

EN LA ACTUALIDAD, SE EXIGE
DE FORMA CONSTANTE:

El *multitasking*, una “epidemia” que puede controlarse

Varios de quienes realizan muchas tareas a la vez no finalizan ninguna. Además, se genera una “sobrecarga cerebral”. Acá, expertos explican cómo sobrellevarlo.

CATALINA AILLAPÁN

Estar trabajando en el computador con varias pestañas abiertas a la vez, mientras se responde un WhatsApp del jefe en el celular, todo mientras se come, porque no hubo tiempo antes, no es una imagen rara en el mundo de hoy.

“Actualmente, se exige que las personas sean *multitasking* por la constante conexión digital”, afirma Jennifer Conejero, psicóloga de Clínica Santa María, especializada en neuropsicología. En lo laboral y académico, “se espera que rindas al máximo y seas capaz de responder todo lo más rápido posible”.

Sin embargo, la conexión constante y el tener muchas tareas a la vez no es sencillo: “Esta presión puede causar gran agotamiento, ansiedad y estrés, por la sobrecarga cerebral que significa”, sostiene. Además, hace que “tendamos a

funcionar en piloto automático, sin tanta conciencia de que estamos haciendo muchas cosas al mismo tiempo. Por eso somos propensos a distraernos sin darnos cuenta”, explica Gada Musa, neuropsicóloga de la Clínica U. de los Andes. Y advierte que en vez de ser eficiente y productivo en muchas tareas, en muchos casos este comportamiento lo que hace es que arriesga a dejar varias tareas inconclusas.

Según Pablo Toro, psiquiatra de UC Christus, con el *multitasking* “estamos entrenando mucho más la atención dividida”, y eso puede “afectar nuestra atención sostenida”, aquella que se da a algo en específico por un tiempo prolongado. No obstante, aclara que un tipo de atención no es mejor que la otra. El problema “es que entrenes tanto una que descuidas la otra”.

Muchas personas, “frente a estímulos más aburridos o menos

cambiantes (comparados con los digitales más dinámicos), están presentando más problemas de concentración. Estar en el aquí y el ahora les está costando muchísimo”, agrega Toro.

En lo afectivo, también se ha vuelto un problema. “Cuando escuchas a otro sobre algo importante, tiendes a mirar el celular o pensar en otra cosa pendiente. Si no eres capaz de focalizar la atención en un ser querido, ese vínculo también se ve dañado”, alerta Conejero.

De todas formas, Carolina Pezoa, psicóloga y directora de Psicología de la U. Central, aclara que hay personas que pueden manejar la multitarea sin problemas, pues tienen facilidades para fragmentar su atención. Lo permiten “sus habilidades de organización, gestión del tiempo y/o mayor tolerancia a factores de estrés”. Por lo tanto, no lo ven como “un mal social”.

Toro concuerda, y explica que el *multitasking*, “más que ser bueno o malo”, depende de “dificultades y facilidades que tiene cada uno”. Y una señal que no está funcionando es cuando en “las tareas estás cometiendo errores constantes”.

El problema es que con la velocidad y demandas del mundo digital, se les imponga el *multitasking* a todos por igual.

Para que el *multitasking* no sobrepase a las personas, los expertos enfatizan la necesidad de organizarse.

“Antes de comenzar, identifica qué tareas son las más importantes, jerarquízalas y determina los tiempos específicos que dedicarás a cada una”, aconseja Pezoa, “para que sea eficiente el tiempo de trabajo”. También, hay que planificar los tiempos de descanso y relajación que se tomarán. “Así no te abrumas y caes en procrastinar”.

Si las tareas son simultáneas o alternadas, Conejero recomienda que “no sean más de dos o tres focos de atención, idealmente, que no

sean todas digitales ni de alta exigencia laboral, social o estudiantil”.

Musa concuerda con el límite de tres tareas, aconsejando que sean del mismo tipo, por ejemplo, solo responder mensajes o solo ver finanzas. “Al agruparlas por categoría, minimizas el esfuerzo mental y facilitas a tu cerebro que siga la pista de lo que estás haciendo. Es menos probable que te distraigas, las olvidas o no las hagas bien. Por eso, Musa recomienda “que en el momento en que estás haciendo algo, dedícate *full* a eso, aunque sean 5 o 10 minutos”.

Pezoa realza la necesidad de tener autoconciencia y autocuidado, para saber cuándo descansar y no sobreexigirse. “Siempre hay que escuchar nuestro cuerpo, las señales que indican fatiga, estrés y ansiedad”. Entre ellas: problemas para dormir con un sueño poco reparador, tomar café excesivamente, estar comiendo mucho o muy poco, y dolor de estómago y cabeza constante.

El multitasking es un tipo de atención dividida. Su opuesto sería la “monotarea”, un tipo de atención sostenida en un solo quehacer. Es importante que se entrenen ambos tipos de atención según lo que cada persona necesite.



PIXELS/CREATIVE COMMONS