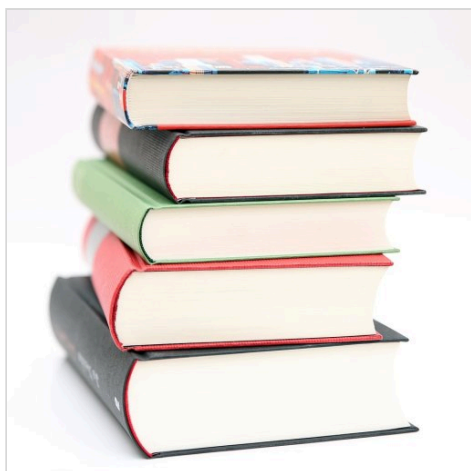


L U M B R E



Multitarea: la habilidad que todo el mundo presume y nadie tiene

03/10/2026

Antes de empezar

Cerebro · Hábitos · 14-16 años · 4 min. El cerebro no ejecuta dos tareas conscientes a la vez: alterna. Cada cambio deja un residuo. Gloria Mark midió cuánto tarda la atención en volver: unos 23 minutos.

QUÉ APRENDERÁS

- Explicar el costo cognitivo del cambio de tarea con estudios concretos.

VIDEO

La multitarea no es una habilidad, es una ilusión

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=83TWxZ1wZdc>

Eres capaz de escribir un ensayo, escuchar un audio y contestar tres mensajes. Lo juras. Y es verdad que lo haces. Lo que no estás haciendo es las tres cosas a la vez: lo que haces es saltar, y cada salto tiene un precio que no ves porque lo pagas en calidad, no en tiempo.

Lo que mide un cambio de tarea

En 2001, Esther Rubinstein, David Evans y Jeffrey Ross (Universidad de Michigan) hicieron algo muy simple: pidieron a la gente que alternara entre dos tareas de clasificación y que las hiciera por bloques, midiendo errores y tiempo de cambio. Resultado clásico: cambiar de tarea cuesta, y cuesta más cuando las tareas son nuevas o complejas; la práctica reduce el costo sin eliminarlo. En el manejo, el efecto deja de ser abstracto: los experimentos de simulador de David Strayer y Frank Johnston (Universidad de Utah, 2006) mostraron que hablar por teléfono al volante, incluso con manos libres, empeora tiempos de reacción y aumenta los errores; en trabajos posteriores del mismo grupo esas diferencias se compararon con las de conductores con alcohol en sangre cerca del límite legal. El problema no es la mano: es la atención.

Y viene el dato que se volvió famoso. La investigadora Gloria Mark, que observa desde los años noventa cómo trabajamos frente a pantallas, cronometró en oficinas el ciclo de la interrupción: después de que alguien es cortado, recuperarse hasta volver a la tarea original con la misma dedicación tomaba, en promedio, algo así como 23 minutos. No

es que tu mente tarde tanto en moverse; es que el residuo de la tarea anterior se queda un rato: la idea a medias, la cuenta sin cerrar. En psicología eso tiene nombre desde 1927: efecto Zeigarnik, la tendencia a mantener activa una tarea incompleta. Es la razón por la que una notificación a media explicación te acompaña más tiempo del que crees.

El experimento de los que se creen multitarea

En 2009, Eyal Ophir, Clifford Nass y Wagner publicaron en PNAS un estudio sobre personas que consumen muchos medios a la vez. Su hallazgo: quienes más hacían multitarea mediática rendían peor filtrando estímulos irrelevantes y peor cambiando entre tareas cuando el experimento lo exigía. Se dijo por todos lados que los multitarea son peores, pero hay que ser honestos con la dirección de la flecha: el estudio no demuestra que el hábito dañe el cerebro; podría ser que las personas con más dificultad para filtrar se lancen más a la multitarea. Los intentos de replicar el efecto con otras muestras han encontrado resultados más débiles. Lo que sí está firme en el laboratorio de tarea única es el costo por cambio: es medible, y no desaparece porque uno crea que ya se acostumbró.

Un matiz final, porque esto no es un sermón. Hay combinaciones que sí funcionan: dos tareas que usan canales distintos y una de ellas muy automatizada (caminar mientras piensas, música sin letra mientras copias). Y estudiar con música de fondo no es el enemigo: el enemigo es la tarea que interrumpe con contenido nuevo cada treinta segundos. Si quieres un experimento propio, hazlo esta semana: una hora de tarea con el teléfono boca abajo y en silencio, otra hora con notificaciones. No midas el tiempo: mide cuántas veces tuviste que volver a leer la misma línea.

Sigue leyendo

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/lec-multitarea-mito>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat