



MÚSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LAS ORGANIZACIONES EMPRESARIALES

Jordi A. Jauset Berrocal

Doctor en comunicación,
ingeniero y músico
Divulgador científico



A lo largo de la historia, la música ha sido una herramienta ampliamente utilizada para aumentar el rendimiento en el trabajo, en particular, cuando éste exige un cierto esfuerzo físico y se basa en movimientos repetitivos. En algunas obras, se hallan referencias a sus aplicaciones en la antigua cultura egipcia citándose que las tareas de recolección de cosechas eran acompañadas con música. Por otra parte, estoy seguro de que todos recordamos aquellas escenas de las películas de “romanos” en las que los esclavos remaban bajo el sonido de un intenso ritmo de tambor. Con ello se conseguía una sincronización perfecta de mo-

vimientos, imprescindible para que la nave avanzara adecuadamente y, además, según sabemos hoy en día, los sonidos de percusión generan un aumento de endorfinas, nuestros opioides endógenos, aumentando la excitación y favoreciendo un estado físico más energético. Hace unos pocos años, exactamente en el año 2012, investigadores de la universidad de Sheffield Hallam (Reino Unido) publicaron un estudio en el que concluían que cuando se realizaba ejercicio físico sincrónico al ritmo de la música, se requería un consumo menor de oxígeno. En términos energéticos, pues, resulta que metabólicamente es más eficiente acom-

pañar los movimientos rítmicos al son de la música.

Otro ejemplo más reciente en la Historia se produjo en el siglo XIX - aunque sus orígenes se remontan al siglo XVII- con los conocidos espirituales negros, de los que posteriormente derivaría el blues. Era una forma de expresión, de los esclavos africanos, que les ayudaba a sentirse aliviados en las extenuantes jornadas de trabajo en las plantaciones de algodón del sur de los EUA. La neurociencia constata, hoy en día, el aumento de la neurohormona “oxitocina” que se produce durante el canto y que contribuye al refuerzo del vín-

culo o sentimiento de cohesión entre sus participantes.

Pero, ¿qué podemos decir acerca del uso de la música en las empresas para mejorar o aumentar el rendimiento cognitivo? Las organizaciones son entes formados por personas y en ellas, el capital humano es lo primordial. Sabemos que la música agrada e influye a casi todas las personas (95% según algunos estudios) y que puede afectarnos fisiológicamente, pero también emocionalmente y cognitivamente. Si estamos contentos o satisfechos, si somos valorados, si compartimos un ambiente acogedor, en definitiva, si nos sentimos bien, es cuando se dan las condiciones ideales para rendir más. Si tenemos problemas de pareja, familiares, de autoestima, económicos, de salud o laborales, éstos afectarán negativamente a nuestras capacidades cognitivas y dificultarán el mantenimiento de la atención y ejecución de las tareas que nuestros responsables directos nos han encomendado. La música puede ser, entre otras, una herramienta de ayuda que mejore nuestro estado de ánimo y contribuir a gestionar mejor nuestros recursos cognitivos.

No debemos olvidar que la música es algo muy individual. Las preferencias son las que son y, además, cambian en función de multitud de variables a las que diariamente estamos expuestos. En una determinada situación necesitaremos o estaremos más cómodos acompañados de una determinada obra musical que nos ayudará a concentrarnos mejor, pero al cabo de unos minutos quizás prefiramos el silencio. Desde este punto de vista, no es aconsejable el famoso “hilo musical” excepto si se consensua, entre los oyentes, el tipo o género musical y, aun así, sería preferible que fuera instrumental (sin voces) para que su interferencia en la actividad cerebral no fuera excesiva. Los

parámetros musicales más idóneos dependerán del tipo de trabajo o tarea: en una cadena de montaje, la estructura musical debería ser de mayor contenido rítmico y menor melódico que en aquellas otras áreas dedicadas al diseño y creatividad, en los que la música clásica posiblemente sea preferible.

Pero, al margen de determinados patrones musicales universales, es evidente que hay que tener en cuenta las preferencias de los usuarios. Es obvio que si escucho una música que me agrada, aumentará mi bienestar y me predispondrá a ejecutar mejor mis tareas. Por ello, la mejor solución sea probablemente la individualizada: que el usuario, cuando lo crea conveniente, se conecte con su reproductor y auriculares a su música preferida. Según su conveniencia, utilizará música para tranquilizarse, para activarse o incluso para desconectar y resolver un bloqueo ocasional. Hay que huir del temor de considerar que el trabajador que escucha música estará distraído pues, en determinados momentos, esa “distracción” puede favorecerle estados emocionales positivos que concluyan en una mayor eficacia de su tarea.

Otra propuesta musical, no individual sino grupal que se aplica ya en muchas empresas como actividad formativa (*teambuilding*) son los denominados “círculos de percusión”. Estas sesiones, de 60 ó 90 minutos, están destinadas a grupos de trabajadores de un mismo departamento bajo la dirección de un especialista. Mediante instrumentos de percusión, por ejemplo tambores africanos o *djem-bes*, se trabajan aspectos como la cohesión de grupo (mientras interpretan deben escucharse unos a otros) así como las relaciones interpersonales. Los participantes están inmersos en un ambiente nuevo donde los roles tradicionales y habilidades son reemplazados por una nueva escena en la que forman parte los sonidos y el manejo del ritmo, lo cual supone todo un desafío. Además, el espacio musical compartido genera en los participantes alegría, visión de equipo, (todos son responsables del sonido conseguido), sensación de bienestar y un estado de ánimo positivo.

Estamos en la era de la innovación, de nuevos retos, y a veces, reinventar lo que ya existe puede dar sus buenos resultados. ¿Por qué no probarlo?

