

**TEXTO 1**

**La multitarea es tarea imposible<sup>1</sup>**

PILAR JERICÓ

Parece que tenemos la capacidad de hacer varias cosas a la vez. Cuando estamos en casa, la mayor parte de las personas podemos hablar por teléfono mientras estamos ordenando el armario o preparando algo en la cocina. O si atendemos en una reunión de trabajo, creemos que seguimos lo que se dice mientras echamos un ojo a los mensajes electrónicos. Sin embargo, no es así. Aunque lo parezcamos, no somos multitarea. Solo podemos tener uno o dos pensamientos a la vez, según Earl Miller, reconocido neurocientífico del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts). Es cierto que tenemos la capacidad de saltar de una tarea a otra con más o menos velocidad, pero esta habilidad tiene un considerable desgaste para nosotros, para nuestra salud mental y para la efectividad de lo que hacemos.

En 2001 se descubrió la “red neuronal por defecto” que se activa en nuestro cerebro cuando no estamos haciendo nada. Marcus Raichle, de la Universidad de Washington, estaba midiendo qué sucedía en el cerebro de unos voluntarios mientras hacían diversas actividades a través de los escáneres de resonancia magnética. Cuando dejaban de hacer estas tareas, los voluntarios se relajaban o sencillamente perdían la mirada. Fue en ese momento en el que se observaron dos cosas: primero, que la zona del cerebro que habían usado anteriormente para la tarea se desactivaba. Segundo, que otra zona diferente se iluminaba en la resonancia, aunque la persona estuviera completamente tranquila.

Este circuito que se nos despierta cuando estamos relajados o sencillamente no hacemos “nada” es la “red neuronal por defecto”: una de las grandes responsables de la creatividad y de la consolidación adecuada de las ideas. Sin embargo, cuando estamos en la cultura de la supereficiencia, nuestro cerebro no tiene su tiempo para asentar lo aprendido ni para alcanzar pensamientos más profundos. Y, como es de imaginar, la multitarea no permite que el circuito se despierte en nuestro cerebro. Pero existen más consecuencias.

Adentrarnos en la multitarea nos lleva a tener fallos en la memoria. Por eso, cuando vamos hablando por teléfono mientras aparcamos, podemos tener problemas para recordar después dónde hemos dejado el coche. Además, dicho esfuerzo extra que nos pedimos a nosotros mismos tiene una consecuencia a medio plazo: el agotamiento mental y la sensación de cansancio. La memoria se ve afectada y también nuestra efectividad, lo que en algunas tareas es realmente peligroso. En la Universidad de Utah se ha llegado a medir la capacidad de

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://elpais.com/eps/2023-10-26/la-trampa-de-la-multitarea.html>. Acesso em 07 nov 2023.

conducción cuando atendemos al móvil, concluyendo que nuestra atención desciende tanto que somos tan peligrosos al volante como si tuviéramos altas dosis de alcohol en el cuerpo.

Nuestro cerebro actúa del mismo modo que hace 40.000 años, cuando no estábamos rodeados de la tecnología actual. Los móviles posiblemente sean uno de los grandes distractores y protagonistas de la multitarea y depende de cada uno de nosotros saber controlarlos. Para ello, hay que aceptar una realidad: si queremos ser efectivos, recordar mejor y no desgastarnos, necesitamos focalizar nuestra atención en una cosa nada más.

01. O que foi observado na ressonância magnética dos voluntários quando deixaram de fazer uma tarefa?

- a) olhar rapidamente
- b) olhar com atenção
- c) olhar pausadamente

02. Segundo o texto, a “red neural por defecto” é uma

- a) parte do cérebro responsável pela criatividade e consolidação das ideias.
- b) parte do cérebro responsável pelas várias atividades simultâneas.
- c) rede cerebral destinada à atenção.

03. Conforme o texto, o que é a cultura da supereficiência?

## TEXTO 2

### Cuarentenas contra la prensa<sup>2</sup>

FERNANDO CASTELLO

Como si la libertad de prensa, en vez de (o, precisamente, por) ser la garante de todas las demás libertades, fuera una peste a la que hay que poner coto, el mundo parece haberla declarado en cuarentena, y no solo en los países semi, pseudo o antidemocráticos y en los conflictos armados. También en las no más de cuarenta democracias informativas auténticas, en las que no se acosa, asesina ni encarcela normalmente a periodistas, esa libertad de libertades se ve amenazada últimamente por una ofensiva político-judicial contra el secreto profesional. En algunos casos, la ofensiva forma parte del conflicto entre seguridad y libertad; en otros, de la protección de la imagen de instituciones y políticos; en general, del intento de convertir al periodista en confidente de la policía, ujier de la justicia y amanuense de la política gubernamental, en detrimento de uno de sus pilares profesionales, que es la protección de las fuentes.

\_\_\_\_\_ esta quintaesencia de la de expresión, que es la libertad de prensa se ve también amenazada por intentos, desde la ONU y en la propia Europa democrática, de

---

<sup>2</sup> Disponível em: [https://elpais.com/diario/2006/05/06/opinion/1146866404\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2006/05/06/opinion/1146866404_850215.html) Acesso em 07 nov 2023

canalizarla por los estrechos cauces artificiales de la corrección política. Felizmente, en el Parlamento Europeo no prosperan de momento las propuestas de que se dicte a los periodistas y medios un "código de conducta", el cual, ante el choque entre libertad de expresión y respeto a las creencias (religiosas, de momento), vendría a poner freno a aquella. Entre tanto, Consejos Audiovisuales de designación política y con poderes sancionadores extrajudiciales, que llegan hasta la suspensión de licencias de emisión, multan fuertemente a medios de oposición al gobierno, o emiten "directrices y recomendaciones" para el tratamiento de determinados contenidos informativos. \_\_\_\_\_, se ha abierto un debate que bien podría ser bizantino; mientras cae a sangre y fuego la Constantinopla de la libertad de prensa en el resto del mundo. En tres cuartas partes del globo, decenas de periodistas son asesinados o encarcelados, y esas privaciones de vida o libertad no son, sino, las puntas más visibles del iceberg subyacente de censuras, amenazas, agresiones, secuestros, detenciones a centenares, por haber intentado denunciar la falta de libertad, los abusos de poder, la corrupción, los horrores de la guerra o el crimen organizado.

