

EL MITO (Y COSTE) DE LA MULTITAREA

Por: Ángela Sepúlveda@ASepulveda_. 15/06/2023

Empezar una tarea en el trabajo y acabarla sin haber comprobado varias veces el correo, contestado un WhatsApp o cotilleado Twitter es un ejercicio titánico. Y es que no solo nos atrae aquello que nos puede distraer: en cierto modo, estamos preparados para ello. La multitarea o *multitasking* –el hecho de enfocarse no solo en una tarea, sino en varias a la vez– es **algo intrínseco en los trabajadores del siglo XXI**. No sabemos centrarnos en una única actividad. No solo eso: ni siquiera sabemos ya disfrutar del ocio sin, por ejemplo, coger el móvil. Ni siquiera en el cine, donde ya hay anuncios que nos invitan a no iluminar la sala con nuestro teléfono en mitad de la proyección.

Hacer varias cosas a la vez puede parecer algo positivo, creando la sensación de estar optimizando un tiempo que no tenemos, pero las investigaciones apuntan a todo lo contrario: nuestro cerebro no está preparado para hacer varias actividades a la vez. Según explica [este artículo](#) de la revista neurocientífica de la Universidad de Stanford, cuando hacemos una tarea entran en funcionamiento varias redes cerebrales; **hacer varias tareas a la vez, así, supone interrumpir la comunicación entre esas redes**, lo que puede significar procesar la información de manera más lenta, así como cometer más errores.

Otra [investigación publicada](#) en la revista *Nature* apunta a que la multitarea intensa está asociada a los **lapsos de atención y olvidos**. El investigador Kevin P. Madore, de hecho, explica cómo algunos expertos han señalado que la multitarea cotidiana crónica «está relacionada con errores en nuestra capacidad de retener y usar información (la llamada memoria del trabajo) y nuestra capacidad para recuperar información (la memoria a largo plazo)».

Según algunos investigadores, la multitarea cotidiana crónica está relacionada con errores en nuestra capacidad de retener y usar información

Quizá la multitarea se vea como un trabajo eficiente, pero la ciencia ha demostrado lo contrario: la multitarea puede suponer un coste del 40% de nuestro tiempo productivo. ¿Por qué? Por el tiempo que tardamos en dejar una tarea y empezar

otra. Cuando dejamos la actividad que estamos realizando, desactivamos en nuestro cerebro las «reglas» de cómo hacer esa actividad para activar las «reglas» de la siguiente; es cierto que eso puede suponer solo décimas de segundo pero acumular esas décimas tarea tras tarea **puede llevar a bloqueos mentales breves** que, al final, nos hace menos productivos (siendo también un lastre, por tanto, en términos económicos).

Y según señalan otros expertos, «nuestras mentes están sobrecargadas de tareas múltiples». Una investigación de la [Universidad de Stanford](#) realizó en 2019 un experimento con personas que habitualmente realizaban varias tareas a la vez y otras que no. En una de las pruebas, los sujetos eran expuestos a números y letras al mismo tiempo. En cada prueba debían enfocarse primero en los números (para determinar si eran pares o impares) y posteriormente en las letras (para identificar si eran vocales o consonantes). La conclusión fue reveladora: tras varias pruebas, los que practicaban el *multitasking* **no eran capaces de diferenciar la información importante de la irrelevante** cuando estas aparecían a la vez. «No podían evitar pensar en la tarea que no estaban haciendo», apuntó uno de los investigadores

El estudio, en definitiva, llegó a la conclusión de que las personas que están habitualmente bombardeadas por varias fuentes de información no prestan atención, no tienen control sobre su memoria y no pueden cambiar de una tarea a otra de manera tan eficiente como aquellos que completan una única tarea. **«Todo les distrae»**, concluyó [Clifford Nass](#), uno de los investigadores. Y no hay diferenciación de sexos, como pretende el manido «soy mujer, puedo hacer dos cosas a la vez»: tanto hombres como mujeres experimentaron una ralentización de la velocidad a la hora de completar la tarea, así como una menor precisión.

A más tareas, más problemas

Las personas que realizan muchas tareas a la vez cuentan con un peor control cognitivo, lo que significa que prestan atención a todo lo que tienen delante y que no son capaces de evitar la información que no es relevante (lo que puede hacerles cometer más errores). El *multitasking*, además, puede provocar ansiedad, como desveló esta [investigación](#) de 2014: aquellas personas que practican la multitarea tienen un **peor proceso socioemocional y motivacional**, algo que también se relaciona con la tendencia a padecer algunos trastornos como la depresión.

La multitarea puede suponer un coste del 40% de nuestro tiempo productivo

Más claro al respecto se muestra el neurocientífico Daniel J. Levitin. Según escribió en [The Guardian](#), «la multitarea aumenta la producción de cortisol, la hormona del estrés, así como la adrenalina, la hormona de lucha o huida, que puede sobreestimar el cerebro y causar confusión mental o pensamientos confusos». Levitin explica que la multitarea está relacionada con la adicción a la dopamina, a la recompensa inmediata: contestamos un correo y tenemos la sensación de haber completado algo, pero cuando encontramos en Twitter algo que nos interesa también recibimos esa pequeña recompensa. **Es la búsqueda constante de la novedad para recibir dopamina.**

También lo comenta el neurocientífico Facundo Manes: «La multitarea nos pone ansiosos y nos estresa». Tal como explica en el capítulo *Estrés*, de su podcast [Pensar de nuevo](#), las personas *multitasking* «son más propensas a quedarse pegados a estímulos irrelevantes y, por lo tanto, a distraerse fácilmente. **La multitarea tiene un coste cognitivo.** La mala administración de la atención no solo genera improductividad, ansiedad y estrés, sino que trae riesgos mortales». Manes hace referencia a tareas como conducir y contestar un WhatsApp. Al fin y al cabo, cuando hablamos de multitarea no solo hacemos referencia a abrir una pestaña para ver si mañana va a llover mientras terminamos un informe, sino también a algo más que prestar atención a la carretera. Y no es algo baladí: las [distracciones al volante](#) se cobran la vida de 300 personas al año.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Ethic

Fecha de creación
2023/06/15