



[ESPACIOS DE ESTUDIOS EN CASA]

Consejos para cuidar la comodidad y optimizar la concentración

Contar con un espacio de estudio es fundamental para generar hábitos de aprendizaje o realizar tareas y proyectos. Sin embargo, existen factores que son claves para el cuidado y mejorar la concentración. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Playa, diversión y descanso, el verano es el punto de relajación para los niños y adolescentes que durante este periodo del año disfrutaron de sus vacaciones.

Pero, aunque no tengan que ir al colegio en esta época, la recomendación es mantener los hábitos de estudios, aunque con menor intensidad que en el ciclo escolar.

Para fomentar esta actividad en sus rutinas es clave contar con espacios de estudios cómodos para maximizar su concentración y rendimiento. Si estás creando este espacio en casa, es fundamental buscar lugares tranquilos, con pocas distracciones y con poco ruido, además de una serie de cuidados para optimizar el estudio y no generar molestias futuras.

Optimizar la concentración

Por tradición, el escritorio en casa es el santuario de estudio, sin embargo, no necesariamente es el mejor lugar para concentrarse, en especial si tiene una serie de objetos que fomenten la desconcentración. "Cualquier objeto que implique una alta estimulación sensorial y cognitiva hay que excluirlo sustantivamente. El principal objeto que puede distraer es el celular, prendido o apagado, el hecho de que esté presente genera expectativa o deseos de revisar las redes sociales, juegos, mensajería u otro", señala Luis Pino, director de Carrera Psicología UDLA.

A esto se suman otros distractores que puede afectar en la concentración de niños y niñas, en especial de aquellos que estudian en sus piezas, como televisores, videojuegos, luces intensas, espejos, entre otros. "La sugerencia es que estén de espalda a todos estos objetos como espejos, papeles murales, ventanas, la idea es que este hacia al muro que no tenga elementos visuales que invitan a la distracción", agrega Pino.

En estos espacios muchos factores influyen incluso los colores que lo componen, en este aspecto el director de Carrera de Psicología UDLA recomienda espacios blancos, claros o pasteles, acompañados de otras tonalidades que ayuden la concentración, pero limitados. Entre estos destaca el azul que fomenta la concentración y reduce la ansiedad; el verde que invita a la calma, tranquilidad y frescura, o el amarillo que está asociado a la creatividad, optimismo y dinamismo.

En cuanto a la luz perfecta para el estudio, Pino explica que, "la recomendación es que se utilice la luz de día, natural, es una forma estimulante, activa que influye directamente en la atención, el cerebro en términos químicos va a estar habido para estar focalizado para cualquier tipo de tarea". En cuanto a las luces artificiales, la cálida está asociado al confort, ideal para actividades de lecturas concentradas,

aunque no muy recomendable para los estudios. En estos casos, la luz fría activa la concentración, lo que permite el enfoque asociado a la alta productividad.

Cuidados en la postura

Si hablamos de desconcentración hay un factor clave que no podemos ignorar, los llamados que nos hace nuestro cuerpo cada vez que se encuentra en una posición incómoda. Esto ya que una mala postura por no contar con una silla o escritorio adecuados puede generar graves consecuencias para el cuerpo. "Es inmensamente nocivo, pues pasamos largas horas estudiando y trabajando de manera estática frente a las distintas tareas diarias, de manera inconsciente nuestro cuerpo y especialmente la musculatura debe luchar por sostener la posición estática y dinámica idónea para sostenernos y responder a todas las exigencias que desempeñamos en este tipo de mobiliario inadecuado", indica Rodrigo Beltrán, director de Carrera de Kinesiología de UDLA, Sede Viña del Mar.

Beltrán comenta que los efectos de estas posturas erróneas no son inmediatos y se visualizan al sostener por largos periodos este tipo de posturas nocivas, desencadenando lesiones importantes como enfer-

midades inflamatorias, tales como epicondilitis, síndrome de túnel carpiano, síndrome cuello de texto, entre otras. Es por esto, que el director de Kinesiología de la UDLA recomienda el mobiliario que permite posturas ergonómicas propiciando, solo a modo de ejemplo, ángulos de 90° en cadera, rodilla, pies apoyados completamente al suelo, visión frente al borde superior del monitor del computador cuando se usa este elemento, con una distancia de al menos 70 centímetros entre el monitor y nuestra visión.

Este mobiliario no debe causar cansancio o dolor, ya que es una primera señal de que no son propicios para nuestras funciones, en especial frente a las largas e intensas horas de posturas estáticas.

Para complementar el cuidado Beltrán recomienda cambiar de posición y bipestar (ponerse de pie) al menos cada 25 minutos; si la tarea requiere máxima concentración, al menos cada una hora. Además de pausas activas, como elongaciones acompañadas de ejercicio de baja intensidad con bandas elásticas recomendadas por un kinesiólogo que conozca las condiciones de salud de la persona. "Es muy común de observar malos hábitos posturales en estudiantes escolares y de educación superior; esta situación aumentó en

tiempos de pandemia, ocasionando una serie de molestias y enfermedades posturales en casos de mayor exposición y tiempos prolongado de trabajo en una mala postura. Por ello, es importante tener conciencia sobre el impacto que tiene contar con el mejor mobiliario posible, programar los siglos de trabajo, con pausas entre ciclos, y realizar cotidianamente ejercicio físico", concluye el director de Carrera de Kinesiología de la UDLA.

ELEMENTOS RECOMENDADOS PARA UN ESPACIO DE ESTUDIO CÓMODO

- Silla ergonómica.
- Escritorio firme con una altura adecuada para el usuario.
- Buena iluminación natural.
- Lámpara de luz blanca.
- Planta (no en exceso).
- Teclado y mouse ergonómicos.
- Lapicera.
- Pizarra para apuntes y organización.

