



Una reunión informal en las oficinas de Google, una empresa avanzada en creación de ambiente relajado. FOTO GOOGLE

LA MÚSICA EXCITA Y ES SALUDABLE

RITMO EN LA OFICINA → Los expertos señalan que contribuye al aumento de la memoria y a mejorar la concentración

S. U.

Existen dudas acerca de los beneficios de la música en la oficina. Los expertos en recursos humanos de Randstad señalan que la música fomenta la creatividad y el buen humor, pero que también puede dificultar las labores que requieren mucha concentración.

La idoneidad de escuchar música en el lugar de trabajo dependerá de factores como la propia persona, la dedicación intelectual y la tarea que se esté llevando a cabo, entre otros.

Según un estudio publicado por el Centro de Investigación de la Adicción de Santdford (California), las

personas estudiadas experimentan euforia mientras escuchan música. La consecuencia de esta euforia es la liberación de endorfinas.

Efectos enfrentados

La música envía cantidad de estímulos al cerebro, de manera que puede distraer si estamos desarrollando una labor que exija gran concentración.

Además, si es contraria al gusto del empleado, puede generar irritación y tensión, como los clásicos villancicos en las superficies comerciales.

Por otro lado, trabajar con música de fondo es estimulante, ya que hace aumentar el ritmo cardiaco y la ten-

sión arterial liberando adrenalina. Nos pone de buen humor. Por tanto, es ideal para combatir el aburrimiento o dar un acelerón al ritmo de trabajo.

Siempre será más agradable escuchar música que ruidos indeseables de obras o tráfico, de forma que puede funcionar como sustituta.

Los expertos aseguran que si es apropiada, la música puede producir un aumento de la memoria, así como mejorar la capacidad de concentración y atención.

La clave consiste en cortarla antes de que llegue la saturación y en considerar el estado anímico antes de seleccionarla.