

Influencia de la música en las actividades laborales



Programa de música ambiental que genere influencia positiva en la ejecución de las actividades laborales para la prevención del riesgo psicosocial.

Presentado por:

Ramiro Ballesteros Viafara

Id: 468421

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Orinoquia

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Septiembre de 2022

Influencia de la música en las actividades laborales

Programa de música ambiental que genere influencia positiva en la ejecución de las actividades laborales para la prevención del riesgo psicosocial.

Presentado por:

Ramiro Ballesteros Viafara

Id: 468421

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud
Ocupacional

Asesor(a)

Mg. Rodrigo Másmela Olivar

Profesional en Salud Ocupacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Orinoquia

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Septiembre de 2022

Dedicatoria

Dedico el siguiente trabajo principalmente a Dios, creador y hacedor de todas las cosas, pues él me ha dado la existencia además me ha permitido adquirir conocimientos nuevos y me ha dado sabiduría para desarrollar esa investigación; agradezco a mis padres que me han dado la capacidad y la motivación para superarme y alcanzar mis objetivos sin interesar los obstáculos que se muestren en el camino, gracias a ellos, a sus consejos y enseñanzas eh llegado a donde estoy, a mi hermanos que de una u otra forma me han ayudado a cumplir mis metas.

“Y todo lo que hagan o digan, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a

Dios el Padre por medio de él”.

(Colosenses 3:17)

Agradecimientos

El trabajo de grado fue realizado como parte de los requisitos para optar al título de Administrador en Salud Ocupacional bajo la dirección del asesor Mg. Rodrigo Másmela Olivar, Profesional en Salud Ocupacional, el cual ha sido de vital ayuda para el desarrollo de este proyecto; de igual manera, el autor agradece también a los docentes: Pablo Andrés Rozo Moreno y Erika Alexandra Jiménez Rodríguez.

Contenido

Dedicatoria	I
Agradecimientos.....	II
Listado de tablas.....	III
Listado de anexos	IV
Resumen	8
Abstract	10
CAPITULO I.....	12
1 Planteamiento del problema.....	12
1.1 Descripción del Problema.....	12
1.2 Formulación del Problema.....	17
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivo General	18
1.3.2 Objetivos Específicos	18
1.4 Justificación	18
CAPITULO II.	22
2 Marco Referencial	22

Influencia de la música en las actividades laborales

2.1	Marco Teórico	22
2.1.1	Música	22
2.1.2	Riesgo psicosocial	24
2.2	Marco Conceptual.....	28
2.3	Marco Legal.....	29
2.4	Marco Contextual	30
CAPITULO III.....		33
3	Metodología	33
3.1	Tipo de Investigación	33
3.2	Diseño de investigación.....	33
3.3	Población y Muestra	34
3.3.1	Población.....	34
3.3.2	Muestra.....	35
3.4	Instrumento y Técnica de Recolección de la Información	36
CAPÍTULO IV.....		38
4	Resultados y discusión	38
4.1	Caracterización de actividades laborales.....	39
4.2	Factores relevantes del tipo de música	45
4.3	Componentes del programa de música.....	47

Influencia de la música en las actividades laborales

CAPÍTULO V.....	51
5 Conclusiones	51
5.1 Recomendaciones	52
6 Referencias	54
7 Anexos.....	62
7.1 Encuestas de estrés laboral	62
7.1.1 Trabajador N° 1	63
7.1.2 Trabajador N° 2.....	65
7.2 Encuestas de estrés laboral al finalizar el programa.....	67

Listado de tablas

Tabla 1/ Naciones con más personas padeciendo de estrés laboral	40
Tabla 2/ Actividades laborales con más niveles de estrés nivel nacional.	41
Tabla 3/ Actividades laborales con más niveles de estrés nivel nacional.	42
Tabla 4/Beneficios que tiene la musicoterapia para disminuir el estrés de la pandemia	46
Tabla 5/ La respuesta emocional a la música.	47

Listado de anexos

Anexo 1/Test de estrés laboral, trabajador N° 1.....	63
Anexo 2/ Tabla de resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 1.....	64
Anexo 3/ Test de estrés laboral, trabajador N° 2.....	65
Anexo 4/ Tabla de resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 2.....	66
Anexo 5/ Resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 1.	67
Anexo 6/ Resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 2.	68

Resumen

El riesgo psicosocial a nivel social ha ido aumentando sostenidamente en los posteriores años, son muchos los casos que se han ido evidenciando donde un individuo por algún tipo de presión social, opta por terminar con su vida o en otros casos en causar daño a otros, esto se debe entre muchas cosas a que los niveles de estrés, depresión y otras sintomatologías relacionadas con los riesgos psicosociales están aumentando rápidamente, incluso se ha detectado en muchas empresas y organizaciones, que han aumentado los casos de trabajadores con síndrome de burnout; este problema de igual modo se presenta en jóvenes estudiantes ya sea de colegio o universidad, donde por cumplir con las obligaciones estudiantiles y en algunos casos laborales, han caído tristemente en depresión y ansiedad, además cabe resaltar que dicho riesgo presenta sintomatologías que son poco perceptibles, lo que preocupa a muchos psicólogos y especialistas en el área.

La preocupación por este riesgo es tan grande que el Decreto 1072 de 2015 ha catalogado el riesgo psicosocial como uno de los componentes con mayor influencia en las enfermedades profesionales, de igual modo en la Resolución 2646 del 2008 obliga a las empresas en Colombia a realizar evaluaciones y monitoreo periódicos con el fin de prevenir los factores de riesgos psicosocial que pueden llegar a generar daños en la salud de los trabajadores.

Gracias a investigaciones realizada por diferentes investigadores en diferentes partes del mundo y distintos periodos de tiempo, se ha logrado demostrar que la música tiene un gran

Influencia de la música en las actividades laborales

impacto e influencia en los seres humanos; Uno de estos estudios es el realizado por Santacreu Fernández, O. A. (2003) una tesis doctoral en la que toca el tema de como la música tiene influencia en la publicidad, aunque ha sido ampliamente debatido, Según Poch, B. (1999), cataloga la música como un sedante y estimulante activando la energía de diferentes músculos, de igual manera otros autores refieren que la música puede estimular las emociones de las personas, además de aumentar el rendimiento en el trabajo, la sociedad o los deportes.

Si tomamos la información expuesta anteriormente podemos ver como la música puede llegar a estimular muchos de los deseos de los seres humanos, llegando a influenciar en muchas de sus emociones, dándole la habilidad de retener con mayor facilidad información, plasmar ideas y pensamientos o realizar de manera óptima diferentes actividades; Por esta razón, se adoptará un método de investigación y análisis que nos permita detallar la influencia de la música y como esta puede afectar de manera positiva en el aumento de diversas actividades laborales, creando así un método para prevenir y minimizar las sintomatologías generadas por los riesgos psicosociales que se puedan presentar en el ambiente laboral.

Abstract

The psychosocial risk at social level has been increasing steadily in recent years, there are many cases that have been evidenced where an individual by some kind of social pressure, chooses to end his life or in other cases to cause harm to others, this is due among many things that the levels of stress, depression and other symptoms related to psychosocial risks are increasing rapidly, even has been detected in many companies and organizations, increasing cases of workers suffering from burnout syndrome; This problem is also present in young students, whether at school or university, where in order to comply with student obligations and in some cases at work, they have sadly fallen into depression and anxiety. It should also be noted that this risk presents symptoms that are not very noticeable, which worries many psychologists and specialists in the area.

The concern for this risk is so great that Decree 1072 of 2015 has catalogued psychosocial risk as one of the components with the greatest influence on occupational diseases, likewise in Resolution 2646 of 2008 obliges companies in Colombia to carry out periodic evaluations and monitoring in order to prevent psychosocial risk factors that can eventually generate damage to the health of workers.

Thanks to the research carried out by different researchers in different parts of the world and different periods of time, it has been demonstrated that music has a great impact and influence on human beings; one of these studies, such as the one carried out by Santacreu Fernández, O. A. (2003) a doctoral thesis in which he touches the subject of how the music has influence on advertising although it has been widely debated, According to Poch, B. (1999),

Influencia de la música en las actividades laborales

catalogs music as a sedative and stimulant activating the energy of different muscles, others say that music can stimulate the emotions of people, in addition to increasing performance or at work, society or sports.

If we take the information exposed above we can see how music can stimulate many of the desires of human beings, coming to influence many of their emotions, giving them the ability to retain information more easily, capture ideas and thoughts or perform optimally different activities; For this reason, we will adopt a method of research and analysis that allows us to detail the influence of music and how it can positively affect the increase of various work activities, thus creating a method to prevent and minimize the symptoms generated by psychosocial risks that may occur in the workplace.

CAPITULO I.

1 Planteamiento del problema.

1.1 Descripción del Problema

Desde sus inicios, la música ha sido un lenguaje universal además de ser el lenguaje del alma, capaz de suscitar emociones, impresiones y memorias particulares; La música puede proceder de cualquier conocimiento, cultura y en cualquier lengua o idioma, aun así, esta puede evocar emociones como tristeza, alegría e incluso hacernos llorar. (Rojas, 2021)

La música ha sido capaz de crear tales milagros desde tiempos inmemoriales; Esta forma de comunicación ha existido desde siempre, rica en multitud de géneros y estilos. Según la investigación realizada en la universidad Autónoma de Puebla, el predominio de la música en nuestra percepción cognitiva es grande porque puede crear "energía". Así lo demostró un experimento realizado por dicha universidad bajo la supervisión del profesor Roberto Valderrama Hernández; no obstante, se evidencio un inconveniente cuando dicha energía no puede ser manejada para ningún movimiento físico. Siguiendo esta idea, la música alta es adecuada para momentos en los que se requiere un procedimiento dinámico o competidor; el profesor Roberto Valderrama, docente de la facultad de psicología en la Universidad Autónoma de la ciudad de Puebla en México afirma que las notas musicales nos pueden poner en un estado de relajación; Esto se consigue teniendo un ritmo más regular, más lento y un volumen bajo. Ciertos géneros musicales, como la música pop, clásica, minimalista, instrumental o estimulante, nos calman;

Influencia de la música en las actividades laborales

Inclusive se ha llegado a utilizar en las salas donde se ejecutan tratamientos agresivos como la radioterapia. (Ancajima, 2020)

De igual manera se ha logrado observar que cuando los trabajadores están expuestos a cierto tipo de música en un lugar de trabajo estresante o de ambiente con alta tensión, sus actitudes hacia la vida laboral mejoran significativamente, lo que lleva a la reactivación y la recuperación de la capacidad de trabajo, lo que sin lugar a duda contribuye a generar un ambiente de trabajo más agradable. (Victoria, 1997)

Quizás el hallazgo más importante de la investigación o estudio científico en el área de la música es el descubrimiento de que la música es percibida por la zona del cerebro que es estimulada por emociones y sensaciones, sin tener en cuenta otros centros intelectuales y sensoriales del cerebro. Investigadores y estudiosos de la Universidad de Helsinki en el país de Finlandia realizaron una investigación que muestra que los chicos o adolescentes y adultos jóvenes son el conjunto social más asequible, ya que en este momento de sus vidas a menudo se ven arrastrados por las dimensiones del disfrute de actividades repetitivas al aire libre y llenas de gente; mientras que se destituye a las representaciones de soberanía, como son los padres y los educadores. (Biológica, 2018)

Según un concepto elaborado e informado por la Universidad de Palermo, en el cual dice que la música puede llegar a la memoria más profunda, lo que llamamos subconsciente, en la cual están los lugares más sólidos de todo ser humano pero que alcanzan a ser modificables, de tal manera que la música interviene y sobresalta la conducta de quien la escucha y puede llegar a influir en la representación del bien y del mal, la ética, el honor y su percepción de los valores

Influencia de la música en las actividades laborales

porque hay una caracterización y golpea fuertemente en la capacidad de reflexión y juicio.

