



05/09/2016

Poco aprieta

TXT [RAFAEL AGUSTÍN AGUERO SANCHO](#) IMG [CARDOLINA](#)

¿Es posta lo del multitasking? ¿Puedo hacer todo al mismo tiempo?

Córdoba, 2008. Un estudiante de Psicología corre por los pasillos de la facultad con algunas lágrimas en los ojos, empujando a todo el mundo y cosechando bolsas de puteadas. El mediodía ya es historia y acaba de llegar al campus, pero tiene que salir, tiene que irse. Lo que pasó es que las leyes de la termodinámica también se aplicaron a él y, luego de una mañana de pasar apuntes mientras miraba el mail, respondía preguntas a familiares, armaba el calendario mensual y citaba un paper para un práctico, decidió tomarse un mate para relajar, lo que terminó en una pava inmóvil hirviendo durante 50 minutos (evento que desemboca en este gran agradecimiento hacia los vecinos que llamaron, curiosos, para preguntar sobre ‘un olor a humito’).

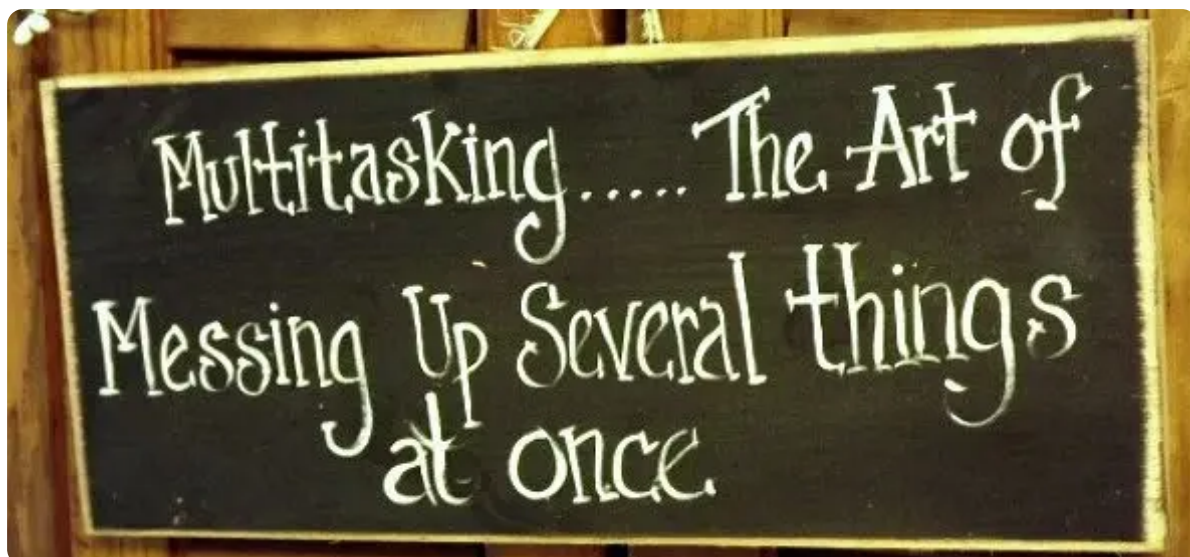
Ay, multitasking. Cuántas pavas te habrás cargado.

‘Harder, better, faster, stronger’ reza Daft Punk, y este tiempo que habitamos –tirado más para el lado de los supersónicos que para el de los picapiedras– nos recuerda que capaz se olvidaron de una idea clave, porque si hay algo que queremos hoy es ‘harder, faster, stronger’, pero también **TODOALMISMOTIEMPO**er; porque hoy tener que realizar más de dos actividades a la par es parte del todo en el que vivimos.

La realidad es que múltiples eventos co-ocurren durante nuestra cotidianidad, y todos siempre precisan de atención inmediata, porque OBVIO que todo es para ahora mismo, incluidos los 76 mensajes de grupos de WhatsApp, las notificaciones de Twitter y esos 8 videos de gatitos que es imposible pausar. Ni hablar de la mano que nos están tirando las empresas que parecen pasársela creando nuevos dispositivos para llevar a cabo la función de la selección natural misma. Si ya había videos de un soquete que se reventaba contra una columna jugando a la viborita y caminando al mismo tiempo, imaginate ahora con el casco de realidad virtual.

