un impacto directo y negativo tanto en el proyecto a desarrollar como y principalmente en la salud de los propios empleados. Es importante no confundir el valor de un empleado versátil, con el que es capaz de trabajar habitualmente en formato multitasking,

circunstancia pocas veces sostenible en el tiempo", así como puntualiza Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos de Cigna Healthcare en España.

Y es que, actualmente, un 22,6% de la población española afirma no poder concentrarse en las tareas realizadas como consecuencia del estrés, según datos del estudio anual "Cigna Well-Being 360", una circunstancia que puede verse agravada en aquellos empleados que, adicionalmente, tienden a ejecutar múltiples tareas a la vez, llegando a impactar en los resultados de su trabajo diario. Buscar un equilibrio en la metodología de trabajo multitasking es clave para evitar un impacto en el bienestar de los empleados, así como en la productividad de su trabajo.

Ante el aumento de la tendencia de la multitarea en las compañías, los expertos en salud de Cigna Healthcare han identificado los efectos positivos y negativos que tiene el multitasking en el ámbito laboral y en la salud de los empleados:

A mayor número de tareas realizadas, menor capacidad de concentración. El multitasking permite a los empleados adaptarse a situaciones cambiantes y complejas con mayor facilidad, respondiendo rápidamente a las demandas y prioridades que surgen en el entorno laboral. Aun así, hay que tener en cuenta que, al dividir la atención entre múltiples tareas, es más probable que se cometan errores y que la atención se desvíe, bajando los niveles de concentración y provocando fatiga mental o cansancio. Esto puede llevar a errores y a una menor calidad de trabajo.

Rapidez relativa a la hora de finalizar tareas. La rapidez y flexibilidad que tienen los perfiles capaces de realizar varias tareas a la vez puede incrementar el rendimiento y el número de tareas realizadas al finalizar la jornada. Además, algunos empleados pueden desarrollar habilidades de gestión del tiempo más eficientes, aprendiendo a priorizar, establecer plazos y distribuir su tiempo de manera más efectiva. Sin embargo, cambiar constantemente de actividades puede aumentar el tiempo total necesario para completarlas. El cerebro necesita tiempo para adaptarse de una actividad a otra, lo que puede generar retrasos y dificultades para retomar el ritmo en cada tarea, incrementando en el empleado la sensación de sobrecarga, frustración y pérdida de tiempo. Además, puede disminuir la productividad debido a la falta de enfoque y la necesidad de ajustarse constantemente a las diferentes actividades.

Menor aburrimiento, pero mayores niveles de estrés y ansiedad. Realizar múltiples tareas puede evitar que los empleados se aburran o se sientan estancados al tener diferentes actividades para trabajar. La variedad puede ayudar a mantener su motivación y estimular su creatividad al enfrentarse constantemente a nuevos retos. No obstante, el multitasking puede afectar negativamente la salud y el bienestar de los empleados, generando altos niveles de estrés y ansiedad, ya que el cerebro se encuentra constantemente en un estado de transición y requiere una mayor carga cognitiva para cambiar de una tarea a otra. Este cambio constante produce la segregación de cortisol, la hormona relacionada con el estrés.

Incorporación del multitasking en la vida cotidiana. Los avances tecnológicos han modificado la forma de trabajar, permitiendo que, a través de diferentes dispositivos, los trabajadores puedan ejecutar diversas tareas a la vez para poder cubrir las exigencias en términos de rapidez y eficacia. A pesar de que la opción de teletrabajo en las empresas se ha disminuido hasta niveles similares anteriores a la pandemia, así como indica el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI), esta modalidad ha propiciado la incorporación del multitasking en la vida cotidiana, de forma que, muchos empleados cuando trabajan desde casa, realizan tareas del hogar o personales mientras ejecutan otras de carácter laboral.

**Datos de contacto:**

Redacción  
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Seguros Recursos humanos Psicología Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>