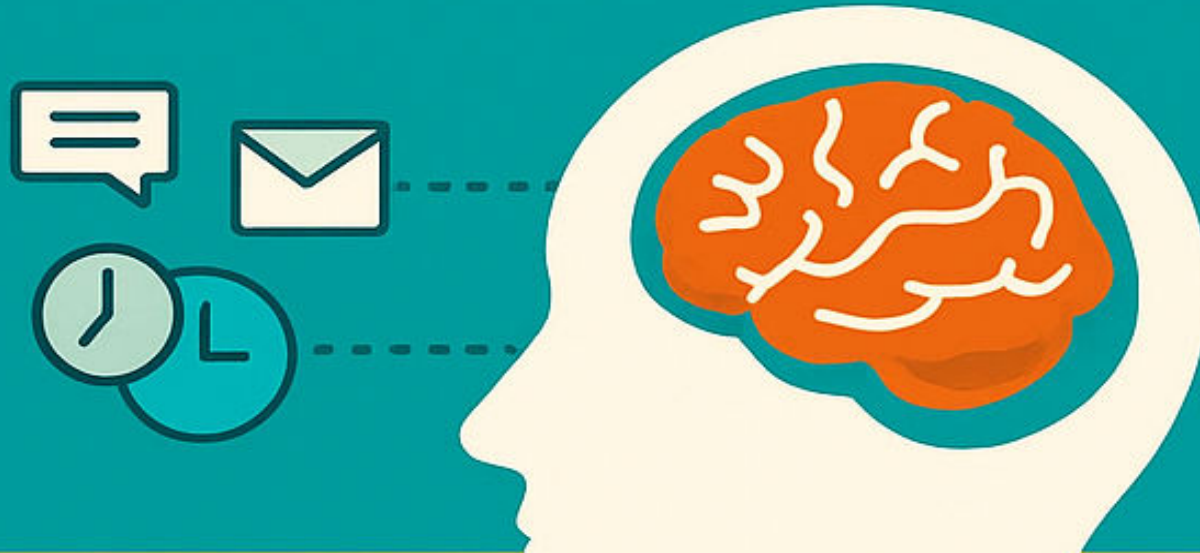


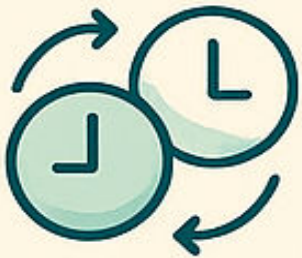
Neurociencia y multitarea: por qué tu cerebro no es multitasking



**Tu cerebro
no hace
multitasking;**

**hace
“toggletasking”**

Cuando alternas tareas...



Tu cerebro
cambia
de “canal”

Recibe mucha información..



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

Profesor Nancy Napiez Bolse State Univ.

Tarda en adaptarse...



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

Se agota y se estresa...



Produciendo cortisol
(hormona del estrés)
que afecta a tu
memoria

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