(Salgar, 2017)

Igualmente se tienen algunos documentos que fortalecen la necesidad de implementar este tipo de actividades en la gestión de riesgos laborales:

Rodgers en 1993 expuso que el oído es el primer miembro u órgano sensorial que se desarrolla antes que el resto; estemos durmiendo o anestesiados, nunca dejamos de oír, se ha confirmado que pacientes en estado de coma pueden seguir escuchando. Finalmente, en otra idea la música además de ser considerada como un lenguaje o vehículo de expresión y comunicación, es considerada como un arte que ha reflejado corrientes de pensamiento filosófico y religioso.

(Rodríguez, 2011).

Avanzando en el tema, si se pretende contribuir a la prosperidad del individuo y al mismo tiempo se desea el incremento de la producción, es de vital importancia tener algo en cuenta, no únicamente el clima o medio ambiente dentro del cual se realiza la labor, sino, en exclusiva, las particularidades psicológicas y neurológicas del individuo o grupo. Una de las metodologías más efectivas para adquirirlo es, sin duda alguna, el poder de la influencia psicológica que posee la música sobre los individuos y sobre algunas de sus actividades. (Barriga. 1959)

De tal modo, un artículo expuesto por Josefa Lacárcel Moreno, en la Universidad de Murcia nos muestran como la emoción musical va de la mano con la inteligencia emocional, la cual nos ayuda a tener un mejor control de nuestras emociones ya sean negativas o positivas.

(Moreno. 2003).

Influencia de la música en las actividades laborales

No obstante, en años posteriores se ha percibido como la música ha ido cogiendo ímpetu en el desarrollo de la inteligencia y tratamiento emocional del ser humano, poniendo a músicos, psicólogos y científicos en una mesa de debate para explicar este fenómeno; además de que muchos filósofos plasmaron en muchos de sus escritos la relación entre la música y el cuerpo. (Hernández, 2002).

Además, según la investigación realizada y expuesta por Jordi A. Jauset Berrocal, docente acreditado por la Agencia per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya (AQU) expone que la música tiene la habilidad de modificar nuestros ritmos fisiológicos, de sobresaltar nuestro estado emocional, de cambiar la actitud mental e inclusive de proveer paz y armonía a nuestro subconsciente y espíritu. (Barrocal, 2011).

Por lo que teniendo en cuenta lo anterior se podría decir que los géneros musicales pueden estimular varias sensaciones, tales como lo son: la alegría, el enojo y la tristeza, de igual modo, impulsa diferentes procesos químicos y fisiológicos comprendidos en procedimientos de recompensa de los cuales no somos consecuentes ni consientes, esto muestra tejidos neuronales esenciales responsables de la reacción a la música. (García, 2010)

De igual modo, un artículo elaborado por Gema Soria-Urios, Pablo Duque, José M. García-Moreno, titulado: “*Música y cerebro: fundamentos neuro-científicos y trastornos musicales*” expuesto en una revista de neurología, nos dice que la apreciación musical involucra una extensa parte de nuestras aptitudes y capacidades neurológicas y cognitivas, incluyendo áreas

Influencia de la música en las actividades laborales

de la corteza cerebral auditiva y motora. No obstante, la música promueve en nosotros reacciones emocionales que abarcan distintos sitios de la corteza cerebral. (Soria, 2011)

Seguendo lo anterior, en el artículo titulado: “*Efectos de la música sobre las funciones cognitivas*”, elaborado por Custodio, Nilton y Cano-Campos, María, publicado en una revista de neuro-psiquiatría, expone que la música es una de las pocas actividades ejercidas por el ser humano que ponen en funcionamiento casi que el 100% del cerebro, ya que cuando se escucha música, sin darnos cuenta el cerebro analiza la rítmica de la canción mientras desenreda la melodía de la misma, haciendo que el hemisferio encargado de la lógica y raciocinio trabaje a la par con el hemisferio encargado de la creatividad; por tal motivo, lleva a un desarrollo de funciones cognitivas. (Custodio, 2017).

Por otra parte, en el artículo escrito por Ileana Mosquera Cabrera, titulado “*Influencia de la música en las emociones: una breve revisión*”, el cual está centrado en la exploración e indagación de la música como tema de provecho de la psicología, la investigación de las funciones neurológicas, psicológicas principales y varias inducciones musicales, dicho artículo tiene el objetivo de aclarar los dispositivos neurobiológicos con los cuales sea posible concretar si la música juega o libra un papel significativo en la expresión de alteraciones positivas y negativas emocionalmente, fundamentalmente por el papel que juega la música en su cooperación en influenciar las emociones humanas. (Cabrera, 2013)

Llegado a este punto, cabe resaltar que la concentración es la habilidad para fijar la curiosidad o atención sobre una actividad, un centro o una idea de representación selectiva, bloqueando la posibilidad de que en la reflexión puedan entrar pensamientos ajenos a ella. En

Influencia de la música en las actividades laborales

momentos es una autoridad mental instantánea y natural. En lo cual la música también cumple un papel muy interesante en este tema. (Marenco, 2015)

Finalmente podemos concluir que la música desempeña un papel de importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional y equilibrio psicológico de cada individuo, ya que esta entra a influir en muchas de sus emociones, llevándolo a sentir sensaciones de paz y tranquilidad, además de ayudar a la recuperación de algunas capacidades cognitivas, de igual modo sin darnos cuenta, en muchas ocasiones nos escudamos en la música para escapar de sentimientos y emociones que nos incomodan, generando así una zona donde puedan desbordarse y desahogarse libremente sin perjudicar a nadie. En otras instancias, muchas veces nos reunimos también para movernos coordinadamente y hacer que los ritmos musicales de diferentes géneros marquen el ánimo de la celebración, de igual modo realizamos un sinnúmero de actividades en las cuales involucramos la música; de allí la importancia de permitirle al trabajador que por medio de la música pueda generar un entorno laboral más agradable, esto podría conllevar a un mayor desempeño y una mayor eficiencia laboral, cuando el trabajador está rodeado de un ambiente laboral agradable, su motivación y percepción hacia el trabajo es mucho más positiva y tiende a resolver problemas mucho más rápido.

1.2 Formulación del Problema

¿Cómo establecer un programa de música ambiental que genere influencia positiva en la ejecución de las actividades laborales?

Influencia de la música en las actividades laborales

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Plantear un programa de música ambiental que genere influencia positiva en la ejecución de las actividades laborales para la prevención del riesgo psicosocial.

1.3.2 Objetivos Específicos

Caracterizar actividades laborales que se asocian al riesgo psicosocial (Carga mental, demandas emocionales, monotonía y bienestar social) a través de la búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema.

Determinar los factores relevantes por tipo de música que incrementan la productividad y disminuyen la ansiedad y el estrés.

Establecer los componentes del programa de música ambiental que contribuyen a la disminución de los riesgos psicosociales.

1.4 Justificación

La música ha estado en todas las culturas; desde tiempos antiguos se ha documentado y argumentado la existencia en varias culturas de la prehistoria de instrumentos como flautas,

Influencia de la música en las actividades laborales

forjadas o elaboradas con huesos, para llevar a cabo ya sea rituales espirituales, cantos y sonidos de guerra, e incluso se utilizaba para conseguir pareja, así lo evidencio el científico Charles Darwin, el cual hablaba de que la música inicialmente auxiliaba a los seres humanos en su búsqueda de pareja, en su libro, “*El origen del hombre (1859)*” Darwin explicaba que hombres y mujeres, inhábiles de expresar sus sentimientos con palabras, hacían uso del ritmo y de las notas musicales. (Menninghaus, 2013)

De igual modo, podemos detallar como la música tiene un efecto en el cerebro; el cual, se resuelve de manera sinfónica entre varias áreas del cerebro al mismo tiempo. Entra por la corteza cerebral auditiva, seguido pasa por el lóbulo cerebral frontal, el sistema límbico, el núcleo, el cerebelo y el lóbulo occipital; este proceso ayuda a deducir su influencia en las muchas reacciones que expresa y manifiesta una persona u otra. Del mismo modo, la música, pasa por la corteza cerebral visual generando representaciones pictóricas y recuerdos de muchas de las melodías que oímos. (Cárdenas, 2019)

Por otro lado, la encuesta Source Vision Critical, realizada a varias organizaciones empresariales del Reino Unido, demuestran la variedad de ventajas que tiene el poder oír música durante la jornada laboral, ya sea animada, minimalista o instrumental; por ejemplo, una investigación realizada en Canadá arrojó que en los períodos en que los obreros o mano de obra escuchaban algún tipo de música, estos eran en un 20% más vertiginosos y eficientes. Por lo que teniendo en cuenta esto los sonidos con un sistema melódico que ayudan a motivar al cerebro a generar la secreción de dopamina en la zona de recompensas del mismo, lo que transcribe en

Influencia de la música en las actividades laborales

optimizar el humor, la autoestima, la predisposición, entre otros, además de tener ventajas para mejorar la salud. (Mas, 2020).

Siguiendo lo anterior, otra investigación realizada en el banco británico explicó que: al oír música positiva, rítmica y animada, el rendimiento e interés de los trabajadores era un 12.5% más alto que cuando no la escuchaban. (Mas, 2020).