Comúnmente se llama multitasking a llevar a cabo varias tareas a la vez, pero esa definición es medio vaga, principalmente porque hay diferentes formas de superponer actividades. Digamos que no es lo mismo llamar ‘multitasking’ a comer chicle y caminar simultáneamente que a hacer un pogo y una circuncisión al mismo tiempo. Entonces, arranquemos por ponerlo en términos cognitivos (más específicamente, atencionales) y llamemos ‘multitasking’ a **hacer varias tareas mentales que tienen una buena carga de superposición respecto de los recursos cognitivos que consumen** (como podrían ser escuchar música y conversar con alguien).

Esto que parece trivial puede ser clave, más que nada porque la palabra ya fue metabolizada por nuestra hermosa sociedad de consumo, productiva y manija, que asume que alguien ‘bueno en multitasking’ es capaz de producir mejor cuando hace mucho al mismo tiempo, e incluso es capaz de abarajar múltiples problemas a la vez. Spoiler alert: no, eso no pasa.



Dada esta situación, hoy es un gran día para hacer una sola cosa a la vez: refutar completamente esta teoría mediante los últimos avances en neurociencias, sin dejar de decir que ‘los últimos avances de neurociencias’ es otra construcción apenas más abusada que la idea de multitasking.

Cuando no estoy prendiendo fuego pavas me gusta charlar con amigos. En este caso, la necesidad de desmitificar el ideal multi-tarea nace de una conversación con uno de ellos que se encuentra en este mismo momento sometido a entrevistas para ir a trabajar afuera. Cuando llegó a mi casa para que repasáramos algunas de las preguntas que podrían llegar a hacerle, me encontré sorprendido –y no porque la entrevista fuera para trabajar como rabino en recitales– con la cantidad de veces que se preguntaba ‘¿Es usted capaz de trabajar en muchas cosas al mismo tiempo?’, o ‘¿Ha tenido alguna vez que solucionar más de un problema a la vez? ¿Cómo lo hizo?’. Una vez más, la idea de que se puede trabajar en muchas tareas se impone como utopía para el empleador, que bien podría empezar a cambiar el calzado de sus administrativos por patines de felpa para que le hicieran la limpieza mientras buscan café.

En primera medida, todo indica que no estamos seleccionados para exigirnos hacia dos actividades al mismo tiempo y menos todavía tenemos garantías de poder llevar a cabo las dos bien (sí hay algunos indicios de poder ir y volver entre dos tareas concretas sin un costo enorme -cognitivo, claro está-, pero es medio sostener una, realizar la otra, volver a la primera). En segundo lugar, la caída de pelotas en el malabar es definitivamente más probable con cuatro o cinco tareas que con dos.

¿Qué quiero decir con esto? Que cada trabajo simultáneo que agregamos aumenta el caudal de información que llega al **cerebro** que, oh sorpresa, **es un sistema que puede manejar una cantidad finita de elementos.**

Ahora bien, el peligro asoma cuando las tareas que creemos manejar por carriles independientes van progresando ordenaditas, bien piolas, pisteano como campeonas, y se cruza una llamada insolente de Skype que no tiene absolutamente ningún problema en empujar ese párrafo que venías escribiendo hermosamente concentrado al abismo de las cosas que te olvidaste. En palabras de Homero, *‘cada pedazo de información nueva empuja algo viejo para afuera, como cuando hice ese curso de vinos y se me olvidó cómo conducir’*. Es importante entender esta perla de sabiduría **no en términos de aprendizaje o memoria**, sino en términos atencionales, y esto es clave: el multitasking se refiere a la cantidad de tareas que podemos ejecutar *‘al mismo tiempo’*, y a ese *‘al mismo tiempo’* le puse comillas MUY no triviales.

La mayoría de las veces que decimos que estamos haciendo multitasking –o que alguien más lo está haciendo–, lo que realmente se está llevando a cabo es un proceso secuencial. Es decir, **no estamos haciendo varias cosas al mismo tiempo, sino que se va pasando de una tarea a otra**, lo que comúnmente dentro de las neurociencias cognitivas se denomina TASK SWITCHING.

Ese proceso de hacer cosas que imaginamos en paralelo y multicarril es en realidad un pasillo estrecho donde las cosas pasan una a la vez, y reordenarlas no es gratis. Pero cada cambio o switch de tarea conlleva un cierto costo cognitivo, porque al cerebro nadie le regala nada. En la mayoría de los escenarios posibles, la productividad se reduce en proporción al número de switches o cambios de tarea que se llevaron a cabo; teniendo en cuenta que, mientras más compleja sea la tarea, mayor será la reducción de productividad conforme pasen los cambios. Esto no quiere decir que no haya tareas más ‘compatibles’ de abordar conjuntamente, o que no haya personas mejores en términos de switch (o sea, gente que tiene un costo más bajo por reacomodar la atención), pero la idea de ‘hacer todo al mismo tiempo’ sigue siendo una ilusión.

