

CONCENTRACIÓN Y DESCANSO

Estar más horas trabajando no significa producir mejor, la productividad se mide por el número de objetivos conseguidos, no por el tiempo empleado



SILVIA ÁLAVA SORDO
Directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes, Madrid

En esta edición, hemos querido abordar el tema de la concentración, las dudas existentes en torno a ella y las pautas a seguir para mejorarla. Todo esto tomando como base la colaboración realizada por la Doctora Montserrat Montaña y mi persona, para el diario El País.

¿Es cierto que la concentración y la creatividad son como un músculo que necesita descansos regulares?

Por supuesto que sí. Diversos estudios demuestran que es complicado que la atención sostenida permanezca más de 25 minutos seguidos, por eso es recomendable introducir descansos de 5 minutos cada 25 minutos de trabajo.

Se trata de entrenar la atención, la concentración y de ser más productivos; por lo que tener el tiempo acotado nos ayudará a mejorar la capacidad de atención.

Estar más horas trabajando no significa producir mejor, la productividad se mide por el número de objetivos conseguidos, no por el tiempo empleado.

Revisar el correo, leer o estar en contacto con las redes sociales no es una forma de dar descanso al cerebro. Se recomienda levantarse, estirar los músculos, mirar por la ventana, aprovechar para ir al baño o por agua.

Al igual que un músculo, ¿el cerebro se fatiga y necesita descansar?
El cerebro, como cualquier otro órgano se fatiga y necesita períodos de descanso para recuperar su buen nivel de funcionamiento. Al igual que el corazón o cualquier otro órgano no puede estar en su máximo rendimiento durante períodos prolongados de tiempo.

De hecho, como medida de protección, si nosotros no paramos la actividad nuestro organismo nos obliga a parar desviando la atención. Cuando llevamos mucho tiempo trabajando sin descanso el nivel de concentración disminuye, aumentan las interferencias y baja la productividad.

Para evitar el cansancio del cerebro, ¿cada cuánto habría que hacer breaks, de cuánto tiempo, y de qué tipo?

Como hemos explicado, lo ideal es introducir un descanso de 5 minutos cada 25 transcurridos. No obstante, hay que tener cuidado con las actividades a realizar en ese descanso, no se trata de seguir con el libro, consultar el ordenador, el correo electrónico o las redes sociales; tareas en las cuales seguimos forzando la vista, la postura y realizando actividades de tipo cognitivo. Lo ideal es levantarnos, estirar los músculos, mirar por la ventana (para cambiar el ángulo de enfoque), e intentar fijar la vista en un punto lejano; aprovechar para ir al baño o por agua.

Pasados esos 5 minutos retomaremos el trabajo con una mayor predisposición y mejor concentración.



¿El modo y el tipo de descansos dependen del tipo de trabajo? ¿Es solamente para los que requieran concentración mental y no para quienes realizan labores físicas?

El descanso cuando se realiza un trabajo físico es necesario. El tipo, tiempo y cantidad de descanso serán determinados por variables como el nivel de preparación de cada individuo (estado físico en general), el entrenamiento en esa actividad en particular, la fatiga acumulada, las condiciones climáticas, el estado nutricional, entre otros.

Respecto a la concentración mental, lo ideal (respetando los períodos de 25 minutos de trabajo y descanso de 5 minutos), sería comenzar por una pequeña actividad de dificultad media puesto que cuando empezamos todavía necesitamos un período de calentamiento para llegar al máximo rendimiento intelectual.

Posteriormente, introducir el trabajo más complicado durante aproximadamente una hora, permitiendo concluir las tareas más sencillas y en las que interfiera menos el cansancio hasta completar un ciclo de dos horas total de trabajo.

Al finalizar dicho período conviene hacer una pausa más larga para poder volver a empezar otro ciclo como el descrito anteriormente.

¿Cómo funciona el sueño (dormir siesta o descansar bien por la noche) y qué relación hay con la concentración? ¿Qué hay de la práctica de deportes?

El sueño tiene una función reparadora y permite restablecer el equilibrio del organismo, por tanto, es fundamental para cualquier tipo de actividad tanto física como intelectual. Además, dormir ayuda a consolidar los conocimientos adquiridos durante los períodos de vigilia. Si la tarea a realizar es de estudio o de trabajo continuado, será más difícil avanzar si no has asentado las bases. Hay estudios que demuestran que después de haber realizado una tarea el aprendizaje de la misma mejora tras haber dormido.

En cuanto al deporte y los buenos hábitos en la alimentación, estos nos ayudan a reducir el estrés, a mejorar la sensación de bienestar y la salud; y si estamos bien físicamente, también estaremos en mejor condición intelectual, lo que puede aumentar nuestra capacidad de rendimiento.