

La multitarea es tarea imposible

PILAR JERICÓ 26 OCT 2023



LAURA WÄCHTER

1 Parece que tenemos la capacidad de hacer varias cosas a la vez. Cuando estamos en casa, la mayor parte de las personas podemos hablar por teléfono mientras estamos ordenando el armario o preparando algo en la cocina. O si atendemos en una reunión de trabajo, creemos que seguimos lo que se dice mientras echamos un ojo a los mensajes electrónicos. Sin embargo, no es así. Aunque lo parezcamos, no somos multitarea. Solo podemos tener uno o dos pensamientos a la vez, según Earl Miller, reconocido neurocientífico del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts). Es cierto que tenemos la capacidad de saltar de una tarea a otra con más o menos velocidad, pero esta habilidad tiene un considerable desgaste para nosotros, para nuestra salud mental y para la efectividad de lo que hacemos.

En 2001 se descubrió la “red neuronal por defecto” que se activa en nuestro cerebro cuando no estamos haciendo nada. Marcus Raichle, de la Universidad de Washington, estaba midiendo qué sucedía en el cerebro de unos voluntarios mientras hacían diversas actividades a través de los escáneres de resonancia magnética. Cuando dejaban de hacer estas tareas, los voluntarios se relajaban o sencillamente perdían la mirada. Fue en ese momento en el que se observaron dos cosas: primero, que la zona del cerebro que habían usado anteriormente para la tarea se desactivaba. Segundo, que otra zona diferente se iluminaba en la resonancia, aunque la persona estuviera completamente tranquila.

Este circuito que se nos despierta cuando estamos relajados o sencillamente no hacemos

“nada” es la “red neuronal por defecto”: una de las grandes responsables de la creatividad y de la consolidación adecuada de las ideas.

40 Sin embargo, cuando estamos en la cultura de la supereficiencia, nuestro cerebro no tiene su tiempo para asentar lo aprendido ni para alcanzar pensamientos más profundos. Y, como es de imaginar, la multitarea no permite que el 45 circuito se despierte en nuestro cerebro. Pero existen más consecuencias.

Adentrarnos en la multitarea nos lleva a tener fallos en la memoria. Por eso, cuando vamos hablando por teléfono mientras aparcamos, 50 podemos tener problemas para recordar después dónde hemos dejado el coche. Además, dicho esfuerzo extra que nos pedimos a nosotros mismos tiene una consecuencia a medio plazo: el agotamiento mental y la sensación de 55 cansancio. La memoria se ve afectada y también nuestra efectividad, lo que en algunas tareas es realmente peligroso. En la Universidad de Utah se ha llegado a medir la capacidad de conducción cuando atendemos al móvil, concluyendo que 60 nuestra atención desciende tanto que somos tan peligrosos al volante como si tuviéramos altas dosis de alcohol en el cuerpo.

Nuestro cerebro actúa del mismo modo que hace 40.000 años, cuando no estábamos 65 rodeados de la tecnología actual. Los móviles posiblemente sean uno de los grandes distractores y protagonistas de la multitarea y depende de cada uno de nosotros saber controlarlos. Para ello, hay que aceptar una 70 realidad: si queremos ser efectivos, recordar mejor y no desgastarnos, necesitamos focalizar nuestra atención en una cosa nada más.

ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Qué es la multitarea?
2. Lee el titular del artículo. ¿Estás de acuerdo?

LEEMOS EL TEXTO

1. ¿Qué es la “red neuronal por defecto” y cuándo se activa?
2. ¿Cuáles son los efectos negativos de la multitarea?
3. ¿Qué entiendes tú por “cultura de la supereficiencia”? ¿Crees que hoy en día es importante ser “supereficiente”?
4. ¿Cuál es uno de los mayores distractores actualmente, según el artículo? ¿Qué otras cosas provocan distracción, en tu opinión?

MANEJAMOS LA LENGUA

1. Encuentra en el artículo palabras y combinaciones relacionadas con la atención, la concentración y el cansancio. Después, añade otras que te gustaría saber y compara tu lista con la de otra persona.

2. Las expresiones en negrita se refieren al acto de mirar. ¿Qué significa cada una?

- **Echamos un ojo** a los mensajes electrónicos
- Los voluntarios se relajaban o sencillamente **perdían la mirada**.

3. ¿Te concentras fácilmente o te distraes con facilidad al hacer alguna tarea? ¿En qué condiciones?

Me distraigo / me cuesta concentrarme (un poco/mucho) cuando...

Me concentro mucho / presto atención si...

4. Comenta si te identificas con estos ejemplos o comparte los tuyos.

Mientras trabajo, puedo escuchar la radio.
Siempre me pongo música cuando leo.
Muchas veces cocino viendo vídeos en internet.

HABLAMOS

1. ¿Qué es para ti no hacer nada? ¿Dedicar tiempo a no hacer nada?
2. En tu opinión, ¿qué ventajas y desventajas tiene el estar siempre haciendo cosas?