La triste realidad es que la cantidad de tareas que llevamos a cabo efectiva y eficientemente no siempre hace justicia a nuestra idea de que somos dioses productivos -salvo para alguna gente particular-capaces de hacer bien nuestro trabajo mientras escuchamos el último disco de Bowie, tomamos mate, leemos todas las newsletters que nos llegan y respondemos una mención en alguna de las millones de redes sociales que tenemos prendidas todo el tiempo mientras tratamos de hacer ese montón de cosas a la vez. De hecho, los que estamos en los treintas somos la primera generación que se enfrentó tan contundentemente a esta ínfima capacidad de resistir los estímulos novedososUHHH PAJARITOOOOOOOOO.

La inhibición de estímulos (irrelevantes) es un proceso que forma parte de las funciones ejecutivas (con capital nacional en el lóbulo frontal). Para encontrar ese centro de control, simplemente es cuestión de tomar el dedo índice –bah, el que uno quiera, pero el índice anda fenómeno– y rascarse las arrugas de la frente. Todo muy infomercial de los 60’, pero ahí está (“Espera un segundo Nick, ¿¿estás diciéndome que aquí están muchas de las cosas que nos hacen humanos??!”...”Así es, Jenny”).

Esta porción de cerebro es relativamente la más nueva en términos evolutivos. Muchas de las conductas características humanas se ubican ahí: inhibición social, toma de decisiones, planificación de actos futuros, control de actos motores, inhibición de estímulos irrelevantes, atención, memoria de trabajo, pensamiento abstracto, etc. Básicamente es lo que –estando sanos– hace que no nos bajemos los pantalones en la calle, que no le peguemos a alguien que no está de acuerdo con nosotros, que no votemos a Donald Trump o que no le propongamos enfáticamente al chofer del colectivo que se baje, que manejen nosotros.

Las funciones de inhibición de estímulos irrelevantes y planificación son, en este caso, algunas de las más interesantes, porque permiten que podamos llevar a cabo esquemas de acción futuros a partir de un objetivo determinado. Por ejemplo, supongamos que queremos comprar un coche. Todo lo que siga a ese pensamiento es planificación: cuánto me financia la concesionaria, a cuánto me toman mi auto actual, cuotas de cuánto me quedarían, si no me alcanza la plata puedo trabajar

más, etc. Y todo lo planteado lleva a la conclusión, que es otra de las funciones del lóbulo frontal: la toma de decisiones. Es decir, la toma de decisiones se ve alimentada por la planificación. En pacientes con daños frontales, principalmente hipo-perfusiones frontales (ausencia de irrigación sanguínea en esta área), vemos dificultades en la toma de decisiones, planificación, empatía, memoria de trabajo, etc.

Pero, ¿para qué sirve la inhibición? Bueno, junto con el pensamiento abstracto (interpretación de modelos de lenguaje complejos, metáforas, conceptos de carácter no material, etc.) nos ayuda a dos cosas:

1. **Hacer un análisis adecuado de situaciones:** la inhibición permite la acción del razonamiento complejo. Esto quiere decir que el primer impulso humano es un impulso sin análisis, un impulso crudo, en el cual las conductas de los otros nos generan ciertas sensaciones de índole instintiva. La inhibición permite frenar esos impulsos y darnos espacio para que se interpreten las acciones e intenciones de los otros de una forma más racional. Recuerdo haber tenido un paciente internado luego de un traumatismo cráneo-encefálico (TCE) con cuadro desinhibitorio –como todos los pacientes con TCE–, y que cada vez que alguna enfermera se le acercaba para inyectarlo o llegaba alguien a controlarlo, tendía a pegarles sin mediar palabra. Como un perro que se siente amenazado y tira a morder, lo mismo sucedía con este paciente (a veces literalmente).

