

A alternância de tarefas é uma ladra

Você é multitarefa de fato... ou alternador de tarefas? Esse exercício irá ajudá-lo a entender rapidamente o impacto negativo da alternância de tarefas em sua eficiência.

Etapa 1.

1. Tenha um cronômetro com segundos pronto. Para um melhor resultado, peça a outra pessoa para cronometrar.
2. Na primeira linha, copie novamente a frase "A alternância de tarefas é uma ladra". Depois de copiar toda a frase na primeira linha, mude para a segunda linha e escreva os números de 1 a 30.

Assim: **S** A alternância de tarefas é uma ladra

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

3. Em suas marcas, preparar, já! (Depois de concluir o último número (30), anote o tempo total até a conclusão.)

| | |
|------------------|--|
| S | |
| 1 | |
| Hora de concluir | |

Etapa 2.

1. Tenha um cronômetro com segundos pronto novamente.
2. Na primeira linha, copie a frase "A alternância de tarefas é uma ladra". Para cada letra que escrever na linha "S", mude para a segunda linha (rotulada como "1") e escreva o número correspondente.
3. Em suas marcas, preparar, já! (Depois de concluir o último número (30), anote o tempo total até a conclusão.)

| | |
|------------------|--|
| S | |
| 1 | |
| Hora de concluir | |

Compare o tempo total da primeira e da segunda etapas. Normalmente, a pessoa demorará duas vezes mais para concluir o exercício com alternância de tarefas (segunda etapa), do que com o foco em uma tarefa de cada vez (primeira etapa).

"Adaptado de The Myth of Multitasking: How "Doing It All" Gets Nothing Done (O mito da multitarefa: como fazer tudo sem terminar nada), por Dave Crenshaw. Usado com permissão. (ISBN: 978-0-470-37225-8) Copyright © 2008 por Dave Crenshaw. Publicado por Jossey-Bass, uma editora de Wiley, 2008"