

## Reseña Crítica: El Fenómeno Lofi Hip Hop como Herramienta de Regulación

Cognitiva

Lhanna Acosta-20232287070

En el contexto actual de la educación superior, caracterizado por una saturación de estímulos digitales, el canal Lofi Girl ha dejado de ser un simple recurso de entretenimiento para convertirse en un fenómeno sociotecnológico de acompañamiento pedagógico. La transmisión en vivo "lofi hip hop radio - beats to relax/study to" propone un entorno sonoro diseñado específicamente para la optimización del rendimiento académico y la gestión del estrés.

Desde una perspectiva técnica, el lofi hip hop se fundamenta en el uso de ritmos de baja fidelidad, progresiones de jazz y una cadencia que oscila entre los 70 y 90 BPM (pulsaciones por minuto). Esta estructura no es aleatoria; desde la psicología del aprendizaje, se argumenta que la ausencia de letras y la predictibilidad del ritmo reducen la "carga cognitiva extrínseca". Al no haber variaciones bruscas de volumen o voces que procesar, el cerebro puede entrar en un estado de concentración profunda (deep work), permitiendo que los recursos mentales se enfoquen exclusivamente en la tarea sustantiva, ya sea la investigación o la resolución de problemas complejos.

Lo que resulta fascinante de este recurso es la dimensión simbólica de su visualidad: la imagen en bucle de la joven estudiando. Para el estudiante universitario, esta representación funciona como un "espejo de identidad". Se genera una sensación de comunidad imaginada (en términos de Benedict Anderson), donde el usuario no se siente solo en su jornada académica nocturna, sino parte de una colectividad global compartiendo el mismo esfuerzo.

Sin embargo, desde una postura crítica, es necesario cuestionar si este tipo de herramientas fomenta una dependencia de estímulos externos para alcanzar la concentración. Si bien mitiga la ansiedad, también plantea el riesgo de convertir el estudio en una actividad pasiva o excesivamente "estetizada", donde el entorno (la música, la luz, el ambiente) parece importar tanto como la profundidad del análisis del contenido estudiado.

## Valoración en el Contexto Pedagógico

Como herramienta de apoyo, el video es excepcional. En una época donde la salud mental de los estudiantes es una preocupación central, el lofi actúa como un regulador emocional. Permite bajar los niveles de cortisol y transformar el espacio personal en un ambiente de calma, algo fundamental para el procesamiento de información compleja.

## Conclusión

La propuesta de Lofi Girl trasciende lo musical para consolidarse como un dispositivo de gestión del tiempo y del espacio. Para el estudiante universitario, es un aliado estratégico que facilita la transición hacia el estado de flujo. No obstante, su eficacia reside en su uso consciente: debe ser el telón de fondo que silencie el caos exterior, y no un distractor que reemplace el silencio necesario para la reflexión crítica propia del ámbito académico.