

<b>Medio</b>	La Nación
<b>Fecha</b>	13-06-2010
<b>Mención</b>	Javiera Navarro, académica de la Facultad de Psicología habla acerca de la sobre exposición de los niños a las nuevas tecnologías.

¿EL QUE MUCHO ABARCA POCO APRIETA?

# Multitasking a la chilena

Los hiperconectados son hijos de la tecnología y mejores amigos de los gadgets. Ser multitasking ya no es una definición asociada a la mujer por su capacidad de la obicidad. Hoy ser multifuncional es sinónimo de éxito e inteligencia.



**E**l bombardeo de información no es novedad. En pleno siglo XXI, recibir contenidos y estar expuesto a la televisión las 24 horas del día son pan de cada día para la población. El fenómeno hasta ha sido materia de estudio. Un grupo de investigadores de Stanford, dirigido por Clifford Nass, profesor de comunicación de la institución universitaria de Estados Unidos, presentó un interesante investigación realizada a un grupo de 100 estudiantes a través de una serie de pruebas, con la cual se comprobó que el nivel de concentración del estudiante es inexistente (<http://news.stanford.edu>).

Según el estudio, el joven multitasking es un malabarista de la alta tecnología. Eso, porque es capaz de actualizar Facebook, responder más de tres correos en cinco minutos, mantener conversaciones con muchas personas a la vez, mirar la televisión y disponer de una amplia gama de páginas web abiertas al mismo tiempo. Así, los investigadores se dieron cuenta que a mayor dispersión de los usuarios de tecnología, mayor era el costo mental que debían pagar.

### **"No me puedo desconectar"**

Francisca Solar es periodista y escritora de cuentos infantiles. Como mínimo lanza un libro por año. Ella asume que sin Blackberry no podría responder correos y tener la posibilidad de trabajar desde cualquier lugar y, a la vez, otorgar la atención necesaria para su mayor preocupación: familia y amigos.

"Para mí, multitasking es la capacidad de poder desempeñarte en varios escenarios a la vez, que pueden ser muy distintos entre sí. Se me viene a la cabeza la típica imagen de una mujer contemporánea que se debate entre hacer el aseo, llevar a los niños al colegio, ser ama de casa y ejecutiva. ¿Qué tan bien lo logras hacer o a qué das prioridad? Esa es una gran pregunta", dice Solar.

Francisca aprendió a sobrevivir a la vida del multitasking organizando y reconociendo los puntos a favor y en contra de esta forma de vida: "El que mucho abarca poco aprieta. Te puedes llenar de actividades, pero lo cierto es que no vas a cumplir con todas. Además, siempre tengo prioridades. He aprendido que debo hacer menos cosas, para hacerlas mejor", reflexiona la escritora.

### **"Mis horarios imposibles"**

Roberto Arancibia tiene 8.000 seguidores en Twitter. Es profesor de Publicidad Multimedia en la Uniacc, padre, amigo y jamás se demora en contestar un correo más de cinco minutos.

"Me gusta saber lo que pasa en el mundo, navego mucho, casi demasiado, leo y

leo compulsivamente libros, revistas, productos, boletos, hasta la sopa. Con el tiempo descubrí los blogs y me volví a enamorar de la escritura. Me convertí en hiperconectado, pero manteniendo espacios para respirar", reconoce Roberto.

Asegura que sus horarios son imposibles de determinar. Cada día es muy

distinto al otro: "Me gusta trabajar cuando estoy inspirado. La publicidad es así, la producción igual. Sin ganas no hay resultados. Y ni hablar de escribir. ¿Quién puede escribir a las 9.00 de la mañana? La noche está hecha para las cosas creativas", insiste Arancibia.

El se siente completamente multitasking

y así también lo ven sus amigos y compañeros de trabajo: "El guión de mi vida da saltos inesperados, casi absurdos. Pasa del drama a la comedia, de la acción al romance, del miedo a la alegría. Del documental al triple X. Todo siempre es un riesgo. Cada día, una sorpresa", agrega.

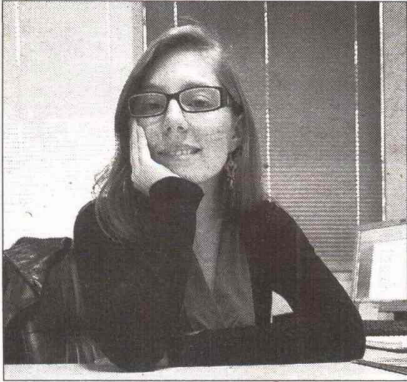
### **Remedio para acelerados**

El periodista Fernando Paulsen es el ícono de la hiperconectividad del noticiero de Chilevisión. Lo último en tecnología siempre está en sus manos. Para Paulsen, el "multitasking es un remedio para los acelerados", el bálsamo de los apurados para no sentir culpa.

Los gadgets, como celulares súper inteligentes o el nuevo portátil de Apple, son para Paulsen implementos que proporcionan ayuda y distracción a la vez: "El hecho que existan muchas máquinas aumenta el déficit atencional. Lo único que hace es provocarte un sentimiento de urgencia", comenta.