Por otra parte, una investigación titulada “*The effect of music listening on work performance*”, de la investigadora Teresa Lesiuk de la University of Windsor, identifica que oír música en horas laborales tiende a tener un incremento positivo sobre el fruto y rendimiento de los individuos o trabajadores, si se practican en decisivas circunstancias. (Mas, 2020).

Además, existen muchas personas que mejoran exponencialmente su rendimiento ya sea físico o mental, cuando escuchan la música adecuada, a la vez que ejecutan una tarea, labor o actividad en el trabajo. Al escuchar música, su cuerpo empieza a generar una sustancia llamada dopamina, la cual permite disminuir el estrés y relacionar el trabajo con algo que juzgan positivamente. Aunque, cabe resaltar que no siempre tiende a funcionar, hay diferentes singularidades en las cuales no se aconseja colocar música a la ligera o de cualquier manera, pero, aun así el estudio realizado por el equipo investigador de Teresa Lesiuk, afirma que la música puede ayudar a alcanzar mejores efectos en entornos laborales profesionales. (Mas, 2020).

De igual modo, Teresa Lesiuk relata que no todas las personas o individuos reaccionan igual ante los géneros musicales, se han evidenciado casos en los que ésta puede tener una consecuencia adversa. Hay sujetos que son menos eficientes y proactivos en una zona laboral en

Influencia de la música en las actividades laborales

el que suena algún tipo de música, al parecer la edad también puede influir en el interés y eficiencia del trabajador, siendo así los de menor edad o jóvenes, los que se motivan más cuando hay algún tipo de música sonando mientras estos ejecutan una actividad o labor, también se evidencio que los de mayor o avanzada edad tienen un impacto menor en el efecto de la música. (Mas, 2020).

Además, no todos los sitios, actividades y trabajos son específicamente iguales y no se debe ampliar a cualquier trabajo, actividad o a cualquier ocupación; Un ejemplo de ello es que no se recomienda oír música en la jornada laboral a aquellos trabajadores que ejecutan profesiones explícitas con un alto nivel de riesgo, en las que por ciertas razones estos deben estar centrados en la labor que están desarrollando, por lo que en escenarios como este se sugiere orientar el oído a un rendimiento óptimo para así poder minimizar y evitar accidentes laborales. (Mas, 2020).

Por lo que teniendo en cuenta lo anterior, la música puede llegar a estimular nuestro cerebro; al estimularlo refuerza algunas capacidades cognitivas como lo son la capacidad de memorizar; la concentración y la atención, las cuales están relacionadas directamente con la memoria; reforzar la memoria es básico para desarrollar cualquier tarea dentro de la organización; no obstante, En ambientes donde hay ruidos externos, repetitivos o incómodos podemos perder la concentración y distraernos. Una buena música de fondo puede ayudar a solventar distracciones en la tarea y mantener el foco. (Lara, 2015).

CAPITULO II.

2 Marco Referencial

2.1 Marco Teórico

2.1.1 Música

Se sabe de diversas investigaciones como la realizada por Stefan Koelsch titulada Lenguajes de la emoción, de la Freie Universität, en Berlín, Alemania, en donde se hace referencia a la música como una alternativa para así poder ayudar a pacientes con una salud mental deteriorada y en el manejo de ciertas enfermedades tales como: demencia, la ansiedad e inclusive la hipertensión arterial. (Custodio, 2017).

De igual modo, se da ejemplo de algunas ayudas y beneficios de la música, como los evidenciados en individuos que soportaron un accidente cerebrovascular, en donde se logró evidenciar que cuando los pacientes fueron expuestos a oír su música o género musical favorito por dos meses seguidos, manifestaron mejorías reveladoras hasta seis meses posterior al accidente cerebrovascular, las mejorías se evidenciaron en los experimentos de memoria verbal y escucha mental sostenida, comparado con un grupo distinto. Su efecto sobre la aptitud del sueño en jóvenes ha sido probado en aproximadamente 94 estudiantes de universidad, con diversos problemas de insomnio. Varios de estos estudiantes estuvieron apartados fortuitamente para oír sonidos de música clásica estimulante y relajante además de algunos géneros de música románticas, durante aproximadamente 45 minutos, varias noches al instante de ir a dormir, esto, por algunas semanas seguidas, y otros sin ningún tipo de sonido musical en el mismo tiempo. Los

Influencia de la música en las actividades laborales

resultados de la investigación señalaron mejoría reveladora en aptitud de sueño y sintomatologías depresivas en el grupo que fue expuesto a la escucha de música habitualmente. (Custodio, 2017).

Siguiendo este razonamiento, con relación a la epilepsia, espasmos o convulsión, se dice que el oír habitualmente la pieza musical del compositor y pianista Wolfgang Amadeus Mozart, llamada Mozart K.448, puede llegar a disminuir la repetición de crisis epilépticas y la liberación de epileptiformes, que son las convulsiones semejantes a las epilépticas, en sujetos con un padecimiento de epilepsia refractaria, además disminuye la tasa de frecuencia posteriormente de la primera crisis. (Custodio, 2017)

No obstante, la importancia de la música en la rehabilitación de las funciones neurológicas e intelectuales no posee evidencias concretas. Rauscher y otros investigadores experimentados reportaron que escuchar por un periodo de tiempo, la sonata del pianista Mozart para dos pianos en D mayor, K 448, también conocido como Mozart K. 448 puede llegar a producir un aumento momentáneo en los niveles de razonamiento y juicio mental, el llamado “efecto Mozart”. En la investigación realizada en algunos estudiantes de universidad residió en poner a tres conjuntos de estudiantes escogidos aleatoriamente, durante unos diez minutos aproximados, a oír música clásica activa o sonata de Mozart, otro grupo música instrumental y minimalista y el tercer grupo, no fue expuesto a ningún tipo de género musical. (Custodio, 2017)

Posteriormente, los individuos de exposición e investigación fueron expuestos a experimentos de habilidades neurológicas y cognitivas, que se reanudaron una vez concluido la etapa de audición. Se halló que el conjunto de estudiantes perteneciente a la sonata de Mozart consiguió mejores resultados en las pruebas de destrezas cognitivas. (Custodio, 2017)

Influencia de la música en las actividades laborales

De igual modo, los científicos adquirieron la calificación con el nivel más alto en dichas destrezas cognitivas y la adicionaron a la puntuación en los experimentos realizados de destrezas neurológicas y cognitivas, por lo que se consiguió un aumento en la calificación del coeficiente o factor intelectual en alrededor de ocho puntos. No obstante, la duración de esa pericia preferente en ese conjunto de estudiantes no se conservó en el tiempo. En las replicaciones de las investigaciones no produjo los efectos semejantes informados por Rauscher y demás investigadores, lo que originó la controversia del llamado efecto Mozart y un sin fin de incógnitas en torno del porqué de la rehabilitación de una destreza cognitiva secundaria a una motivación musical. (Custodio, 2017)

Igualmente, en otros estudios científicos como los realizados por el japonés Masaru Emoto, los cuales describe en su libro *“mensajes del agua”*, podemos percatar que las palabras tienen gran influencia en las moléculas del agua, generando diferentes diseños según la palabra. Cuando las moléculas de agua eran expuestas a música de heavy metal o a palabras negativas adquirían una deformidad con estructuras caóticas y fragmentadas; Pero si por el contrario las moléculas de agua eran expuestas a palabras positivas o a música suave, agradable, como la clásica, dichas moléculas adquirían una formación delicada y simétrica. (Emoto, M., & Gazau, M, 2007).

2.1.2 Riesgo psicosocial

Según la Resolución 2646 de 2008 en el Artículo 5 describe el riesgo psicosocial como los eventos dentro o fuera de las actividades laborales o ajenos a la empresa y las diversas

Influencia de la música en las actividades laborales

condiciones individuales o particularidades intrínsecas del individuo, las cuales, mediante percepciones y experiencias, pueden llegar a influenciar en la salud y el desempeño laboral y social de las personas (Resolución 2646 Art 5, 2008)

También, los riesgos psicosociales, síndrome de burnout y el estrés por factores laborales, se localizan entre uno de los inconvenientes con mayor dificultad y obstáculos que se proyectan en el espacio de la seguridad y salud en el trabajo. Esto afecta de forma evidente la salud mental y física de las personas y estructuras organizacionales. (OSHA, 2021).

Paralelamente, podríamos decir que una porción de los trabajadores e individuos europeos razonan que el estrés y burnout es un componente común en sus zonas de trabajo. Como muchos otros asuntos relativos al padecimiento de alguna enfermedad mental, el burnout y el estrés suele explicarse erróneamente o estigmatizarse. Sin embargo, si el estrés y los riesgos psicosociales se proyectan como un inconveniente de las empresas y organizaciones, y no como un desperfecto personal o del individuo, se puede llegar a gestionar como cualquier otro tipo de riesgo para la seguridad laboral. (OSHA, 2021).

Asimismo, muchos de los riesgos psicosociales provienen de las insuficiencias en el diseño laboral, el sistema organizacional de la empresa y la gestión del trabajo, de igual modo, como de un escaso contexto del trabajo o función a ejecutar en compañía de otros, estos a su vez, consiguen llegar a ocasionar consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas, como lo es el estrés laboral o síndrome de burnout, el agotamiento y la depresión. (OSHA, 2021).

Al mismo tiempo, ciertos patrones referentes a circunstancias laborales que contienen riesgos psicosociales son: Cargas laborales excesivas, incremento injustificado de

Influencia de la música en las actividades laborales

responsabilidades, exigencias opuestas e inexactitud y poca claridad de las ocupaciones, cargos y actividades relativos del puesto; ausencia o poca intervención en la elección de decisiones importantes, las cuales pueden llegar a afectar de manera directa o indirectamente a los trabajadores y la ausencia de influencia en la forma en que se realiza la labor o actividad en cuestión; otros factores son: servicio defectuoso de los cambios organizativos, inseguridad e incertidumbre en el trabajo o empleo; comunicación inútil y precaria, ausencia de apoyo en el ámbito laboral, ya sea ayuda o favor horizontal o vertical, por parte de la alta gerencia o de los compañeros de trabajo, acoso laboral, moral, sexual y psicológico o exposición a violencia realizada por terceros. (OSHA, 2021).

Por lo que teniendo en cuenta lo anterior, cuando entramos a examinar los requerimientos del trabajo, es de vital importancia no equivocarse ni confundir el termino riesgos psicosociales como una obligación de trabajo descomunal con circunstancias que, aunque puedan llegar a ser estimulantes y otras veces retadoras, entregan un ambiente de trabajo en el que se respalda al trabajador o individuo, que además recibe la instrucción conveniente y está motivado mental y físicamente para ejecutar su trabajo lo mejor que le sea posible. Un hábitat psicosocial de apoyo y ayuda promueve el buen desempeño y el perfeccionamiento personal, así como crecimiento y el bienestar de los empleados. (OSHA, 2021).