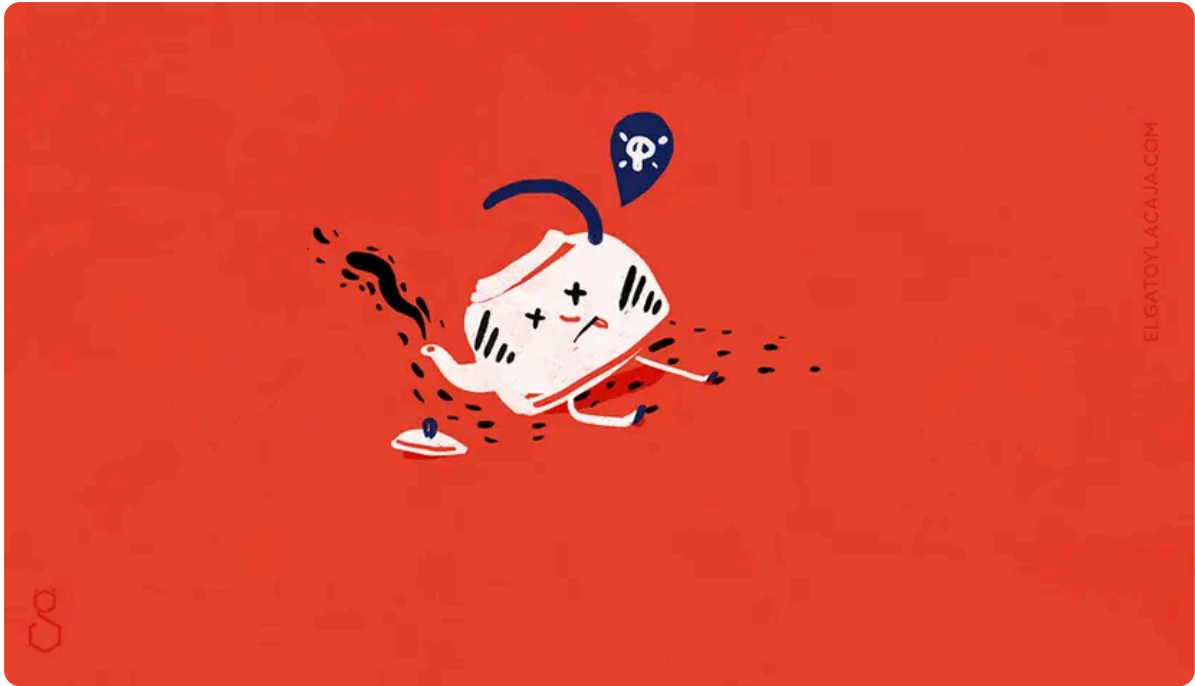
2. **Apoyo de procesos atencionales** (aprendizaje, concentración): generalmente cuando nos encontramos trabajando o llevando a cabo actividades para las que precisamos cierto monto de concentración, estamos apoyándonos en procesos inhibitorios, pero ¿PARA QUÉ? Mientras trabajamos pasan cosas alrededor, hay gente que habla, teléfonos que suenan, compañeros que nos distraen, preguntas que alguien hace a otra persona, etc. Todos estos fenómenos funcionan como estímulos irrelevantes, eventos a los que no deberíamos prestarles atención ya que la concentración está enfocada en otro lado. En ese

momento estamos inhibiendo estímulos irrelevantes, otorgando índices de prioridad a cada uno de los eventos que van sucediendo e inhibiéndolos.

Sin buen funcionamiento frontal, es el ambiente el que determina quién pasa y quién no por ese embudo limitado atencional y terminamos siendo esclavos del entorno, dejando a la distracción timonar este catamarán (?), en lugar de ser la concentración quien lleva las riendas.

Todo esto no quiere decir que seamos completamente incapaces de realizar varias tareas en simultáneo, pero sí que probablemente necesitemos valorar menos la capacidad de hacer mucho al mismo tiempo y más la de elaborar un esquema de acción basado en prioridades, que permita la concentración en una tarea determinada. Un poquito de planeamiento e introspección, sin romper nada, mal que le pese a mi amigo y al flaco de recursos humanos fanático de la palabra 'multitasking'.

Habiendo entendido esto, lo que me queda pendiente es comprender, primero, si el Universo es capaz de odiar, y si particularmente me odia, basado en que estoy tan profundamente concentrado en escribir esto que desatiendo todo estímulo externo, incluidos olores y ruidos, hasta que superan mi umbral de atención urgente e interrumpo todo para responder un llamado y vislumbrar que mi casa está llena de humo, de nuevo, y que esta vez no fue culpa del multitasking sino de la inhibición frontal, ese alter ego que, por exceso o por defecto, destroza todas mis pavas.



*TCE: El traumatismo cráneo-encefálico (cerrado) se caracteriza por generar una lesión que se concentra en el área frontal del cerebro. Esto se da debido al efecto de aceleración y desaceleración producto del “latigazo” de un accidente. El cerebro rebota en la parte posterior y anterior del cráneo produciendo lesiones y hematomas en el Lóbulo Frontal producto del golpe. Por esto mismo, el TCE en la mayoría de los casos cursa con cuadros de DESINHIBICIÓN.

Referencias

<http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199842193.001.0001/oxfordhb-9780199842193-e-4>

elgatoylacaja.com/poco-aprieta

Sumate en 
eglc.ar/bancar