

# Taller

## VUÉLVELO INVISIBLE

<b>Curso sugerido</b>	
4° año básico	
<b>Competencia transversal</b>	<b>Competencias técnicas</b>
Capacidad de asombro Juicio perceptual Trabajo en equipo	Descubrir Hacerse preguntas

<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>		
<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes</b>
El sistema nervioso, sus estructuras y funciones; conducción de información (médula espinal y nervios) y elaboración y control (cerebro).	Comparar las observaciones con las predicciones y usar las observaciones como evidencias para apoyar ideas y responder preguntas.	Demostrar curiosidad e interés por conocer seres vivos, objetos y/o eventos que conforman el entorno natural.

<b>Sentido de la actividad</b>
Que los participantes tomen conciencia de que el realizar múltiples tareas simultáneamente disminuye nuestra eficiencia en cada una de ellas.
<b>Descripción del taller</b>
A través de diferentes actividades en donde deberán poner atención a muchos criterios simultáneamente, los participantes comprenderán las desventajas de trabajar en multitarea.
<b>Datos de referencia</b>
<p>La multitarea quiebra el cerebro. Crea, lo que los investigadores han llamado: focos. De modo que nuestro cerebro cambia de tareas frenéticamente cuando estamos inmersos en modo multitarea.</p> <p>Los investigadores de Stanford evaluaron si aquellos sujetos que hacen multitarea desarrollan también otras capacidades, pensaban que ese sujeto sería muy bueno en: filtrar información, cambiar de tareas, mantener una memoria buenísima, pero ninguna de ellas resultó cierta.</p> <p>Otros estudios, donde los sujetos estaban inmersos constantemente en multitarea demostraron que tenían menos densidad cerebral en el córtex cingular anterior (azul): la región responsable de la empatía y el control cognitivo y emocional.</p> <p>Hay que tener en cuenta que se necesita más investigación para determinar con seguridad que la multitarea realmente provoca daños físicos en el cerebro en contraposición del daño cerebral que pudiese existir en las personas predispuestas a la multitarea), pero está claro que tiene efectos negativos. Kep Kee Loh (neurocientífico) afirma:</p> <p>“Creo que es importante crear una alerta sobre el modo en que interactuamos con nuestros dispositivos, que puede estar cambiando el modo en que pensamos. Cambios que pueden estar sucediendo a nivel de estructura cerebral”</p>

# Desarrollo del taller

## 1: Provocación

El monitor realizará un juego de magia en donde se hará desaparecer una moneda en el antebrazo o en el cuello.

Se les invita a que, finalmente, conozcan por qué se puede llevar a cabo este pequeño engaño.

## 2: Experimentación

1.-Para el primer experimento se les mostrará un video. Se les indica que deben contar los pases que se dan las niñas de blanco. (Video del gorila invisible). Luego, se les pregunta cuántos pases se dieron y si es que se fijaron en algo más. Preguntar quién vio al gorila pasar por detrás, la niña que salió de escena y el cambio de color del fondo. Se puede volver a poner el video para notar todos los detalles.

2.-Para el siguiente experimento el monitor indica que se formen grupos. Cada grupo tendrá una serie de preguntas. Uno de los integrantes deberá responder las preguntas mientras escribe una canción que conozcan bien, como por ejemplo "Los pollitos dicen". Se deberá contabilizar las veces que dejan de escribir para responder.

3.-El monitor indica que se realizará un experimento final:

Deberán juntarse en parejas, con un teléfono que tenga cronómetro. Tomarán una hoja de papel en blanco, y dibujarán 3 columnas iguales.

Llevarán a cabo 3 proyectos, uno para cada columna. Harán esto dos veces, primero con multi-tarea, luego no.

Los 3 proyectos son:

- Escribir las letras de la A a la J en la primera columna.
- Escribir los números del 1 al 10 en la segunda columna.
- Escribir los números romanos del I al X en la tercera columna.

El resultado final sería algo así:

A	1	I
B	2	II
C	3	III
D	4	IV

**Comencemos con el escenario multi-tarea.** Tomando el tiempo que nos demoramos, escribimos en las 3 columnas, avanzando por filas a lo largo de la página. Empezamos con , luego , luego , pasamos a la siguiente fila ( , , ) y seguimos así hasta terminar los 3 proyectos. ¡Hazlo lo más rápido posible!

Ahora **vamos con el escenario sin multi-tarea**. Tomando el tiempo, escribimos primero todas las letras A-J de la primer columna; luego escribimos los números 1-10 de la segunda, y por último I-X de la tercer columna. ¡Hazlo rápido!

### 3: Socialización

Sinceramente, ¿te has dado cuenta que cuesta poner atención mientras estás en el celular?

Escribir en pizarras CADA UNO:

Qué aprendí acerca de hacer muchas cosas a la vez?

En segundo lugar:

¿Cómo lo aprendí?

y en tercer lugar:

¿Cómo podría utilizar lo aprendido en este taller?

Procurar que cada estudiante tenga un plumón de pizarra y que todos participen escribiendo en las pizarras que se pueden repartir cada 3 o 4 estudiantes. Al cerrar cada pregunta se puede pedir que compartan lo escrito uno o dos estudiantes.

### 4: Cierre cognitivo

Para trabajar eficientemente debemos hacer una única tarea y no multitarea. Pero por lo general acabamos comiendo delante de la tele con nuestro computador abierto. Miramos Twitter, Facebook y chateamos en el Whatsapp.

La respuesta al porqué caemos en el hábito de la multitarea, cuando sabemos que no deberíamos, es bastante simple: las personas que llevan a cabo multitarea no son necesariamente más productivas en su trabajo; simplemente se sienten emocionalmente más satisfechas en él.

**La multitarea reduce nuestra eficiencia y rendimiento porque nuestro cerebro tan solo es capaz de centrarse en una cosa al mismo tiempo.**

A parte de hacernos ir más lentos, también hace decrecer nuestro cociente intelectual. Un estudio de la Universidad de Londres demostró que los participantes que estaban inmersos en multitarea durante labores cognitivas bajaban su cociente intelectual del mismo modo que si hubieran estado despiertos toda la noche. Bajaba 15 puntos, hasta el rango de un niño de 8 años.

Con lo que, recuerda: la próxima vez que estés escribiendo un correo a tu jefe durante una reunión; lo estás haciendo como si un niño de 8 años lo hiciese por tí.

Si eres propenso a la multitarea, como es mi caso, no será un hábito que deberías querer permitir. Claramente te hace ir más lento y disminuye la calidad de tu trabajo.

Aunque no cause daño cerebral, permitirte ser multitarea alimentará cualquier dificultad que tengas con la concentración, la organización y la atención a los detalles.

La multitarea en reuniones de trabajo y otros eventos sociales indica bajo conocimiento social y de uno mismo; dos capacidades de la Inteligencia Emocional que son críticas para el éxito en el trabajo.

Así pues, cada vez que hacemos multitarea no solamente estamos lastimando el rendimiento de ese momento; sino que muy probablemente estaremos dañando un área de nuestro cerebro que es crítica para nuestro éxito laboral.

**Finalmente: escuchar música mientras trabajamos no es multitarea**

Te podrías estar preguntando, ¿también tengo que dejar de escuchar música mientras trabajo para ser más productivo? el profesor de Stanford Clifford Nass afirma:

“En el caso de la música, es un poco diferente. Tenemos una parte especial en nuestro cerebro dedicada a la música, con lo que podemos escuchar música mientras hacemos otras cosas”