Desde luego, los trabajadores pueden sentir burnout o estrés cuando los requerimientos de su actividad, ocupación o trabajo sobrepasan su capacidad para realizarlas o poder ejecutarlas de la mejor manera posible. Además de las dificultades y deterioro de la salud mental, muchos de los trabajadores expuestos a periodos de estrés demasiado extensos pueden llegar a fomentar y

Influencia de la música en las actividades laborales

crear complicaciones graves de salud física, como padecimientos musculoesqueléticos y problemas cardiovasculares. (OSHA, 2021).

Además, para cualquier sistema organizacional o empresa en cuestión, las consecuencias negativas se pueden traducir como una deficiencia en el rendimiento y productividad global de la compañía, para ser más específicos se evidenciaría una deficiencia en la productividad laboral del personal, aumento de ausencias, individuos que se presentan enfermos a realizar sus trabajos y labores, pero son incapaces de trabajar con prontitud y eficacia, de igual modo, se evidencia un incremento en los índices de accidentalidad, lesiones e incapacidades. Las deserciones laborales tienden a ser aún más extensas que las procedentes de otras fuentes, además el burnout y el estrés referente a la actividad laboral pueden llegar a adicionar puntos en los índices de una jubilación adelantada. (OSHA, 2021).

Seguido a lo anterior, en una indagación nacional realizada sobre circunstancias de salud y seguridad en el trabajo, llevada a cabo a mediados del año 2007, mostró un incremento en la predominancia de los componentes de riesgo psicosocial. Aproximadamente el 50% de la mano de obra declaró encontrarse perjudicado por las actividades laborales monótonas, pesadas y la exposición prolongada al trabajo con el servicio al cliente. De igual manera, entre el 20% y el 33% afirmaron estar sufriendo de altos niveles del síndrome de burnout y estrés laboral. (safetya. 2016).

Luego, en una segunda vuelta de estas indagaciones, ejecutada en el año 2013, la situación no mostro mejoría, por el contrario se percibió inclusive más preocupante y alarmante. Las ejecuciones del informe ejecutivo muestran que se exteriorizó un acrecentamiento del 43%

Influencia de la música en las actividades laborales

de los padecimientos de salud procedentes de la ansiedad, el estrés y la depresión, entre los años 2009 y 2012. (Safetya, 2016).

2.2 Marco Conceptual

Música: es la habilidad de ordenar las vibraciones sonoras en un encadenamiento transitorio respetando las leyes de la melodía, armonía y rítmica, o de generarlos con herramientas musicales o instrumentos. También es un acumulado de sonidos continuos compuestos que por lo general generan un efecto expresivo o estético y repercuten atrayentemente al oído. (RAE, 2001).

Estrés laboral: es el resultado que puede tener un trabajador o el sujeto ante requerimientos e influencias laborales que no se acomodan a sus sapiencias y capacidades, y que además orientan a poner a tentativa su habilidad para enfrentar el entorno; Por tanto, es la consecuencia de la inestabilidad entre las presiones, pocos recursos y exigencias que sufre el individuo o trabajador. (Carrillo y García, 2020)

Ansiedad: es una sensación o sentimiento de desasosiego e inquietud que puede llegar a producir sudoración excesiva, se sienta tenso e intranquilo, además de tener pulsaciones. Puede ser una afectación estándar causada por el estrés. Ejemplo, puede llegar a sentirse impaciente o ansioso cuando debe enfrentarse a un inconveniente dificultoso en el trabajo, también, antes de realizar un examen o evaluación, o al tomar una medida o decisión trascendental. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2021)

Influencia de la música en las actividades laborales

Minimalista: es una corriente, en este caso musical grata y artística, que sólo monopoliza instrumentos, herramientas o elementos mínimos y básicos, se mancomuna el minimalismo a todo aquello que ha sido minimizado a lo esencial y neto, además de que no muestra ningún componente excesivo o accesorio. (Gardey, 2021)

Visuo-espacial: Básicamente, es la habilidad de indicar en dónde están ubicados los objetos en el espacio o área específica; esto envuelve de igual modo a las partes de su propio cuerpo. Igualmente sirve para saber a qué distancia o qué tan lejos están los objetos de uno mismo y de otros. (Kelly, 2014).

2.3 Marco Legal

En la Resolución 2646 del 2008 se exige a todas las compañías en la República de Colombia ejecutar una evaluación periódica en torno al riesgo psicosocial al que se puedan enfrentar los trabajadores y mano de obra de la empresa durante el cumplimiento de sus ocupaciones laborales, por tal motivo convendrán en instaurar prácticas y concretar responsabilidades y compromisos para la identificación, prevención, valoración, intervención y una vigilancia continua de todas las exposición a factores de riesgo psicosocial que puedan existir en el lugar trabajo y así poder determinar cuál es el posible origen o causa de las patologías producidas por el estrés ocupacional. (Ministerio de la Protección Social, 2022)

De igual modo, en el nuevo Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), establecido y estipulado en el Decreto N° 1072 del 2015, se expone que el riesgo

Influencia de la música en las actividades laborales

psicosocial es uno de los componentes de mayor impacto dentro los incomparables padecimientos y accidentes laborales que se han ido mostrando en el país. (Varón, 2018)

Igualmente, en el Decreto 2362 de 2015, encontramos normas predestinadas para solventar una situación determinada, protege la seguridad y salud en el trabajo; promoviendo así un régimen nacional de trabajo digno; cuyo objetivo es generar empleos, legitimar y proteger a los trabajadores de todos los sectores económicos, tanto del sector público como el privado; según lo concertado en el artículo 74 de la Ley 1753 de 2015.

También en la Resolución 2764 de 2022, hallamos algunos referentes técnicos mínimos de obligatorio cumplimiento, para así poder identificar, evaluar, monitorear permanente e intervenir los factores de riesgo psicosocial que se presentan en una organización. (Ministerio del Trabajo, 2022)

2.4 Marco Contextual

Una de las muchas cosas que no debe fracasar en una empresa u organización para que los trabajadores estén a satisfacción es el clima laboral. No obstante, no debemos confundir la ausencia de motivación laboral con las ganas de ir a trabajar e involucrarme al máximo en el trabajo con la estampa de un ambiente laboral toxico. (Rodríguez, 2021).

De igual modo, un contexto laboral toxico va mucho más allá de un “mal ambiente de trabajo” que puede estar causado por irrefutables dinámicas corporativas disfuncionales. Estas, aunque afecten de manera negativa al estado de ánimo de la plantilla laboral, no llegan a lastimar seriamente los vínculos emocionales que coexisten entre los trabajadores. (Rodríguez, 2021).

Influencia de la música en las actividades laborales

Asimismo, donde hay líderes autoritarios, irrespetuosos, un ambiente laboral tóxico con una comunicación incorrecta y agresiva, y que inagotablemente infunden miedo y prepotencia; También, puedes reconocer la toxicidad de un sitio de trabajo porque no existe sentido de pertenencia; las personas o trabajadores están desmotivadas y se quejan continuamente; hay problemas de comunicación, conflicto destructivo, altos niveles de estrés, relaciones disfuncionales, ausentismo y burnout, y en general, mala condición dentro de los equipos. (Rodríguez, 2021).

Además, según algunos psicólogos, un ambiente laboral tóxico u hostil puede asemejarse como a uno con un clima organizacional inestable e inseguro, donde es innegable la falta de oportunidades de desarrollo o donde el personal laboral constantemente es desmotivado, donde hay demasiadas quejas o donde no hay metas claras y los conflictos son habituales. (Rodríguez, 2021).

Seguido a lo anterior, podemos decir que la toxicidad y/o hostilidad laboral es algo más que la incomodidad: esto además implica, el avensamiento de las relaciones. Un pésimo ambiente laboral, a secas, puede ser sencillamente una falta de, brillo, tono y energía debido a una pésima organización administrativa o a métodos que de forma jerárquica de arriba hacia abajo, impactan negativamente en todo el equipo laboral, de manera que este tiende a enlazar ante la calamidad simultánea, generando apoyo frente a un ambiente laboral desfavorable, pero del cual ellos son víctimas y no culpables. (Rodríguez, 2021).

Por tanto, conseguimos concluir que un ambiente laboral tóxico es producto, entre otras cosas, de una difícil desconexión afectiva entre compañeros. Esta crea una falta de

Influencia de la música en las actividades laborales

responsabilidad colectiva y personal por contribuir al buen funcionamiento del equipo, dando fundamento al individualismo y el sálvese quien pueda. (Rodríguez, 2021).

De igual modo, a las empresas y organizaciones que sufren o están siendo afectadas por un ambiente laboral tenso, toxico u hostil, va dirigido este proyecto; para ser más específicos, este proyecto va dirigido tanto para el área administrativa, como para el área operacional de cualquier empresa; es una alternativa o forma de minimizar dicho ambiente, implementándolo ya sea de manera generalizada o local; utilizando el tipo de música que más se adapte a la zona de trabajo; Ejemplo, en las áreas administrativas las cuales requieren de un nivel de concentración alto, se recomienda música clásica suave o instrumental, en zonas donde se realiza actividades culinarias como cocinas o restaurante, se recomienda música igualmente instrumental pero más activa, como lo veremos en la caracterización de puestos de trabajo, en el ítem 4.3 Componentes del programa de música.

CAPITULO III.

3 Metodología

Si entramos a indagar en el argumento de la influencia que posee la música podemos percibir que es un tema poco investigado, o que se le ha dado poca importancia.

3.1 Tipo de Investigación

Por tal motivo se creará una indagación la cual tendrá una orientación cuantitativa; ya que dichos métodos se centran en las mediciones de carácter objetivo y en los análisis estadísticos, numérico o matemático de todos los datos que han sido adquiridos por encuestas o cuestionarios. Dicha investigación se agrupa en los aspectos visibles idóneos de cuantificación, y maneja la habilidad estadística para el estudio de las identificaciones y datos. Este prototipo de sistemática metodológica es propio de un bosquejo con aires científico.

Por ello, la investigación o estudio que continúa una metodología cuantitativa supone un bosquejo, una aproximación a la realidad u objeto de estudio y a la hipótesis.

