Música para tu trabajo

La música es una buena compañía no sólo para cuando se dispone de tiempo libre. Algunas investigaciones sostienen que se relaciona en forma directa al rendimiento laboral. Según un estudio paneuropeo de la empresa Logitech; escuchar música es el mejor método de concentración y relajación en el trabajo y puede ayudar a combatir mejor las cargas que genera.

El informe dice que ocho de cada diez europeos oye música en el trabajo, y el 75% de los que lo hacen considera que les ayuda a **relajarse y concentrarse** más en sus tareas profesionales. La música pop es el estilo musical preferido por los europeos cuando buscan eficiencia e inspiración en el trabajo -62% de los entrevistados-. "De hecho, los efectos positivos de la música relacionados con la parte emotiva, cognitiva e incluso física del ser humano son una realidad contrastada.
Desde tiempos de Mozart, que dijo que la música clásica ayudaba a los niños a incrementar su memoria, hasta nuestros días, la música ha tenido efectos positivos en el **comportamiento**", asegura la psicóloga Linda Papadopoulos.

Para esta experta, "los tempos altos de la música pop probablemente contribuyan más a la motivación y a la eficiencia, mientras que la música clásica es el mejor método para concentrarse".
La música siempre ha estimulado y ha funcionado como un motor para los estados de ánimo en el hombre en sus diversas actividades.
De acuerdo al estudio de Logitech, diferentes estilos de música ayudan a desarrollar distintas habilidades profesionales; de manera que, eligiendo el estilo musical adecuado en función de las **aptitudes** de cada persona, se desarrollarían estas habilidades en mayor o menor medida.

El 64% de los españoles que escucha música en el trabajo desarrolla sus actividades de forma más **eficiente**; y el 81% cree que oír canciones en el entorno laboral también les inspira y les ayuda a concentrarse. En cuanto al estilo de música ideal para relajarse en el trabajo, los españoles prefieren la música **new age**, ya que más de la mitad de los encuestados (55%) considera que es el estilo musical más adecuado para reducir el estrés en determinadas situaciones. A este estilo le siguen muy de cerca la música pop, con un 45%, y los grandes éxitos de siempre, con un 41% de encuestados.

Por su parte, la Universidad de Maryland señala en un estudio que la música activa la segregación de óxido nítrico, previene la aparición de coágulos y el colesterol dañino.

C. Fregtman, especialista en el tema señala: «El sonido ejerce un impacto en nuestro organismo, y ciertamente se producen cambios químicos-eléctricos muy delicados. Sabemos que los dispositivos sustancio-energéticos del sistema nervioso encefálico de un individuo se relacionan con las combinaciones de elementos químicos productores de reacciones entre

circuitos que alimentan una porción de la actividad cerebral y -en sentido inverso- captan señales de respuesta y control muscular.

Expresado de una forma más sencilla; la música facilita la digestión, la respiración y la circulación sanguínea, mejora el rendimiento del corazón, provoca relajación muscular y las más recientes investigaciones han descubierto que determinados sonidos pueden provocar cambios en el metabolismo y la biosíntesis de los diversos procesos enzimáticos, incluidos el ADN y ARN.

Música y Productividad

Otro estudio realizado en 2006 por la Universidad de Sheffield en el Reino Unido sugiere que escuchar música en las oficinas puede mejorar la productividad y el estado de ánimo de los trabajadores, ya que permite gestionar el bienestar en la vida diaria.

Según este trabajo, muchos de los encuestados pensaban que el buen humor inducido por la música en el trabajo puede traducirse en actitudes más positivas hacia clientes o compañeros y una mayor capacidad para lidiar con situaciones estresantes.

¿Qué es la Musicoterapia?

La Musicoterapia es una ciencia que utiliza las melodías para tratar dolencias, sobre todo psicológicas, situaciones de estrés o depresión. Esta clase de terapias tienen un alto grado de efectividad, ya que la música presenta una serie de beneficios de los que podemos sacar partido.

¿Cuáles son sus Beneficios?

Los expertos aseguran que utilizar música en el entorno laboral es un estimulante que permite:

- Aumenta el ritmo cardiaco y la tensión arterial, lo que libera adrenalina y repercute positivamente en el cuerpo.
- La música facilita la digestión, la respiración y la circulación sanguínea, mejorando el rendimiento del corazón.
- Suele ponernos de buen humor. Por este motivo puede mejorar el rendimiento laboral del trabajador, quien realizará sus tareas con una mentalidad abierta y receptiva.
- El sonido de la melodía tapa el desagradable ruido del medioambiente: ruidos de obras, los aparatos de aire acondicionado o el ruido del tráfico, etc.
- Tiene efectos positivos en nuestra memoria, en nuestra capacidad de concentración y de atención, entre otras utilidades.

La clave según los expertos: escuchar la música adecuada para cada momento o estado de ánimo, y regularla en dosis que eviten la saturación.

Fuentes

- Artículo de J. E. F. Martínez.
- Randstad
- http://www.editorial-na.com/articulos/articulo.asp?art=68
- www.puntofape.com
- Music Listening Practices In Workplace Settings in the UK, un estudio preliminar sobre configuraciones en oficinas. Anneli Beronius Haake, Universidad de Sheffield (Reino Unido).