

Sin tiempo para pensar

El estilo de vida multitarea nos ha robado los espacios para la reflexión. Creemos que podemos con todo, pero no es así.

Por Karelía Vázquez. Ilustración de Miguel Ordóñez

Abrir el *email*, un acto doméstico y rutinario, nos deja sin aliento, asegura la teórica de la tecnología Linda Stone, que después de experimentar consigo misma y observar el comportamiento de varios cientos de sujetos, concluyó que todos sufrimos "la apnea del *email*", una suspensión temporal de la respiración que tiene lugar mientras lo revisamos. La carrera contrarreloj que se monta en la mente mientras leemos parece ser lo que nos deja sin aire: "¿a quién responder primero?", "¿quién puede esperar?", "¿a quién debo llamar?", "¿qué debí haber terminado hace dos días?"

En los templos de la tecnología como la Universidad de Stanford, también santuario de Apple y Steve Jobs, se ha abierto la guerra contra la multitarea y la sobrecarga de información. En una conferencia de la escuela de negocios de dicha universidad, el profesor preguntó cuántos de los presentes estaba usando su iPhone. Aproximadamente el 75% levantó la mano, un débil 20% reconoció tímidamente ser usuario de una Blackberry, y el resto, casi marginados sociales, aceptaron que no usaban un *smartphone*. Casi todos simultaneaban la clase con algún tipo de actividad virtual. Quizá por eso, a las recomendaciones que la universidad hace al empezar el curso (como hacer deporte) se ha sumado un "no te distraigas. No hagas varias cosas a la vez".

Una investigación de esta universidad probó la teoría de que los multitarea intensivos, esos sujetos que habitualmente abren el correo, hablan por teléfono y escuchan música, son menos productivos que el resto. El estudio reconoce que estas personas están mejor entrenadas para cambiar de foco rápidamente, pero cuando tienen toda la información delante de sus ojos no pueden separar las cosas en su cerebro y se equivocan.

Uno de los autores del estudio, el profesor Clifford Nass, afirma: "Los multitarea creen que son buenos haciendo varias cosas a la vez, pero el estudio los contradice".

Probablemente la humanidad vive el peor momento para abandonar la multitarea. Esa ilusión de eficacia que proporciona

estar y parecer muy ocupado tranquiliza. A la vez, los expertos reconocen que Internet genera una serie de recompensas que justifican nuestra presencia digital ubicua para no perdernos nada. Pero los neurocientíficos insisten en que el cerebro humano no es bueno saltando de una tarea a otra, pues se dispersa con más

facilidad de la que estamos dispuestos a aceptar. Imágenes escaneadas del cerebro en acción muestran que cuando el órgano es forzado a ejercer la multitarea traslada el procesamiento de la información del hipocampo (la zona responsable de la memoria) al estriato (la región que se ocupa de las tareas de rutina).

Pero como lo más fácil y agradable es estar en misa y repicando –léase estar en una conferencia *twitteando* compulsivamente–, la vuelta a estar concentrado en una

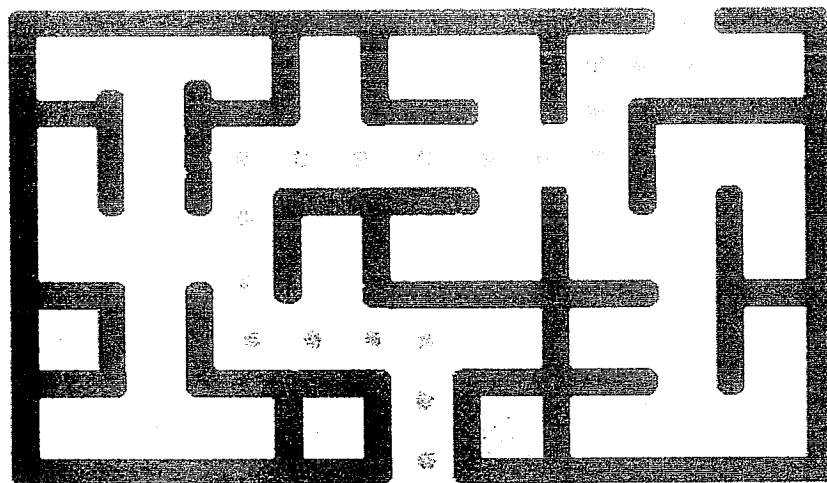
Se vive una crisis de atención que tiene el potencial de borrar la concentración y el pensamiento productivo

sola tarea se ha convertido en un desafío.

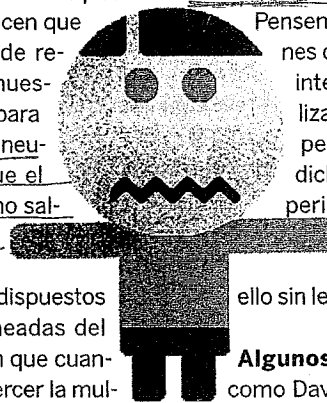
Pensemos en la batería de distracciones que tenemos a mano mientras intentamos terminar algo: actualizar el estado de Facebook, estar pendiente de los comentarios a dicha puesta al día, revisar algún periódico, echar un vistazo a un *blog*, recibir y enviar SMS, contestar al teléfono... Y todo ello sin levantarnos de la silla.

Algunos radicales antimultitarea, como David Meyer, reconocido experto mundial en el asunto, dijo a *The New York Times* hace unos meses que "el mundo vive una crisis de atención que va a peor, mucho más de lo que la gente espera". Para Meyer, estamos ante "una plaga cognitiva que tiene el potencial de borrar la concentración y el pensamiento productivo de una generación entera". Sus investigaciones muestran que cuando la gente salta de una tarea a otra se produce un goteo de eficiencia mental.