3.2 Diseño de investigación

Dicha indagación será de tipo descriptivo y experimental, condicionalmente en ese tipo de averiguación se puede explorar de forma detallada un tema el cual posee información general, además de poner de forma evidente el proceder del tema de investigación. Es decir, se faculta en

Influencia de la música en las actividades laborales

detallar las particularidades de la población u objetivo que se está investigando o trabajando. Este tipo de sistemática se concentra más en el “que”, en lugar del “por qué” del sujeto de indagación.

Resumiendo, su meta es puntualizar la esencia de un fragmento estadístico, sin agruparse en los juicios por las que se produce algún fenómeno o anomalía, es decir, “representa” el argumento a investigar, sin resguardar el “por qué” sucede.

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población

Este objetivo estadístico podemos describirlo como la recolección de un grupo de elementos o sujetos que poseen particularidades en común, con el objetivo de investigarlos, analizarlos y sacar conclusiones concretas para establecer consecuencias y resultados. (Editorial Grudemi, 2022)

Además, está claro que según el volumen de la población investigada, la deducción puede llegar a ser población infinita o población finita. Si dicha deducción de los grupos indagados es de representación infinito, estos se pueden considerar artificiales o conceptuales, ya que toda población debe poseer por lo menos una deducción determinada al ser investigada. (Editorial Grudemi, 2022)

Preexisten diferentes tipos de población estadística:

Población finita

Podríamos decir que es aquella población la cual está formada por un dígito pequeño de, sujetos, elementos o artículos; ejemplo: cantidad numérica de camionetas entregadas durante el mes de noviembre o cantidad de estudiantes en una universidad explícita. (Editorial Grudemi, 2022)

Población infinita

Es aquel grupo que está conformada por un dígito numérico magno de objetos o elementos; ejemplo: la cuantía de litros de agua en el océano o la cuantía de granos de arena en un desierto o playa. (Editorial Grudemi, 2022)

Teniendo en cuenta el concepto anterior, la población objetivo de esta investigación está conformado por trabajadoras de un taller de confección y restauración de ropa.

Paralelamente, para nuestra investigación se consideran como población de estudio las trabajadoras de un pequeño taller de modistería, en el cual se realizan confección de ropa para dama, así mismo como restauración de cualquier tipo de vestuario.

3.3.2 Muestra

La muestra estadística podemos describirla como la fracción que se sustrae de una población o grupo estadístico para así poder realizar una determinada indagación, con el objetivo de constituir, determinar y conocer los aspectos de la población. De igual manera, la muestra estadística se puede llegar a emplear en circunstancias en las cuales el grupo objetivo o la

Influencia de la música en las actividades laborales

población son demasiado amplia. Este procedimiento permite analizar concluyentes datos descriptivos en una población en específico. (Editorial Grudemi, 2022)

Es decir, que la calidad de la muestra estadística se establece en la habilidad que nos concede de analizar cierta indagación estadística de un grupo o una población en específico, por ello, nos deja perfeccionar y mejorar el período utilizado y así mermar los costos solicitado para dicha indagación. (Editorial Grudemi, 2022)

Según el anterior concepto, la muestra seleccionada para esta indagación se concentra en un reducido grupo de trabajo, conformado por dos (2) individuos, los cuales serán el inicio y punto de arranque para llevar a cabo este estudio de investigación.

3.4 Instrumento y Técnica de Recolección de la Información

Para poder realizar la individualización de actividades laborales que se asocian al riesgo psicosocial se tomara como técnica la recopilación de informes, estudios o documentación referente a la influencia que posee los distintos géneros musicales en el funcionamiento psicológico y neurológico del ser humano y por consiguiente, en el desempeño laboral.

No obstante, dicha averiguación se ejecutara por medio de la elaboración y aplicación de encuestas donde podamos medir los cambios, comportamiento durante la implementación de las actividades; terminado el chequeo se continuará con la verificación y tabulación de los datos arrojados en las encuestas realizadas a la población seleccionada.

Influencia de la música en las actividades laborales

De acuerdo con lo anterior, el instrumento que utilizaremos para la recopilación de la información será un cuadro comparativo con porcentajes, que nos permita analizar los trabajos más propensos a desarrollar el síndrome de burnout y así poder caracterizar la información adquirida.

Además, para poder determinar los factores relevantes de la música, que pueden incrementar la productividad y disminuir la ansiedad y el estrés, se indagará en una investigación más profunda y detallada en psicología musical para así mismo poder determinar qué ideal de música es la más conveniente para poder llevar a cabo el programa musical; de igual manera se analizará las teorías e investigaciones sobre música rítmica y armoniosa.

Ciertamente, el instrumento seleccionado para llevar a cabo lo mencionado anteriormente será una tabla o gráficas en la que se referencie o se determine las frecuencias sonoras de los tonos musicales investigados.

De igual modo, para poder establecer los componentes del programa de música ambiental que puedan llegar a contribuir en la minimización de los riesgos psicosociales como la ansiedad y el estrés y aumentar la productividad laboral, se analizarán las investigaciones realizadas para así poder diseñar el programa de terapia musical y se realizarán encuestas finales para detallar los cambios efectuados durante el proceso de la indagación musical.

CAPÍTULO IV.

4 Resultados y discusión

Para dar continuidad a la investigación y entrar en los resultados del estudio, se utilizara la herramienta del profesigramas, la cual; Para IVÁN LÓPEZ, en el Congreso Internacional de Salud y Seguridad de Uniminuto, estipula que un profesigramas puede ser un instrumento técnico y administrativo que ayuda a organizar la interdependencia e interrelación de un lugar de trabajo desde algunos sitios de panorama, como lo son: el área o departamento de gestión del talento humano y en el departamento o área de seguridad y salud en el trabajo, en el cual se recapitula las aptitudes, habilidades y capacidades de los lugares de trabajo que hay y los que desempeñan los trabajadores». (Safetya, 2021)

Seguidamente, si tomáramos simplemente el módulo de seguridad y salud en el trabajo, un profesigramas lo podemos definir como una matriz de datos e información la cual nos permitirá instaurar dos aspectos: en primera parte, las medidas de revisión y control necesarias que se deben adquirir para así poder salvaguardar la seguridad y la salud de los trabajadores en una organización o empresa, en oficio de los peligros y riesgos a los cuales está arriesgado por su cargo laboral; y por último, la clase y la constancia de exámenes médicos que se le deben formalizar y realizar al trabajador que domina un determinado compromiso o cargo. (Safetya, 2021)

Por otro lado, un profesigramas es un instrumento donde se detallan y se documentan las ocupaciones que tiene un trabajador en su sitio de trabajo. Es fundamental que sea lo más breve y

Influencia de la música en las actividades laborales

minucioso permisible. De la misma forma, en esta documentación se acopian las habilidades que debe tener el individuo para poder ejecutar ese tipo de ocupación o actividad laboral.

Teniendo en cuenta la anterior información se pudo detallar que: el estrés o síndrome de burnout es uno de los primeros inconvenientes de la humanidad en el último siglo. El vocablo estrés se extendió a mediados de los años 1950 cuando un estudiante de medicina llamado Hans Seyle, estudiante en la Universidad de Praga, anunció un estudio llamado Estrés, una investigación sobre la ansiedad; El vocablo, que procede de la física, fue así incorporado en terminología de la medicina, en años posteriores se acomodaría en la psicología, y hoy en día es un término que está en boca de todos. (Negrete, 2013)

4.1 Caracterización de actividades laborales.

Para iniciar la caracterización primero se realizó una investigación para analizar en qué posición se encontraba el país de Colombia en la tabla de países con más índice de estrés laboral, se encontró que con más del 57% el estado sobrepasa la media de estrés laboral y burnout en Latinoamérica cuyas deducciones estuvieron entre el 56% y el 50% a nivel internacional. (GONZÁLEZ, 2022)

Influencia de la música en las actividades laborales

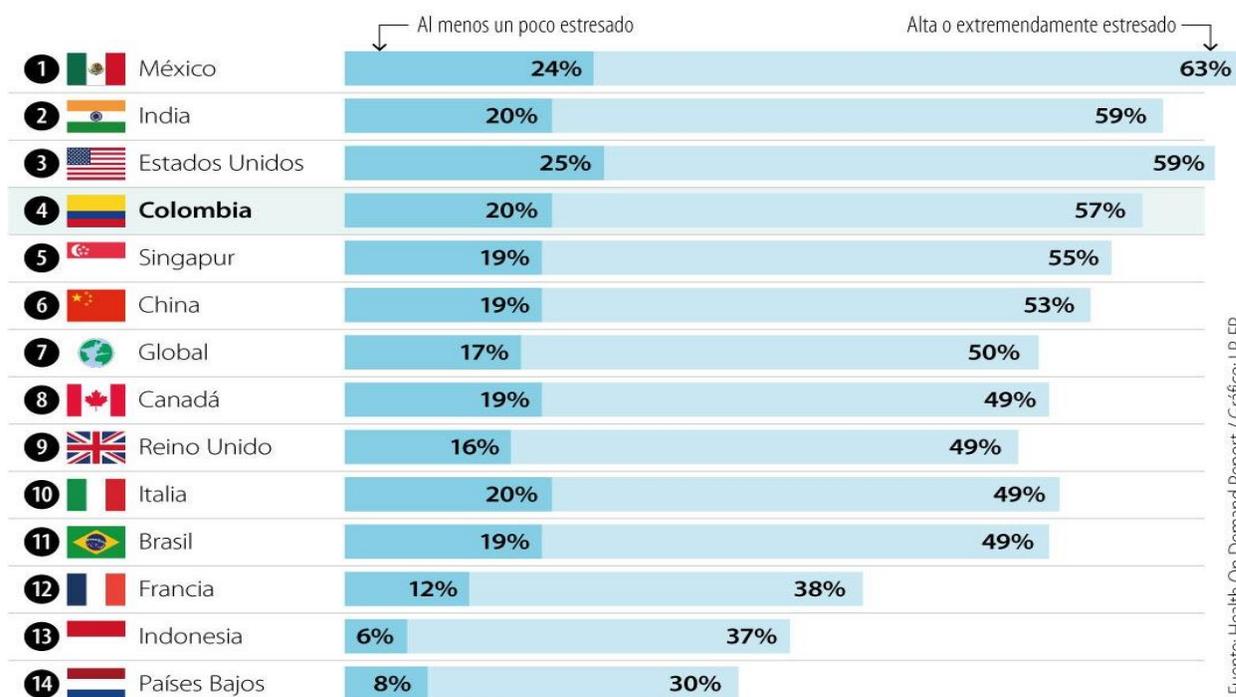


Tabla 1/ Naciones con más personas padeciendo de estrés laboral, fuente: Health On Demand de Mercer Marsh, <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>

