

Demasiado ruido

¿Qué tienen en común la hipertensión, los desórdenes del sueño, las enfermedades cardiovasculares, la reducción de la cognición y el estar molesto? Todos son posibles resultados de la exposición al ruido excesivo. Muchas personas se quejan sobre el ruido, pero pocas se dan cuenta de lo dañino que puede ser. Al parecer, la pérdida auditiva y dolencias como el zumbido continuo de los oídos (conocido como tinnitus) no es lo único que debería preocuparnos. Cada vez hay más pruebas de los efectos que tiene el ruido en la salud y que no están relacionados con la audición.

El ruido, al que los científicos definen como «el sonido no deseado», pasa factura a nuestro corazón y a nuestro cerebro, así como a nuestros oídos, de acuerdo con el Dr. Wolfgang Babisch, Investigador Jefe del campo del ruido medioambiental e Investigador Superior de la Agencia Federal alemana de medioambiente..

RUIDO

En las oficinas, el ruido irritante puede proceder de muchos elementos diferentes: aire acondicionado, molestos tonos de móvil, tráfico, construcción cercana, sistemas de insonorización no sofisticados y, en especial, la voz de otras personas, afirma Julian Treasure, presidente de The Sound Agency, una asesoría de Reino Unido. Los entornos con ruido suelen tender a empeorar con el tiempo, porque las personas van aumentando el volumen de la conversación a medida que aumenta el ruido a su alrededor (esto se conoce como «efecto Lombard»).

La molestia es la respuesta más común al ruido, afirma Babisch, y esto no es tan trivial como podría parecer. El ruido nos desconcentra fácilmente, porque como humanos hemos sido programados para estar atentos a los sonidos como posibles peligros, desde la época en la que nuestros predecesores evolutivos tenían muchos enemigos en su hábitat natural. Esta sensibilidad hacia los sonidos se ha quedado grabada en nuestra neurobiología: estamos constantemente alertas a lo que sucede en nuestro entorno y el ruido nos incomoda fácilmente. Los estudios de laboratorio realizados tanto en personas como en animales han demostrado que la exposición al ruido excita el sistema nervioso, produciendo el aumento de la presión sanguínea y la liberación de las hormonas del estrés. Con el tiempo, estas respuestas instintivas pueden estresar al sistema cardiovascular y producir resultados negativos, como ira o agotamiento.

Y si por si eso no fuera poco, la reducción de la cognición es otro resultado no auditivo de la exposición al ruido que han estado estudiando los investigadores. Más de 20 estudios llevados a cabo en múltiples países han indicado que el ruido medioambiental afecta de forma negativa al aprendizaje de los niños en la escuela.

Los expertos afirman que si no se implementan soluciones acústicas eficaces, el efecto negativo del ruido cotidiano producido en muchas oficinas también puede ser importante.

En primer lugar, está la naturaleza del propio ruido. El ruido fluctúa, que es mucho más molesto que un nivel de ruido constante, de acuerdo con Babisch, y contiene conversaciones, que «distraen más que el ruido de banda ancha que no contiene información».

«En lo que se refiere a la cognición, ahora hay numerosos estudios que demuestran que el sonido más destructivo de todos es el procedente de las conversaciones de otras personas», afirma Treasure. «Tenemos ancho de banda aproximadamente para 1,6 conversaciones. De modo que si está escuchando una conversación, ya tiene ocupado 1 de ese 1,6. Aunque no quiera escucharla, no puede evitarlo: no tenemos párpados para las orejas. Y eso significa que solo le queda 0,6 para escuchar a su propia voz interior».