En las cuarenta dictaduras o tiranías (ideológicas, militares, teocráticas, étnicas, tribales, personales...) que oprimen a otros tantos pueblos no se suele matar a los periodistas molestos, normalmente inexistentes al no haber prensa independiente, sino solo oficial, servida por funcionarios de la pluma: basta con aherrojar a los pocos que osan disentir. En estos momentos, según el informe de Reporteros Sin Fronteras presentado el 3 de mayo, día internacional de la Libertad de Prensa, ciento veintidós periodistas se encuentran encarcelados.

En la cuarentena de países semidemocráticos y otra cuarentena de seudodemocráticos se reconoce teóricamente la libertad de prensa para conculcarla prácticamente a diario. En ellos se deja en la impunidad, tolera o alienta el asesinato de periodistas incómodos por bandas, policías paralelas, matones a sueldo o mafias narcotraficantes.

La cuarentena censora alcanza hasta el espacio virtual, y cincuenta y seis internautas se encuentran hoy presos. Algunos de estos ciberdisidentes encarcelados lo han sido gracias al colaboracionismo censor o delator de empresas occidentales que se prestan a poner "filtros" depuradores a términos como "democracia" y "derechos humanos".

Así en la tierra como desde el cielo, la represión de la libertad de información y pensamiento cae como una preventiva cuarentena sobre quienes se ven obligados, \_\_\_\_\_, a elegir entre la fosa, la celda, el zulo o el silencio de los corderos, en su intento de servir o ejercer ese derecho. Los periodistas asesinados y los profesionales de la información e internautas hoy encarcelados son dignos herederos universales del apestado Voltaire. Y del Quevedo que se negaba a callar por más que con el dedo, ya tocando la boca ya la frente, silencio le ordenasen o amenazasen miedo.

04. Assinale a alternativa que completa correta e adequada e respectivamente as lacunas no texto

- a) mientras, pero, en cuanto
- b) sin embargo, en cuanto, adrede
- c) pero, mientas, a menudo

05. Segundo o texto, as manobras contra a liberdade de expressão

- a) orquestram-se desde os governos dos diferentes países.
- b) visam acabar com o sigilo profissional.
- c) pretendem a cooperação do jornalista com os juízes, a polícia e os políticos.

06. Conforme o texto, a imposição de um código de conduta

- a) favoreceria o respeito às diferentes crenças.
- b) seria coercivo para a liberdade de imprensa.
- c) favoreceria aos políticos.

07. Qual é o tema central do texto? Justifique.

### TEXTO 3<sup>3</sup>

JOSE CORTS GRAU

Desde que la inscripción “*conócete a ti mismo*” fue colocada sobre el pórtico del templo de Apolo en Delfos, en la antigua Grecia, hace 2500 años, los sabios han sabido que la salvación del hombre depende del conocimiento de sí mismo. La religión, la filosofía y, más recientemente, la psicología constituye otros tantos intentos del hombre de explicar su verdadera naturaleza, así como el desarrollo de su personalidad.

Pero por mucho que hayamos aprendido de tales deliberaciones, algo sigue faltando: el conocimiento de la naturaleza innata del hombre, el material genético que ha heredado de un remoto pasado. Ese material consiste en las raíces biológicas de la anatomía y la conducta humana, la armazón sobre la que el medioambiente habría formado la verdadera naturaleza humana. Solo el conocimiento de épocas anteriores a la aparición de la escritura podría decirnos qué clase de criatura éramos entonces y cómo hemos llegado a ser lo que somos actualmente. Los primeros estudios de la prehistoria humana se debieron, como tantas otras ciencias, a la insaciable curiosidad del hombre. Ningún resultado práctico previó quienes con tanta paciencia y entusiasmo emprendieron la exploración y excavación de lejanas regiones: la única recompensa a que aspiraban era la de un conocimiento mejor, lo cual constituye uno de los mayores tesoros del hombre. Este conocimiento nos ha abierto una nueva perspectiva de nosotros mismos. Durante los últimos quince años, multitud de testimonios fósiles y arqueológicos han arrojado nueva luz sobre el proceso de la evolución del hombre. Actualmente, los fósiles no solo nos familiarizan con el esqueleto del hombre prehistórico y los útiles de que

---

<sup>3</sup> Disponível em: História de la filosofía del derecho. Tomo 1.pág.80

se servía —sus herramientas de piedra y hueso—, sino que, merced a ellos, estamos mejor informados sobre el medio en que vivía, así como sobre su alimentación. su vida social y su conducta.

08. Seria falso supor que, para o autor do texto, a evolução do homem implica uma mudança na

- a) vida social
- b) natureza
- c) alimentação

09. Se os conhecimentos sobre o homem derivassem exclusivamente de fontes documentais, da perspectiva do autor,

- a) seria difícil conhecer a nossa história.
- b) o nosso material genético deve ser traduzido.
- c) jamais poderíamos chegar a conhecer nossa essência.

10. Qual é o tema central do texto? Justifique.