El país está situado en la cuarta colocación del ranking de naciones con más personas padeciendo de estrés laboral, como la indagación realizada por Health On Demand de Mercer Marsh ejecutada a un aproximado de 14.000 empleados en un total de 13 naciones; de los cuales, 1.005 de ellos están ubicados en territorio nacional. Por otro lado, la documentación del Observatorio de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS), exhibe que entre el mes de enero y marzo del año 2022 se ocasionaron 15.268 malestares calificadas, con un cociente de 172 sucesos habituales o diarios. (GONZÁLEZ, 2022)

Influencia de la música en las actividades laborales

Después se entró a investigar que trabajos a nivel nacional presentaban un mayor nivel de estrés laboral en el personal; para dar a mostrar la información investigada se diseñó la siguiente ilustración, la cual nos muestra las actividades laborales más estresantes y menos estresantes



Tabla 2/ Actividades laborales con más niveles de estrés nivel nacional. <https://e00-expansion.uecdn.es/assets/multimedia/imagenes/2017/02/17/14873486692897.jpg>

Influencia de la música en las actividades laborales



Tabla 3/ Actividades laborales con más niveles de estrés nivel nacional. <https://e00-expansion.uecdn.es/assets/multimedia/imagenes/2017/02/17/14873486692897.jpg>

De igual manera se realizó una caracterización de las actividades laborales que se asocian al riesgo psicosocial (Carga mental, demandas emocionales, monotonía y bienestar social) a través de la búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema, se indago en diferentes áreas; No obstante, se encontró que no todas las actividades laborales o trabajos, toleran un nivel similar de estrés, por tal motivo se seleccionó en esta investigación algunos de los puntos de trabajo más propensos a generar estrés. No es dificultoso evidenciar que generalmente muchas ocupaciones poseen dos sucesos en común: primero, unos horarios laborales que no poseen una regularidad predeterminada y el segundo suceso es el compromiso sobre la vida de los demás.

Influencia de la música en las actividades laborales

Ejecutivos: Los ejecutivos tratan con otros ejecutivos, empleados, el público y los integrantes de la junta administrativa, y sus vidas laborales están al borde del despido: cuando la economía colapsa, los directores ejecutivos tiemblan. Además, es uno de esos trabajos que son difíciles de dejar. Los fines de semana están llenos de diplomacias de interés y compromiso y de creación o mantenimiento de conexiones importantes. A menudo tienen que viajar mucho y estar fuera de servicio, y pasar mucho tiempo con familiares y amigos. A menudo carecen de la confianza suficiente para continuar con su trabajo. (Negrete, 2013)

Maestros de educación media: Los maestros son poderosos y uno de los puntos de referencia más significativos para los infantes y jóvenes, por lo que su compromiso moral es alta: educan a las personas cuando son más vocales y las preparan para la edad adulta. Además de adquirir varios conocimientos, tienen que mantener el aula fuera del aula, dominar la conducta de los mayores y conservar siempre la calma y la compostura. Contrariamente a la imaginación, el trabajo de un maestro no termina al final de la jornada laboral. Tienes que prepararte para cursos y exámenes, hacer ejercicios, corregir tareas y notas. El agotamiento es común y los salarios a menudo no coinciden con la circunstancias. (Negrete, 2013)

Aviadores y tripulación aérea: Los aviadores y otros miembros del personal aéreo manejan la vida de los pasajeros y sus trabajos requieren que pasen considerable tiempo lejos del hogar. Pero los pilotos no son los únicos responsables de la actividad normal y funcionamiento de una aeronave: los supervisores aéreos tienen igual o más responsabilidad en evadir riesgo y peligros durante el aterrizaje y el despegue. Volar de noche o en horas imposibles puede

Influencia de la música en las actividades laborales

empeorar la situación de estos trabajadores, pero sus posibilidades de fracaso son muy bajas. Por supuesto, las consecuencias del fracaso pueden ser graves. (Negrete, 2013)

Esto, por nombrar algunas de muchas actividades laborales en las cuales hay un acrecentamiento de los niveles de generar burnout y estrés laboral.

Algunas personas escuchan la música adecuada en el trabajo, la música que les gusta y mejorará su desempeño. Cuando escuchas música, tu cuerpo produce una sustancia química llamada dopamina, esta sustancia permite aliviar el estrés y asocia el trabajo u ocupación con cosas que valoras positivamente. Aunque, no continuamente funciona, existen algunas excepciones, pero según la ocupación de este grupo de indagación, la música puede ayudarte a un mejor desempeño laboral en un entorno profesional. (Mas, 2020)

De igual modo, un estudio realizado por un banco británico descubrió que muchos de sus trabajadores se desempeñaban un 12,5 % mejor cuando escuchaban música alegre que cuando no la percibían. Por lo que infiere en la concentración, muchos expertos en la materia recomiendan escuchar música instrumental, por lo general de 15 a 30 minutos es suficiente. (Mas, 2020)

No obstante, no todos los individuos reaccionan de igual manera a la música, por lo que se encuentran casos en los que ésta puede tener una consecuencia en sentido inverso. Existen algunos individuos que no llegan a ser muy productivos en un clima en el que se escucha algún tipo de música. La edad al parecer igualmente interviene en la ganancia del individuo, estando los más jóvenes en los que optimizan más cuando existe música en el ambiente, mientras ejecutan una tarea o labor determinada. (Mas, 2020)

4.2 Factores relevantes del tipo de música

Determinar los factores relevantes por tipo de música que incrementan la productividad y disminuyen la ansiedad y el estrés.

Uno de los consejos más primordiales y recomendados es poner su tonada favorita y respirar con ella, tomarse de media a una hora al día, o en su defecto, lo que continúe la canción. Sin importar el género, ni el artista, tampoco interesa el tipo de música, mientras el individuo se asemeja con algo que lo hace sentir conforme. Y porqué se recomienda respirar con la música, porque la respiración está emparentada con los pensamientos y emociones. (Editorial La República S.A.S, 2020)

Influencia de la música en las actividades laborales

Tras una investigación en la que se utilizó cuatro géneros musicales determinó que:

- 81% de las personas trabajó más rápido
- 88% de las personas trabajó con mayor precisión

Con una tasa de aprobación:

- La música ambiental funcionó mejor para tareas precisas de entrada de datos **92%**
- La música de baile ayudo a corregir problemas ortográficos **75%**
- La música clásica es la más efectiva para mejorar la precisión de las tareas **73%**
- Con música Pop completaron las tareas de ingreso de datos mucho más rápido **58%**

Tabla 4/ Fuente: www.larepublica.co/ salud ejecutiva/ Echar de ver los beneficios que tiene la musicoterapia para disminuir el estrés de la pandemia

Según una investigación realizada en el estudio, la respuesta emocional a la música: facultad de términos de la emoción a segmentos musicales, en la cual se calculaba los efectos de la música clásica, más específicamente Mozart; en dicho análisis se halló una contestación afectiva vigorosa ladeada hacia la parte izquierda, en otras palabras, hacia conocimientos atractivos, estimulantes y agradables. En el primer indicador o sección, cuatro de las siete agitaciones emocionales excedieron el límite de ponderación estadística: satisfacción,

Influencia de la música en las actividades laborales

entusiasmo, altivez, alegría. No obstante, tres de las siete agitaciones emocionales positivas y disolutas (segunda sección) consiguieron igualmente importancia: deseo, agrado y placer.

Ocho agregados no estuvieron elegidos por ningún examinador: tensión, apatía, agotamiento, miedo, frustración, ira, humillación y duda.

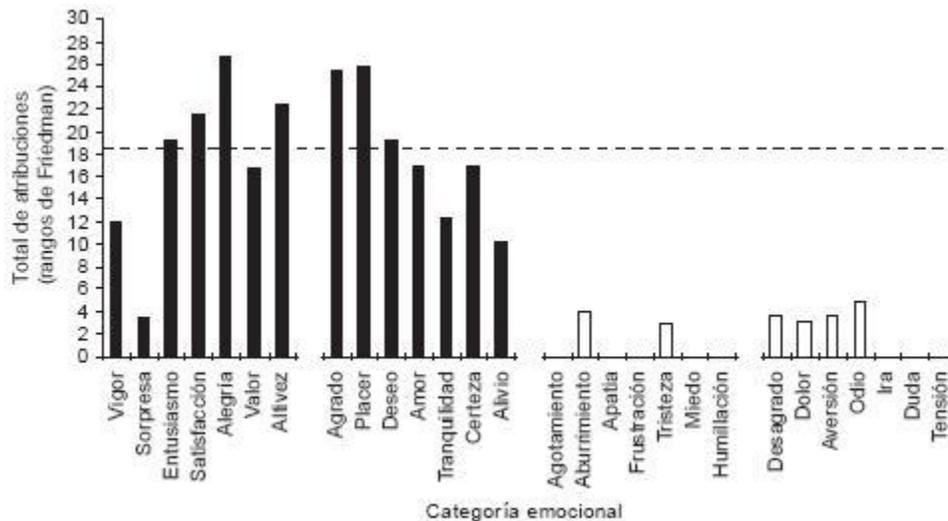


Tabla 5/ La respuesta emocional a la música. Fuente: www.scielo.org

4.3 Componentes del programa de música

Establecer los componentes del programa de música ambiental que contribuyen a la disminución de los riesgos psicosociales.

Aunque no es fácil acomodar siempre el ambiente laboral para un excelente nivel de responsabilidad, pero con solo permitir que los individuos puedan escuchar sus sonidos favoritos o su música favorita para auto-motivarse y ocuparse mejor, dar la posibilidad, que cada quien

Influencia de la música en las actividades laborales

escuche lo que desee oír, o a nivel grupal; Aunque no será sencillo armonizar las complacencias de todo un equipo de trabajo o un grupo en común.

Paralelamente, en la web musical o aplicación llamada Deezer para celulares, se han reunido algunos datos, y han organizado dos listas de reproducción musical específicas para los que apetezcan hacer el intento y oírlas mientras ejecuta una labor:

Listado musical para un rendimiento óptimo:

<http://www.deezer.com/es/playlist/588529565>

Listado musical para una concentración óptima:

<http://www.deezer.com/es/playlist/588529315>

De igual modo, otras investigaciones ya realizadas indican de una manera más detallada el tipo de música para ciertas actividades laborales, cabe resaltar que son únicamente sugerencias.

