

## ¿El cerebro Multitarea?



Debido a la pandemia del COVID-19, muchos más estudiantes han pasado a hacer los deberes y las tareas de clase en ordenadores portátiles, tabletas e incluso teléfonos. Una cosa diferente de hacer los deberes en un dispositivo electrónico es que ¡hay tantas distracciones posibles! Tiktok, YouTube y otros videos, Instagram y las redes sociales, juegos... todo está al alcance de nuestra mano, ahí mismo en la pantalla con esa tarea de inglés o matemáticas. Suena genial, ¿verdad? Puedes hacer varias cosas a la vez y divertirte mientras trabajas. ¡Puedes tenerlo todo!

Sólo hay un problema con ese plan: no funciona. Puede parecer que haces más cosas, pero en realidad haces menos, no más. Por desgracia, nuestro cerebro no está preparado para la multitarea.

¿Qué ocurre después? Depende. Puede que no duermas lo suficiente y te cueste prestar atención en clase al día siguiente. Tal vez entregues trabajos descuidados o que no son lo mejor de ti, o te atrasas y entregas las tareas tarde. Los padres y los profesores también se frustran, ¡a nadie le gusta ser un regaño!

¿Por qué le cuesta tanto al cerebro realizar varias tareas a la vez? Hace miles de años, nuestros antepasados necesitaban estar muy concentrados para sobrevivir en un mundo peligroso e impredecible. Sus cerebros estaban diseñados para ayudarles a sobrevivir. Y nosotros hemos heredado el mismo tipo de cerebro: uno diseñado para hacer una sola cosa a la vez.



Por supuesto, a veces te parece que estás haciendo dos cosas a la vez. Pero en realidad no es eso lo que ocurre. En lugar de eso, tu cerebro está cambiando de una red a otra, como si pusieras una conversación en espera para atender otra llamada. Y cada cambio cuesta tiempo y energía mental. ¿Cuál es el resultado? Menos trabajo realizado y menos información recordada.

Ahora, pasa a la siguiente página para hacer un inventario personal.

**Inventario Personal de “Multitarea”**

Haz una lista de todas las “otras” cosas que te gusta hacer durante el tiempo que dedicas a los deberes y al estudio (por ejemplo, televisión, música, contestar llamadas o mensajes de texto, TikTok, Instagram, picar algo, navegar por internet, jugar, etc.). Comenta tu lista con tu compañero.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

*Based on Judy Willis, “Conquering the Multitasking Brain Drain,” Edutopia, 10.25.2016:*

<https://www.edutopia.org/blog/conquering-the-multitasking-brain-drain-judy-willis>

*Images: <https://pixabay.com/vectors/laptop-girl-woman-people-computer-40935/>*

*Brain by Wes Breazell from The Noun Project <https://thenounproject.com/term/brain/189789/>*