

## Aislarte en el trabajo, ¿te hace más eficaz o sólo antipático?

Ensimismarte en tus tareas puede aumentar tu productividad, pero si te evades en exceso de lo que sucede a tu alrededor pierdes oportunidades de relación profesional que también te aportan valor.

Montse Mateos. Madrid

La colaboración, la comunicación y la interacción con otros marcan nuestro día a día laboral, pero que levante la mano quien no se haya puesto los cascos alguna vez para concentrarse en su tarea. Enchufarse la música o recurrir a cualquier otra actividad para evadirse del entorno –deslizarse en las redes sociales también en otra opción– es ya un hábito para muchos profesionales que pasan buena parte de su jornada delante de un ordenador.

La cuestión es si ese aislamiento aumenta su concentración y su eficacia en el puesto, o les hace más antipáticos y peores compañeros. José Manuel Chapado, socio de Éthica Consultores, imagina otro escenario: “Existen ambientes tóxicos ante los que el profesional quiere protegerse. En este caso, la música o los cascos no son una herramienta de concentración, sino una barrera de protección y, en cierta forma, un modo de huida”. Para Chapado, “no debiera importar tanto la conducta en sí como la causa que la genera. Somos muy proclives a juzgar las intenciones, y podemos equivocarnos. A lo mejor, los colaboradores sólo pretenden una mayor concentración y una protección razonable frente al ruido de ambiente”.

### El efecto de la dopamina

Desde una perspectiva científica no es ningún secreto que la música –según qué tipo– favorece la concentración. Gina Arán, profesora del Máster de Dirección y Gestión de Recursos Humanos de la UOC, explica que “la música libera en el cerebro dopamina y serotonina, neurotransmisores que producen una sensación de placer y relax. Es la recompensa. Esto hace que las personas se sientan más felices y relajadas, mejora su sentido del humor y se concentran

**La concentración es importante en las fases creativas, no cuando toca poner todo en común**



**QUÉ DICES** Ponerse los cascos es síntoma de concentración y una opción para aislarse de un entorno laboral tóxico, en cuyo caso puede molestar al resto. Si el ambiente de trabajo es bueno, a pocos les incomoda que alguien recurra a la música para evadirse.

más”. Sin embargo, Fernando Botella, CEO de Think&Action, advierte que una música de ambiente será mejor que tu propia música en los cascos porque distrae menos. Apunta que “está probado científicamente que la música resta concentración, hasta un 60% según algunos estudios. Nuestro cerebro no está preparado para hacer dos cosas a la vez. Si en los cascos suena música que te gusta y que has elegido, el foco se dispersará entre la tarea que estás realizando y lo que suena. Como consecuencia el rendimiento se resiente, la persona no aca-

### DISPERSIÓN

Nuestro **cerebro** no está preparado para hacer dos cosas a la vez. Si escuchamos música que nos gusta para concentrarnos mejor, el foco se dispersa entre la tarea que estamos realizando y lo que suena, y seremos menos eficaces.

ba de resolver porque divaga más y tarda más tiempo en completar la tarea”. Una tardanza que compensa, según este experto en gestión de personas, porque al divagar “contemplan más alternativas y tienen mejores ideas”.

### Comunicación

La tecnología ha cambiado los canales de comunicación, de manera que no hace falta hablar para comunicarse. Juan Antonio Fernández, socio y director general de Habitud, recuerda que “a través del correo electrónico se realizan muchas de nuestras interac-

### Sabías que...

- Los 'Millennials' son nativos colaborativos que, en ciertos momentos necesitan aislamiento.
- Las personas que mejores ideas aportan a una sesión de 'brainstorming' son las que antes han tenido una reflexión individual sobre el foco de discusión.
- Escuchar música incrementa la productividad en torno al 20% y mejora nuestro rendimiento.
- Trabajamos por objetivos para conseguir unos resultados específicos, en los que empoderar al equipo es esencial. Hay que poner las cosas en común.

### Todo por los resultados

La comunicación es clave en el trabajo en equipo. José Manuel Chapado, socio de Éthica Consultores, afirma que “las relaciones en los más jóvenes son más extensas pero menos intensas; mientras los mayores presumen de relaciones más reducidas pero más intensas”. Sea

como sea, hay que cumplir los objetivos. Así, Fernando Botella, CEO de Think&Action, aconseja la concentración, por ejemplo con música, en las fases creativas (divergentes), “no en las convergentes, cuando toca poner todo en común con el equipo en las reuniones, y en la fase

operativa”. Chapado añade que “compartir es crecer. Conocer es aprender. Aislarse es perder. Cuando tenemos arraigadas estas creencias y creemos en los valores de la colaboración e innovación, ni los cascos ni la distancia son obstáculo para crear y construir juntos”.

## Los sénior impulsan la creación de 'start up' en el mundo

Expansión. Madrid

El Informe Especial GEM (*Global Entrepreneurship Monitor*) sobre emprendimiento sénior, revela que el número de adultos mayores que trabaja por cuenta propia supera al de los jóvenes de entre 18 y 29 años. Esto indica que las personas de 50 años o más tienen un papel muy relevante en las economías de todo el mundo.

Las cifras que revela el estudio tienen una importancia particular para las economías que tienen poblaciones envejecidas. Aproximadamente el 16% de la población mundial tiene 55 años o más, lo que supone que las cuestiones relacionadas con la actividad emprendedora en edades avanzadas afectan directamente a más de 1.200 millones de personas que pueden aportar valor impulsando nuevas iniciativas, generando innovación como intraemprendedores o participando en proyectos como inversores informales.

Según el informe, el 18% de los adultos de entre 50 y 64 años y el 13% de los que tienen entre 65 y 80 años son trabajadores por cuenta propia, en comparación con el 11% de los jóvenes entre 18 y 29 y el 18% de las personas de 30 a 49 años). Según Thomas Schøtt, profesor de emprendimiento en la Universidad del Sur de Dinamarca y principal autor del informe, “todo adulto mayor que trabaja por cuenta propia evita convertirse en una carga financiera para la sociedad y, permaneciendo económicamente activo, contribuye a la economía de su país a través del pago de impuestos”.

El informe se basa en los datos recopilados entre 2009 y 2016 sobre la actividad emprendedora en 104 países, entre más de 1,5 millones de adultos de 18 a 80 años.

### PISTA DEL DÍA

El 31 de mayo finaliza el plazo para presentar tu candidatura a la Startup Competition, para participar en South Summit 2017.

<http://bit.ly/1XspUZu>

ciones o relaciones laborales. Se tiene en cuenta la opinión de los demás, pero no tanto por voz o a través de reuniones físicas. Es una nueva forma de tomar decisiones”. Chapado matiza que “es bueno que existan canales de comunicación informal y se preserven. Mejor que prohibir los cascos es promover un café a mitad de jornada donde fluya la camaradería y el buen ambiente”.

También Fernández hace referencia a distintos estudios para explicar que “hacer pequeños *breaks* y hablar de temas no laborales con nuestros compañeros es positivo para nuestra salud. Ayuda a recargar las pilas antes de continuar con las tareas encomendadas”. Y es que abrir los oídos a lo que sucede nuestro alrededor puede ser el mejor canal para la innovación. Arán subraya que “el valor se genera a través de la interacción. A menudo escuchar lo que sucede alrededor hace que salte la chispa, que surja una asociación de ideas que aumenta la probabilidad de pensar cosas nuevas o mejorar lo que estás haciendo”.