Para él, el multitasking no sólo es leer noticias y poner atención a Twitter al mismo tiempo: "Leo tres libros a la vez. Me aburro de uno y tomo otro al tiro. Tam-

MARIO FLUJZ

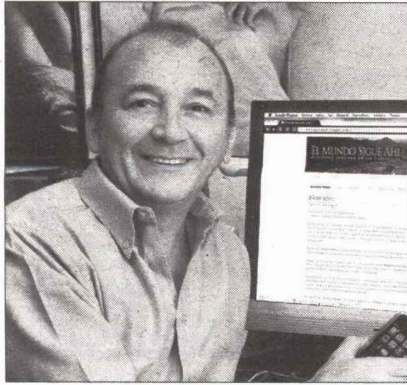


**HIPERCONECTADA.**- Francisca Solar, periodista y escritora, dice que no puede vivir sin la Blackberry.

LEANDRO CHÁVEZ



**INFORMACIÓN Y TECNOLOGÍA.**- Mauricio Bustamante, rostro de 24 Horas, asegura que las redes sociales son una herramienta fundamental del periodismo actual.



**ADICTO A LAS REDES SOCIALES.**- Roberto Arancibia tiene más de 8.000 seguidores en Twitter, la plataforma digital más popular del momento.



“Hace un año no tenía idea de Twitter y Mario Boada, editor general de TVN online, nos invitó a ser parte. Ellos nos abrieron las cuentas, nos hicieron una pequeña charla y la incorporación fue voluntaria. Me pareció una herramienta interesante porque nadie está obligado a interactuar con un persona que no conozca. En Facebook tuve una mala experiencia, porque había varias cuentas usurpando mi identidad. Pero con Twitter le saqué provecho a la comunicación del público”. (Mauricio Bustamante) ● ● ●

bién me siento multitasking cuando tengo la capacidad de atender cinco páginas web al mismo tiempo. Si no tuviese toda la pega que tengo, me las arreglaría para estar igual de ocupado", asegura Paulsen.

Para muchos, esta multifuncionalidad puede significar realizar diversas actividades y concretarlas a la vez, pero para Paulsen ser multitasking implica trabajar en muchas cosas que no requieren real atención: "Para mí es imposible que la persona que realiza multitasking no tenga posibilidad de hacer más de una cosa correctamente. Si tú quieres hacer algo con un nivel de excelencia, tienes que dedicarte sólo a eso. Cada vez que destinas tiempo en una segunda variable, debes asignar recursos, memoria y capacidad de concentración. Si asumes demasiadas cosas, sólo logras hacer cambios marginales. El multitasking es una actividad para mantenerte actualizado, pero no es la fórmula para enfrentar temas de importancia vital para uno", reflexiona el periodista.

El exceso de actividades es útil a la hora de producir a gran escala, pero también tiene su lado negativo: "Puedo preparar una columna sobre deporte, y un artículo sobre la votación obligatoria y pensar en la pauta para la lectura de noticias. Si es que el multitasking no hace daño a terceros, sólo es una actividad trivial", agrega el periodista.

### **El provecho de Twitter**

Mauricio Bustamante se levanta de lunes a viernes a las 5:30 de la mañana. A pesar de ser un respetado periodista full conexión, recalca lo importante que es privilegiar a la familia al momento de distribuir sus tiempos. Trabaja en Radio Infinita desde hace 10 años y en Televisión

Nacional de Chile desde 1995.

Para este periodista, el salto comunicacional vino de la mano de Twitter: "Hace un año no tenía idea de Twitter, y Mario Boada, editor general de TVN online, nos invitó a ser parte. Ellos nos abrieron las cuentas, nos hicieron una pequeña charla y la incorporación fue voluntaria. Me pareció una herramienta interesante porque nadie está obligado a interactuar con una persona que no conozca. En Facebook tuve una mala experiencia, porque había varias cuentas usurpando mi identidad. Pero con Twitter le saqué provecho a la comunicación del público", insiste.

**-¿Cree que el profesional de las comunicaciones cambió?**

-Sí. El periodista pasó de disponer sólo de una libreta y lápiz, a celulares, computador y ahora las redes sociales.

**-¿Te sientes partes del club de los multitasking?**

-La familia es lo más importante. La Blackberry se queda fuera del almuerzo y mi familia y mi vida están primero. Si no tuviese la capacidad de desconectarme, sería parte de ellos. //LND

## LA SOBRESTIMULACIÓN

Sin lugar a duda, los niños son hoy un segmento cada vez más expuesto a grandes cantidades de estímulos ambientales: tecnología, videojuegos y televisión.

Javiera Navarro, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado, asegura que las reacciones dependen exclusivamente del entorno del menor y los responsables de su cuidado: "Según las herramientas que el menor disponga, cada niño va a tener su forma de enfrentar e internalizar la exposición a los estímulos. Existen menores que son capaces de tolerar la estimulación, pero la sensibilidad de los estímulos es individual. Por eso, la sobreexposición a las consolas o a internet hace

que los niños desarrollen habilidades cerebrales que nosotros no tenemos. Esto es positivo, pero puede ser que pierdan la capacidad de parar y analizar", asegura la especialista.

"La exposición a las transmisiones que los niños tuvieron después del terremoto de 27 de febrero dejaron consecuencias en aquellos que fueron expuestos durante varios días a la imágenes de la catástrofe", enfatiza la profesional. Y agrega: "La regulación de la estimulación ambiental es algo muy importante para que el niño funcione en su óptimo. Hay estímulos que francamente no son buenos, porque generan procesos de traumatización, como por ejemplo, las noticias de la tragedia".