

Neurociencia y multitarea: por qué tu cerebro no es multitasking



**Tu cerebro
no hace
multitasking;**

**hace
“toggletasking”**

Cuando alternas tareas...



**Tu cerebro
cambia
de “canal”**

Tarda en adaptarse...



**Generando
el “coste
de cambio”:
más tiempo,
más errores**

Recibe mucha información..



**“Los lóbulos frontales
se paralizan,
aféctando juicio,
control y concentración.”**

Profesor Nancy Napier, Bolse State Univ.

Se agota y se estresa...



**Producido cortisol
(hormona del estrés)
que afecta a tu
memoria**

**Vencer de una vez por todas la multitarea
te convertirá en un asistente imbatible**