

Texto de **Antonio Ortí**

El elixir de la monotarea

Un viejo proverbio de cazadores señala que “quien apunta a dos patos no caza ninguno”. Sin embargo, cada vez más personas eligen como estilo de vida hacer el máximo de cosas a la vez –el *multitasking*–, abriendo la veda a no arrancar cuando la luz del semáforo se pone verde o a jugar con dispositivos móviles durante las reuniones de trabajo. “Todos sabemos que no podemos estar en dos lugares simultáneamente. Sin embargo, muchos creen que nuestra mente sí puede hacer dos cosas al mismo tiempo”, indica Devora Zack, autora de *Una cosa a la vez (singletasking)* (editorial Empresa Activa).

Aunque internet ha supuesto una fiesta constante para la punta de nuestros dedos, investigadores de la Universidad de Harvard han descubierto que la mayoría de los empleados productivos cambian la atención muy pocas veces, mientras que los trabajadores multitarea lo hacen hasta 500 veces en una jornada. Este es el motivo, indica Zack, por el cual algunas personas miran el reloj al terminar el día y no saben explicar qué han hecho con su tiempo para no haber acabado nada.

Sin embargo, esto no quita para que la multitarea sea “una criatura irresistible”, dice Zack. Uno de sus trucos consiste en atraer nuestra atención hacia cosas que no guardan relación con aquello en lo que estamos trabajando, ya que el cerebro prefiere estar distraído en mil cosas antes que concentrado en una sola.

“La multitarea no existe, es un mito. En realidad, lo que hacemos es cambiar rápidamente de una tarea a otra”, aclara la psicóloga Mertxe Pasamontes. En este sentido, abandonar y retomar el hilo mental de manera repetida ocasiona mayor fatiga mental y más errores que ir partido a partido. “Sólo así –añade Pasamontes– es posible entrar en estado de flujo y volcar toda la energía y la inspiración en una única tarea”. ○

ESTRATEGIAS PARA IR DE UNO EN UNO

En la práctica, estar en todas partes es no estar en ninguna y sólo contribuye a lo que Zack llama el “síndrome del cerebro disperso”, que lleva inmediatamente, por ejemplo, a olvidar el nombre de una persona a la que nos acaban de presentar, por la sencilla razón de que el cerebro no estaba presente cuando alguien dijo “Héctor”. Para remediarlo, Pasamontes propone las siguientes técnicas:

Divide y vencerás. La técnica pomodoro (el nombre proviene del clásico reloj de cocina italiano con forma de tomate) consiste en dividir el tiempo en intervalos indivisibles, llamados *pomodoros*, de 25 minutos de actividad seguidos de 5 minutos de descanso, para distraerse cuando toca.

Trabajar en modo avión. “Se trata de cerrar la puerta a cualquier distracción que no tenga que ver con lo que se está haciendo en ese momento”, advierte Pasamontes.

Entrenar la atención. Una de las claves de la felicidad es sumergirse en el aquí y ahora, algo que sólo garantiza la monotarea. “Practicar diez minutos diarios de *mindfulness* o de atención consciente puede ayudar a recuperar el control sobre uno mismo. Una posibilidad, por ejemplo, es concentrarse en la respiración durante tres minutos y hacerlo varias veces día”, sugiere esta psicóloga.