Arquitectura/carpintería y marquetería/mecánica, etc., oír hard rock, rock clásico, o incluso heavy metal u distintas derivaciones del género metal; Los sonidos musicales de estos géneros te conservarán en estado de motivación y con la fuerza e ímpetu preciso para finalizar la jornada laboral. Pero ten cuidado de escucharlos a un volumen lo adecuadamente elevado como para que de esta forma el ruido de las herramientas de construcción no opaque la música que se está escuchando. No se recomienda escuchar música tipo clásica, ni ambiental, ni barroca.

(UNIVISIÓN, 2018)

Deportes en general, escucha, hip-hop, punk rock, o rap, punk o rock and roll; Requerirás géneros musicales que acreciente tu estado de ánimo, puedes escucharlo por medio de auriculares

Influencia de la música en las actividades laborales

haciendo uso de equipos de reproducción de audio o de forma grupal con tus demás colegas, por tal motivo lo puedes escuchar con un volumen que supongas conveniente. (UNIVISIÓN, 2018)

Servicio de atención al cliente en una tienda de ropa/comercio, etc., se recomienda oír usualmente el género musical con el que te sientas en plena motivación o en su defecto el que seleccionen entre tus compañeros y tú. De igual modo puedes oír todo tipo de géneros musicales, como el reggae, rock, jazz, y rock and roll, pop clásico, techno, country, folk, electrónica dubstep, etc. Claro está que la música va a estar en manos del tipo de individuos o clientes y de que el género musical seleccionado no vaya a contrariar a ningún cliente. No se invita oír punk, o metal, tampoco rap ni el hip hop. (UNIVISIÓN, 2018)

Conductor de taxis, gremio de transporte, etc., se encomienda oír géneros musicales similares a clásica, jazz, pop u otros en cuestión. De igual modo se aconseja llevarlo con un nivel de volumen sensato o no muy alto, con el cual se pueda percibir los sonidos de tú alrededor, el de otros automóviles y el sonido de la ciudad. De ninguna manera se aconseja oír géneros como el metal, ya que este adicional a la función de manejar un vehículo puede llegar crear cierto nivel estrés. (UNIVISIÓN, 2018)

Recorres distancias largas: se aconseja atender géneros musicales que te conserve en estado o periodo de emergencia y activamente enfocado o despierto, puedes oír rock clásico, como rock and roll, electrónica, o similares, cualquier género musical dentro del llamado metal o punk. No oigas música clásica ni tipo ambiental. (UNIVISIÓN, 2018)

Pintor/músico/escrito o algún oficio que implique creatividad, etc., se aconseja oír géneros musicales como clásica u opera de cualquier época en general, música del barroco,

Influencia de la música en las actividades laborales

también jazz, música ambiental y smooth jazz. Las indagaciones han propuesto que fundamentalmente estos géneros musicales ayudan a acrecentar la habilidad de concentración de los individuos. No obstante, no hay un género musical que no se recomiende, en este puesto no existe, ya que puedes oír los géneros musicales que más inspire o quieras. (UNIVISIÓN, 2018)

Trabajos frente a un computador/documentación/números, etc., no hay límites ni prohibiciones en qué tipo de género musical deseas oír, no obstante se aconseja oír géneros musicales que poseen una rítmica monótona y constante, como tipo techno, hip hop o el pop. Sin embargo, en este punto existen individuos que reaccionan positivamente oyendo géneros musicales como: clásica, jazz, polka y similares. (UNIVISIÓN, 2018)

Ingeniería de sistemas o programador, precisarás atender géneros musicales que te conserve atento y enfocado pero que de igual modo te conserve despejado. Se encarga oír géneros similares al jazz, al rock and roll, o incluso el pop. No se aconseja oír géneros similares al punk ni el metal. (UNIVISIÓN, 2018)

CAPÍTULO V.

5 Conclusiones

A nivel cognitivo podemos detallar que escuchar música relajante puede llegar a incrementar la concentración, la atención, la memoria, la motivación y el nivel de aprendizaje y entendimiento en todas las edades; además, oír música instrumental, clásica u opera de fondo mientras se realiza otra actividad como, estudiar, dibujar, pintar o realizar algún documento u informe, puede agilizar y aumentar nuestro rendimiento cognitivo aunque sea temporalmente, sobre todo en adultos mayores. La música de género animada o rítmica puede promover a una mayor velocidad de procesamiento mental, incluso genera beneficios para la memoria. Además, la música de ritmo acelerado ayuda a que las personas perseveren más en los trabajos que tienen aplazados por realizar.

Asimismo, a un nivel emocional se concluye que puede llegar a disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo del individuo contribuyendo a un mejor desempeño laboral y un aumento en la convivencia social.

También se ha comprobado que la música puede llegar a minimizar las sintomatologías de depresión, estrés, burnout y ansiedad en diversas enfermedades neurológicas como lo son la demencia o el Parkinson. Oír música activa y positiva habitualmente nos hace individuos más felices. Por tal motivo concluimos que a un nivel físico, se fortalece el sistema inmunológico y se puede llegar a reducir la presión arterial y varios dolores, ya que la música también funciona

Influencia de la música en las actividades laborales

como analgésico natural. Además, de estimular la coordinación del cuerpo y el movimiento del mismo.

Por tal razón muchos expertos en áreas psicológicas y neurológicas recomiendan escuchar música como método para prevenir riesgos psicosociales en trabajadores, de igual modo, como alternativa potencial en el acrecentamiento de la eficiencia laboral en las empresas u organizaciones.

5.1 Recomendaciones

Cabe resaltar, como se mencionó anteriormente que dichas recomendaciones van sujetas a los gustos de cada individuo y que son solo recomendaciones opcionales o ideas generales; además, de que dichos sonidos no deben ser emitidos constantemente, pues generaría agotamiento auditivo, lo que conllevaría a minimizar el rendimiento laboral.

Al mismo tiempo, la implementación de la música como método de disminución del riesgo psicosocial en función de actividades laborales es todavía un tema que está en discusión, no obstante, hay que reconocer que permitirle al trabajador escuchar su música favorita, o que lo motiva e impulsa trabajar más activamente, es un incentivo agregado, darle esa opción a los trabajadores es invertir en un ambiente laboral más agradable, en el cual el individuo no sienta el peso del día a día y la monotonía, por el contrario, pueda por medio de la música sobre llevar esas situaciones de estrés.

Sin lugar a dudas, estas investigaciones, referentes a la música y su influencia, también están siendo estudiadas para aplicarlas en el ámbito escolar, como método para aumentar la

Influencia de la música en las actividades laborales

concentración de los estudiantes; por tal motivo, dichos estudios son algo con un potencial gigantesco que apenas está en desarrollo.

6 Referencias

Barriga, E. A. (1959). Influencia psicológica de la música en el trabajo. *Revista Colombiana de Psicología*, 55-63.

Barrocal, J. A. (2011). *Música y neurociencia: la musicoterapia*. Editorial UOC.

Cabrera, I. M. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 34-38.

Custodio, N. &.-C. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 60-69.

García, R. M. (2010). Música y neurociencias. *Arch Neurocién (Mex)*, 160-167.

Gómez-Romero, M. J.-P.-M.-N.-A.-A. (2017). Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática. *Neurología*, 253-263.

Guillén, F. &.-A. (2015). Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.

Emoto, M. &. (2007). *Mensajes del agua*. La Liebre de Marzo.

Influencia de la música en las actividades laborales

HERNÁNDEZ, L. (2002). Musicoterapia. Educación Especial-Áreas curriculares para alumnos con necesidades educativas especiales.

Marenco, F. M. (2015). Influencia de la música en la concentración. Antiguo Cuscatlán, El Salvador. Recuperado de:
<http://www.ujmd.edu.sv/images/PDF/Contenido/revistas/BoletinPsique>.

Moreno, J. L. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio siglo XXI*, 213-226.

Rodríguez, M. P. (2011). Reflexiones sobre música y neurociencia. *Revista Medicina y humanidades*, 42-50.

Soria-Urios, G. D.-M. (2011). Música y cerebro: fundamentos neuro-científicos y trastornos musicales. *Rev Neurol*, 45-55.

Suárez, G. R. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 131-141.

YouTube. (24 de Agosto de 2014). Tocar Música Te Puede Hacer Más Inteligente. Obtenido de Youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=WbYN8sNqjb8&t=6s>

YouTube. (21 de Marzo de 2018). Cómo tocar un instrumento beneficia a tu cerebro | Ted-ed. Obtenido de Youtube.com: https://youtu.be/1B_RxNZKD_A

Influencia de la música en las actividades laborales

Tobar, C. (2013). Beneficios de la música en el aprendizaje. *Revista EducAcción*, 18, 34-35.

RODRÍGUEZ, E. C., & DE MÚSICA, S. Y. C. (2010). Los beneficios de La música. *Revista Digital: innovación y experiencias*, 26, 1-10.

Vaillancourt, G. (2009). *Música y musicoterapia: su importancia en el desarrollo infantil* (Vol. 182). Narcea Ediciones.

Jaime Ancajima. 14 agosto, 2. (14 de Agosto de 2020.). Universidad de Piura. Obtenido de Universidad de Piura: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/influencia-de-la-musica-en-los-seres-humanos/>

Edith Sánchez. (31 de Octubre de 2019). La mente es maravillosa. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/influencia-la-musica-las-personas/>

Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33(6), 543-551.

Tizón Díaz, M. (2017). Enculturación, música y emociones.

