



COMENTARIO DE TEXTO

Abrir el *email*, acto doméstico y rutinario, nos deja sin aliento, asegura la teórica de la tecnología Linda Stone, quien advierte que todos sufrimos “la apnea del *email*”, es decir, una suspensión temporal de la respiración que tiene lugar mientras revisamos nuestros correos.

Una investigación de la Universidad de Stanford puso de manifiesto 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 unos temas de otros en su cerebro y se equivocan.

Según la teoría de David Meyer, el cerebro procesa la información en canales separados, auditivo, visual, verbal... y cada uno puede asimilar una cantidad de información limitada. Cuando hay sobrecarga, el cerebro se vuelve ineficiente. El ejemplo clásico es hablar por teléfono mientras se conduce, dos tareas que se cruzarían en el canal visual. Para Meyer es peligroso, 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 es simultaneando tareas simples que transcurren por canales separados; por ejemplo, poner una lavadora (tarea manual) mientras escuchamos la radio (tarea verbal).

Está, por tanto, probado que la avalancha de información de variado significado paraliza, confunde y dispersa. Por ejemplo, en Estados Unidos la mayoría de los que trabajan con ordenadores permanecen pocos minutos concentrados en una sola tarea y deben hacer frecuentes interrupciones.

El nuevo desafío intelectual es la lucha por recuperar la atención. Controlar la mente exige disciplina y energía. Poner límite a la información que entra en el cerebro no es fácil. Los neurocientíficos se inclinan con respeto ante los budistas y los beneficios de la meditación. También hay quienes abogan por recuperar el silencio y diseñar espacios de trabajo diáfanos que favorezcan la contemplación; por ejemplo, los amplios salones de una biblioteca. Desde un punto de vista más pragmático, los psicólogos nos aconsejan que no prestemos atención a las cosas que no tienen un impacto directo sobre nuestras vidas, que hagamos una selección, por ejemplo, entre los *emails* recibidos antes de contestar y, sobre todo, que digamos basta a tanta información y que ejecutemos.

El País Semanal, 30-01-2011
(Texto adaptado)

1. Resuma el texto. (2 puntos)
2. Estructure el texto en partes y justifique cada una de ellas. (3 puntos)
3. Realice un comentario crítico del mismo. (4 puntos)

Nota: También se valorarán el vocabulario utilizado, la coherencia sintáctica, la ortografía y la presentación escrita del ejercicio. (1 punto)