

### La contaminación acústica



(1) El enemigo convive con nosotros. Es invisible, aunque en ocasiones resulta tan molesto que nos impide concentrarnos. La contaminación acústica supone la segunda causa de enfermedad por motivo medioambiental, solo por detrás de la atmosférica. Entre las afecciones que provoca no están solo los problemas auditivos, también destacan el estrés y la ansiedad. Si el ruido no nos permite dormir, se alteran los ritmos biológicos del sueño, lo que deriva en insomnio, cansancio, irritabilidad, reducción del rendimiento y de la capacidad de atención. Los expertos destacan que no existe un método infalible que permita concentrarnos con ruido, pero si este es continuo, nuestro cerebro aprende a trabajar con él.

(2) Todos nos hemos encontrado en la situación de tener que trabajar, leer o estudiar en un entorno en el que existe un excesivo ruido que nos distrae y dificulta la concentración. En la mayoría de los casos, el esfuerzo por conseguirlo es inútil y puede llegar a desesperarnos. Los psicólogos afirman que existe una clara relación entre el ruido de fondo y el estrés. Para 14, algunos expertos recomiendan usar tapones para los oídos, organizar el trabajo de manera que no coincida con las horas en las que se produce el ruido de forma más intensa, aislar el espacio que usamos o tomarnos un descanso.

(3) Jaime Adán, psiquiatra de Ruber Internacional, subraya que es “tremendamente complicado” concentrarse con ruido. En caso de padecerlo, aconseja huir a otro lugar más tranquilo. Los estudiantes acuden a las bibliotecas, espacios donde apenas existen estímulos externos capaces de captar su atención. Adán reconoce que uno de los factores que más influyen en ella es la motivación: “Cuanto más nos interesa lo que hacemos, más atención prestamos”. Por eso, el ruido excesivo puede llegar a distraer a un adolescente que estudia para la Selectividad<sup>1)</sup> y, en cambio, ese mismo sonido no le afecta a la hora de jugar a la consola<sup>2)</sup>.

**(4)** Muchos trabajadores no tienen la posibilidad de cambiar de escenario, por lo que están condenados a realizar su cometido con ruido. Es el caso de los operarios que usan maquinarias o el de los periodistas. 17, estos profesionales logran abordar su tarea con éxito. No es simple azar, sino fruto de la costumbre. Nuestro cerebro es un músculo y a fuerza de ejercitarlo logra evadirse de todo aquello que le resulta incómodo y concentrarse en lo que verdaderamente le importa. Esta capacidad requiere tiempo y práctica, aunque es cierto que hay factores biológicos determinantes. De la misma manera que existen personas con ojos azules o más altas que otras, también hay quien tiene relativa facilidad para concentrarse en ambientes ruidosos.

**(5)** Quienes busquen una solución rápida pueden probar a escuchar música. Sin embargo, a muchas personas este recurso les resulta insuficiente, bien porque obstaculiza igualmente su concentración o porque las melodías les producen sentimientos que les dificultan mantener la atención. Otra posibilidad es usar lo que en castellano conocemos como ruidos blancos, es decir, los sonidos planos y constantes. Los escuchamos a diario y por eso ni siquiera reparamos en ellos: la lluvia, las olas del mar o el centrifugado de la lavadora.

**(6)** La Universidad de Chicago realizó en 2012 un estudio que comprobó que un nivel elevado de sonido ambiente perjudica la creatividad. Sin embargo, un nivel moderado, alrededor de los 70 decibelios, favorece la concentración en comparación con un nivel bajo. El motivo: que un nivel moderado de sonido ambiente aumenta la dificultad de procesamiento y esto induce a un nivel de interpretación más alto, lo que conlleva una mayor creatividad.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 15-09-2019*

noot 1 la Selectividad: het Spaanse toelatingsexamen voor de universiteit

noot 2 la consola = de spelcomputer