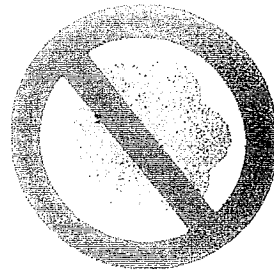
Su teoría explica que el cerebro procesa la información en canales separados, auditivo, visual, verbal... y cada uno puede procesar una cantidad de información limitada. Cuando hay sobrecarga se vuelve ineficiente. El ejemplo clásico es conducir mientras se habla por teléfono, dos tareas que se cruzarían en el canal visual. Para Meyer es peli-



M. ORDÓÑEZ

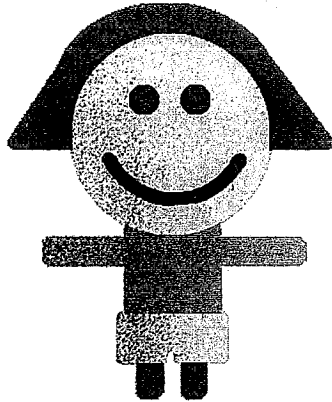


Los multitarea cuando tienen toda la información ante ellos no pueden separar las cosas en su cerebro y se equivocan



grosso, incluso, conducir con el manos libres porque si la persona con quien hablamos describe una escena, sobrecargaría el canal visual, que debe estar pendiente del tráfico.

La única circunstancia en la que la multitarea funciona, explica Meyer, que dirige el laboratorio de cognición y acción del cerebro de la Universidad de Michigan, es cuando simultaneamos tareas simples que transcurren por canales separados; por ejemplo, poner una lavadora (tarea manual) mientras escuchamos las noticias (tarea verbal).



Paraliza, confunde, dispersa y crea ansiedad. Es lo que hace con el cerebro la avalancha de información de variado significado y desigual jerarquía que entra a la vez por los diversos canales cerebrales. Pero ni siquiera los más radicales antimultitarea quieren quedar como rancios agoreros para la posteridad. Nadie quiere ser comparado con los que calificaron la imprenta como un invento diabólico en el siglo XVI. Algunos expertos confían en un hipotético cambio evolutivo del cerebro para adaptarse a las nuevas tecnologías. Un privilegio que, de tener lugar, disfrutaría la generación de los llamados nativos digitales (nacidos en la última década del siglo XX) o sus nietos. Al resto nos toca lidiar con estos datos: en Estados Unidos, la mayoría de los que trabajan con ordenadores permanecen pocos minutos concentrados en una sola tarea. Si no son interrumpidos por otros, suelen hacerlo ellos mismos. Cada interrupción cuesta 25 minutos de productividad. Y cada uno de ellos pasa la tercera parte de su jornada recuperando el

tiempo perdido. Como promedio, tienen ocho ventanas abiertas en la pantalla y saltan de una a otra cada 20 segundos. Estos datos provienen de las investigaciones de Linda Stone, que asegura que muchas herramientas de Internet nos fuerzan a vivir en una especie de "trastorno de hiperactividad y déficit de atención provocado".

El nuevo desafío intelectual es la lucha por recuperar la atención. Controlar la mente, un ente que gusta de divagar y que está sometido a cientos de distracciones, exige disciplina y energía. Poner límite a la información que entra al cerebro no es fácil. Los neurocientíficos se inclinan admirados ante los budistas y los beneficios de la meditación, que requiere un largo entrenamiento para conseguir beneficios reales. Mientras, los programadores buscan el filtro de información perfecto, ese que permita personalizar los datos de modo que no traguemos con todo y procesemos solo lo que nos interesa, dejando espacio libre en el cerebro. Porque este es otro de los descubrimientos de los primeros usuarios de los programas multita-

rea. Están tan saturados que no tienen tiempo muerto para el pensamiento, que solo aparece en momentos de contemplación y no hacer nada. David M. Levy, profesor de la Information School de la Universidad de Washington, lo explicaba en una conferencia -No time to think (Sin tiempo para pensar)- celebrada en la sede de Google: "Necesitamos una ecología de la información para luchar contra las formas agresivas de contaminación que afectan a nuestras vidas".

Levy aboga por recuperar el silencio y diseñar espacios de trabajo diáfanos que favorezcan la contemplación (como los amplios salones de una biblioteca). "Necesitamos el equivalente a los bosques protegidos y las marismas para cuidar nuestro ecosistema mental". La atención es un recurso mental limitado", apuntan, por su parte, Robert Simone y Tommy Poggio, investigadores del Massachusetts Institute of Technology.

En una estrategia más pragmática, los psicólogos aconsejan a los que padecen asfixia por exceso de información: Deje de prestar atención a las cosas que no tienen un impacto directo sobre su vida, sea implacable con la selección de sus fuentes, tome el control de su email y sea consciente de que cada mensaje trivial que conteste aumentará exponencialmente la cantidad de mensajes de la misma naturaleza que reciba. Y, por último, pare de informarse y ejecute. Ahora que al fin tiene toda la información, haga algo con ella. ●

Datos sobre los datos

- Hay más de 70 millones de blogs y 150 millones de sitios web, que aumentan a un ritmo de 10.000 por hora.
- "Parálisis por análisis" es el síndrome ocasionado por el consumo de información contradictoria sobre un mismo tópico. Muy común en las noticias de salud.
- En el año 2006 se generaron datos digitales equivalentes a

- los libros escritos durante toda la historia de la humanidad.
- La atención es un recurso limitado. Según Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los líderes de la psicología positiva, el cerebro puede procesar 173.000 millones de bits durante el promedio de la vida de un hombre. Una conversación entre dos personas genera 120 bits de información por segundo.