<https://www.unniun.com/musica-aplicada-a-la-mejora-del-rendimiento-laboral/>

EU-OSHA. (2021). EU-OSHA. Obtenido de EU-OSHA: <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

Influencia de la música en las actividades laborales

safetya. (6 de Marzo de 2016). safetya. Obtenido de safetya: <https://safetya.co/riesgo-psicosocial-item-crucial-sg-sst/>

Varón, C. R. (15 de Noviembre de 2018). Asuntos: legales. Obtenido de asuntos: legales: <https://www.asuntoslegales.com.co/consultorio/riesgo-psicosocial-en-el-ambiente-laboral-2793565>

Gómez Serrano, S. M. (09 de Abril de 2019). repositorio.unal.edu.co. Obtenido de repositorio.unal.edu.co: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/69679>

Rodríguez, R. S. (13 de Octubre de 2021). ifeelonline. Obtenido de ifeelonline: <https://ifeelonline.com/peligro-ambiente-laboral-toxico/>

Comunidad Biológica. (28 de Mayo de 2018). Comunidad Biológica. Obtenido de Comunidad Biológica: <https://comunidad-biologica.com/investigaciones-revelan-que-el-reggaeton-es-perjudicial-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos/>

Asensio, A. (31 de Diciembre de 2021). ABC. Obtenido de ABC: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-beneficios-escuchar-musica-clasica-alimenta-cuerpo-y-alma-202112312348_noticia.html#disqus_thread

Carrillo-García, C. (14 de Diciembre de 2020). scielo. Obtenido de scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200304#B10

Gardey, J. P. (2021). Definicion.de. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/minimalismo/>

Influencia de la música en las actividades laborales

Gómez Serrano, S. M. (09 de Abril de 2019). repositorio.unal.edu.co. Obtenido de repositorio.unal.edu.co: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/69679>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (12 de Febrero de 2021). medlineplus. Obtenido de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Jaime Ancajima. 14 agosto, 2. (14 de Agosto de 2020.). Universidad de Piura. Obtenido de Universidad de Piura: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/influencia-de-la-musica-en-los-seres-humanos/>

Kelly, K. (2014). understood. Obtenido de understood: <https://www.understood.org/es-mx/articles/visual-spatial-processing-what-you-need-to-know>

Lara, V. (02 de Abril de 2015). hipertextual. Obtenido de hipertextual: <https://hipertextual.com/2015/04/musica-y-cuerpo-humano>

Mas, J. (2020). Universidad de Alicante. Obtenido de Universidad de Alicante: <https://www.unniun.com/musica-aplicada-a-la-mejora-del-rendimiento-laboral/>

Medina, J. S. (04 de Octubre de 2020). homohominisacrares.net. Obtenido de homohominisacrares.net: [https://www.homohominisacrares.net/artes-literatura/historia-musica-influencia-sociedad.php#:~:text=de%20la%20m%C3%BAsica,-,Para%20los%20griegos%2C%20la%20m%C3%BAsica%20era%20el%20arte%20\(t%C3%A9cnica\),la%20armon%C3%ADa%20y%20el%20ritmo.](https://www.homohominisacrares.net/artes-literatura/historia-musica-influencia-sociedad.php#:~:text=de%20la%20m%C3%BAsica,-,Para%20los%20griegos%2C%20la%20m%C3%BAsica%20era%20el%20arte%20(t%C3%A9cnica),la%20armon%C3%ADa%20y%20el%20ritmo.)

Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://www.rae.es/drae2001/m%C3%BAsica>

Influencia de la música en las actividades laborales

Rodríguez, R. S. (13 de Octubre de 2021). ifeelonline. Obtenido de ifeelonline:
<https://ifeelonline.com/peligro-ambiente-laboral-toxico/>

Sánchez, C. (26 de Marzo de 2019). RRHHDigital. Obtenido de RRHHDigital:
http://www.rrhhdigital.com/secciones/bienestar/135883/Los-beneficios-de-la-musica-en-el-trabajo?target=_self

Sánchez, C. (26 de Marzo de 2019). RRHHDigital. Obtenido de RRHHDigital:
http://www.rrhhdigital.com/secciones/bienestar/135883/index.php?id_seccion=45&id_subseccion=215

Varón, C. R. (15 de Noviembre de 2018). Asuntos: legales. Obtenido de asuntos: legales:
<https://www.asuntoslegales.com.co/consultorio/riesgo-psicosocial-en-el-ambiente-laboral-2793565>

Editorial Grudemi. (Marzo de 2018). Enciclopedia Económica. Obtenido de Enciclopedia Económica: (<https://enciclopediaeconomica.com/poblacion-estadistica/>).

Editorial Grudemi. (Enero de 2022). Enciclopedia Económica. Obtenido de Enciclopedia Económica: (<https://enciclopediaeconomica.com/muestra-estadistica/>).

Negrete, E. (13 de Julio de 2013). Confidencial Colombia. Obtenido de Confidencial Colombia: https://confidencialcolombia.com/actualidad/los-diez-trabajos-mas-estresantes__220383/2013/07/30/

Safetya. (28 de Mayo de 2021). Safetya. Obtenido de Safetya:
https://safetya.co/profesiograma-sg-sst/#Aspectos_legales_del_profesiograma

Influencia de la música en las actividades laborales

UNIVISIÓN. (2 de Abril de 2018). UNIVISIÓN. Obtenido de UNIVISIÓN:
<https://www.univision.com/explora/que-musica-deberia-escuchar-segun-mi-trabajo>

Ministerio de la Protección Social. (05 de Octubre de 2022). Safetya. Obtenido de Safetya: <https://safetya.co/normatividad/resolucion-2646-de-2008/>

Cárdenas, E. F. (2019). www.eumed.net. Obtenido de www.eumed.net:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/musica-aprendizaje.html>

Menninghaus, W. (2013). www.scielo.org.co. Lit. teor. hist. crit. vol.15 no.1. Obtenido de www.scielo.org.co:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012359312013000100013

Ministerio del Trabajo. (12 de Octubre de 2022). Safetya. Obtenido de Safetya:
<https://safetya.co/normatividad/resolucion-2764-de-2022/>

Biológica, C. (28 de Mayo de 2018). Comunidad-biologica.com. Obtenido de comunidad-biologica.com: <https://comunidad-biologica.com/investigaciones-revelan-que-el-reggaeton-es-perjudicial-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos/>

Rojas, L. G. (2021). www.upb.edu.co. Obtenido de www.upb.edu.co:
<https://www.upb.edu.co/es/noticias/la-musica-como-medio-de-expresi%C3%B3n>

Salgar, Ó. H. (2017). www.javeriana.edu.co. Obtenido de www.javeriana.edu.co:
<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/influye-la-musica-en-la-forma-como-nos-comportamos/>

Influencia de la música en las actividades laborales

Victoria, C. R. (05 de Junio de 1997). Musicoterapia. Una modalidad terapéutica para el estrés laboral. Revista Cubana de Medicina General Integral, v.13 n.6. Obtenido de scielo.sld.cu: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600003

7 Anexos

En primera medida se entró a indagar en los niveles de estrés o síndrome de burnout de los individuos en cuestión, como se puede observar en la tabla 4 y 6; el fin de dicho análisis es detallar el estado de estrés en el cual se encuentra el individuo para así poder determinar si durante el proceso de musicoterapia hubo una respuesta favorable en la influencia que tiene la música en el personal durante la realización de sus actividades laborales.

7.1 Encuestas de estrés laboral

Por tal motivo, en primera instancia se ejecutó una breve indagación prediseñada para medir el estado de estrés del individuo, y así, poder descubrir en qué nivel o grado está el individuo que sobrelleva las sintomatologías asociadas al estrés laboral.

Las deducciones obtenidas para dar cumplimiento a este primer objetivo específico, se enmarca a continuación:

Influencia de la música en las actividades laborales

7.1.1 Trabajador N° 1

TEST DE ESTRÉS LABORAL						
Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.						
Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.						
1	2	3	4	5	6	
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Anexo 1/Test de estrés laboral, trabajador N° 1

Según los datos arrojados por el test de estrés laboral, el trabajador N° 1 sacó un valor de 28 puntos, según lo que nos indica la tabla de resultados es que:

Influencia de la música en las actividades laborales

Resultados:	
Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:	
sin estrés 12	No existe síntoma alguno de estrés.
sin estrés 24	aunque estas en fase de alarma, tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento
estrés leve 36	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
estrés medio 48	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
estrés alto 60	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
estrés grave 72	Busca ayuda

Anexo 2/ Tabla de resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 1.

Si el valor esta entre 25 y 36 puntos, el encuestado tiene un nivel de estrés leve; dada la anterior información podemos determinar que el trabajador N° 1 se encuentra con un estado de estrés leve.

Influencia de la música en las actividades laborales

7.1.2 Trabajador N° 2

TEST DE ESTRÉS LABORAL										
Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.										
Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.										
1	2	3	4	5	6					
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente					
Imposibilidad de conciliar el sueño.					1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.					1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.					1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.					1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.					1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.					1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo					1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.					1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).					1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.					1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.					1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.					1	2	3	4	5	6

Anexo 3/ Test de estrés laboral, trabajador N° 2.

Según los datos arrojados por el test de estrés laboral, el trabajador N° 2 sacó un valor de 34 puntos, según lo que nos indica la tabla de resultados es que:

Influencia de la música en las actividades laborales

Resultados:	
Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:	
sin estrés 12	No existe síntoma alguno de estrés.
sin estrés 24	aunque estas en fase de alarma, tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento
estrés leve 36	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
estrés medio 48	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
estrés alto 60	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
estrés grave 72	Busca ayuda

Anexo 4/ Tabla de resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 2.

Al igual que los datos arrojados por el test del trabajador N° 1, el trabajador N° 2 se encuentra en nivel de estrés leve, no obstante se encuentra en un valor cercano al estrés medio, lo cual se debe entrar a implementar acciones correctivas para evitar el aumento del valor del nivel de estrés. Dada la anterior información, es de vital importancia resaltar que cuando los encuestados o trabajadores alcanzan un nivel de estrés alto, se debe optar por medidas más específicas, ya que cuando superan dicho nivel pueden llegar a desencadenar consecuencias serias para la salud de los mismos.

Cabe resaltar, que dicha investigación o análisis durante el proceso de la implementación del programa musical, se observó detalladamente los cambios relacionados con: la comunicación, la expresión corporal, actitud laboral y estado anímico.

Influencia de la música en las actividades laborales

7.2 Encuestas de estrés laboral al finalizar el programa

Al inicio se pudo observar una baja productividad laboral, con signos de estrés laboral; en las semanas siguientes se implementó el programa de música clásica, instrumental y jazz; donde se encontró un aumento en la concentración y creatividad, mejoría al momento de ir a dormir y conciliar el sueño y un breve aumento de la productividad, reducción de fatiga mental y dolores de cabeza.

7.2.1 Trabajador N° 1

TEST DE ESTRÉS LABORAL						
Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.						
Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.						
1	2	3	4	5	6	
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6
				suma	20	

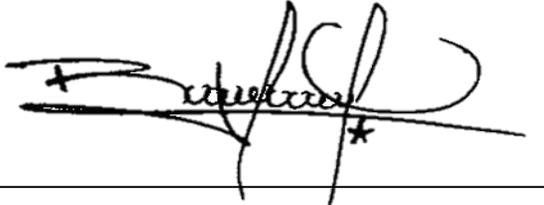
Anexo 5/ Resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 1.

Influencia de la música en las actividades laborales

7.2.2 Trabajador N° 2

TEST DE ESTRÉS LABORAL						
Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.						
Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.						
1	2	3	4	5	6	
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6
				suma	28	

Anexo 6/ Resultados del test de estrés laboral, trabajador N° 2.



Ramiro Ballesteros Viafara
ID: 468421
Cel.: 3102390167
Correo: rballester2@uniminuto.edu.co