Otro problema es el nivel de ruido del tipo de trabajo que se supone que se tiene que llevar a cabo en la mayoría de las oficinas actuales. En una oficina abierta normal, el nivel de ruido varía entre 60 y 65 decibelios. Este nivel podría parecer menor en comparación con el de una autopista con tráfico intenso, donde el nivel de ruido es de 85 decibelios, o el de una nevera, que es de unos 40, pero puede dificultar la realización de tareas que requieran un alto nivel cognitivo. La Asociación alemana de ingenieros, consciente de este problema, ha definido estándares de ruido en su país para diversos tipos de trabajo. Mientras que un nivel de 70 decibelios es aceptable para trabajos de oficina sencillos o meramente transaccionales, 55 decibelios es el requisito para lo que esta asociación denomina como «trabajo principalmente intelectual». La asociación identifica como trabajo intelectual el caracterizado por una alta complejidad y que requiere ideas creativas, toma de decisiones, resolución de problemas y comunicación eficaz: precisamente el tipo de trabajo intelectual que, cuando se realiza bien, proporciona a las empresas una clara ventaja competitiva.

El nivel de ruido recomendado para el trabajo intelectual hace referencia tanto al trabajo individual como a la participación en discusiones y reuniones. De hecho, la asociación recomienda el mismo límite de ruido para un cirujano que para un trabajador que lleva a cabo trabajo intelectual, tanto si lo hace solo como en equipo.

“Existen numeroso estudios que demuestran que el ruido más destructivo es el que surge de las conversaciones ajenas.”

JULIAN TREASURE

El nivel de ruido de 60 a 65 decibelios, común en las oficinas abiertas, no solo es demasiado alto para concentrarse, sino que también puede impedir que se produzca una colaboración eficaz al interferir en las conversaciones. Tal y como explica Babisch, el nivel de sonido producido al hablar en una conversación normal mantenida a un metro de distancia y donde las personas no elevan su tono es de 60 decibelios. Esto significa que cualquier otro ruido dentro de ese mismo rango (por ejemplo, una persona que habla a poca distancia), puede suponer una interferencia para la conversación, lo que podría causar que no se oyesen todas las palabras. «No obstante», afirma, «una frase puede comprenderse mediante el procesamiento de nuestro cortex. Esto, sin embargo, es un proceso activo que podría causar una reacción con efectos negativos si la exposición a ruido crónico fuese de larga duración».

En otras palabras, en los entornos con un nivel de ruido elevado y una acústica insuficiente, los trabajadores se pueden estresar tanto intentando escuchar a sus compañeros como intentando no oírlos. Un fracaso se mire por donde se mire.

La solución, afirma Treasure, consiste en ofrecer una variedad de entornos de espacios de trabajo, donde todos estén diseñados teniendo en cuenta el factor del sonido, la tarea que se va a llevar a cabo en ellos y las personas que van a utilizar dichos espacios. Los entornos de trabajo deben diseñarse teniendo en cuenta no solo el aspecto, sino también la experiencia en todos los sentidos, especialmente en el auditivo. «La conciencia del sonido es una nueva herramienta con la que diseñar», dice Treasure. «Una buena acústica puede aumentar la productividad de los espacios de trabajo».

Resolver el problema del ruido en los espacios de trabajo no es sencillo. Colocar cuatro paredes y una puerta no da lugar necesariamente a una buena acústica, porque el sonido, al igual que el agua, puede pasar por cualquier hueco, por pequeño que sea. Dentro de cualquier entorno el sonido puede sellarse, absorberse o camuflarse. Cada método tiene sus ventajas y desventajas, las cuales deberían sopesarse detenidamente, ya que mantener el sonido dentro de niveles de tolerancia aceptables se ha convertido en un requisito obligatorio a la hora de diseñar y una métrica importante a la hora de valorar la eficacia global de un espacio.

Una autopista concurrida:

85db

Espacios abiertos de trabajo:

60-65db

Una nevera:

40db

Introducir un nuevo informe sobre el estado del espacio de trabajo global

1/3 de los trabajadores de las 17 economías más importantes del mundo están no comprometidos. El nuevo estudio realizado por Steelcase e Ipsos (empresa global de investigación) estudia el estado del espacio de trabajo y la relación existente entre el compromiso y el ambiente de trabajo.