

Algunas ideas sobre MULTITASKING



Los neurólogos dicen que el multitasking drena, literalmente, las reservas de energía de tu cerebro. Revisar constantemente tu teléfono es una pérdida de productividad.

¿Tu rutina de la mañana consiste en: revisar el correo electrónico, navegar por Facebook, café, camino a la oficina, oyes noticias mientras piensas en una nueva idea, revisas las notificaciones, más café, y revisas el correo electrónico del trabajo? Las múltiples actividades en tu mañana, y el cambio constante entre ellas, es probable que te dejen muy cansado.

Tratamos de hacer Multitasking pero en realidad no lo hacemos, sólo cambiamos rápidamente de actividad. Y este cambio es agotador. Se utiliza la glucosa oxigenada en el cerebro, utilizando la misma cantidad de combustible que se necesita para concentrarse en una tarea.

"Esto termina por hacernos sentir cansados mucho más rápidamente que si mantenemos la atención en una sola cosa," dice Daniel Levitin, profesor de neurociencia conductual de la Universidad McGill. "La gente come más o toma más café. Pero a menudo, lo que realmente necesitan en ese momento no es la cafeína, sino un descanso. Si no estás tomando descansos regulares cada par de horas, tu cerebro no se beneficiará de esa taza de café extra".

"Los estudios han encontrado que las personas que toman descansos de 15 minutos cada dos horas llegan a ser más productivos", dice Levitin. Pero estos descansos deben permitir el cese de la mente, ya sea que esté caminando, mirando por la ventana, escuchar música o leer. "Todo el mundo llega allí de una manera diferente. Pero navegar por Facebook no es una de ellas", dice. Las redes sociales solo producen una atención más dispersa.

Gloria Mark, profesora en el departamento de informática de la Universidad de California, Irvine, dice que cuando somos interrumpidos, por lo general toma 23 minutos y 15 segundos para volver al trabajo, y la mayoría de las personas van a hacer 2 interrupciones antes de volver a su proyecto original.

Hal Pashler, profesor de psicología en la Universidad de California en San Diego, señala que no todos los intentos de realizar multitasking son igualmente drenados. Si estás haciendo algo en piloto automático, como lavar ropa, entonces tiene sentido leer un libro al mismo tiempo. Pero intentar hacer dos tareas difíciles (cognitivas) a la vez dará lugar a un drenaje en la productividad. "No se puede hacer dos tareas exigentes, incluso sencillas, de forma paralela", añade.

Y a pesar de los inconvenientes del Multitasking, estamos haciendo malabarismos con una lista cada vez más frenética de pendientes, mientras las notificaciones en línea ofrecen cada vez más distracciones.

Mark cree que estamos siendo condicionados para revisar cada vez más las redes sociales y correo electrónico. Ella explica:

"Siempre que consultas el correo electrónico hay un correo recibido. Eso ocurre en un horario aleatorio. En psicología, eso se llama refuerzo al azar y eso es suficiente para reforzar el comportamiento".

Los comportamientos aleatorios pueden ser muy difíciles de combatir. Y la investigación de Mark ha encontrado que después de haber sido interrumpido con frecuencia, la gente desarrolla una capacidad reducida de atención y comienzan a auto-interrumpirse.

La solución es renunciar al Multitasking. Consultar tu correo electrónico a primera hora de la mañana y de nuevo al mediodía, o dejar de lado 10 minutos por la tarde a Twitter.

Mark también cree que la tecnología puede ayudar a protegernos contra nuestras distracciones. Existen interfaces de software que obligan a los usuarios a tomar descansos cada dos horas. Y cuando se trata de proyectos a largo plazo, Levitin dice que debe pasar de 25 minutos a dos horas trabajando en un proyecto a la vez. Si intenta realizar Multitasking y gastar menos de 25 minutos en una tarea difícil "estarías apenas entrando en calor cuando ya debes salir."

