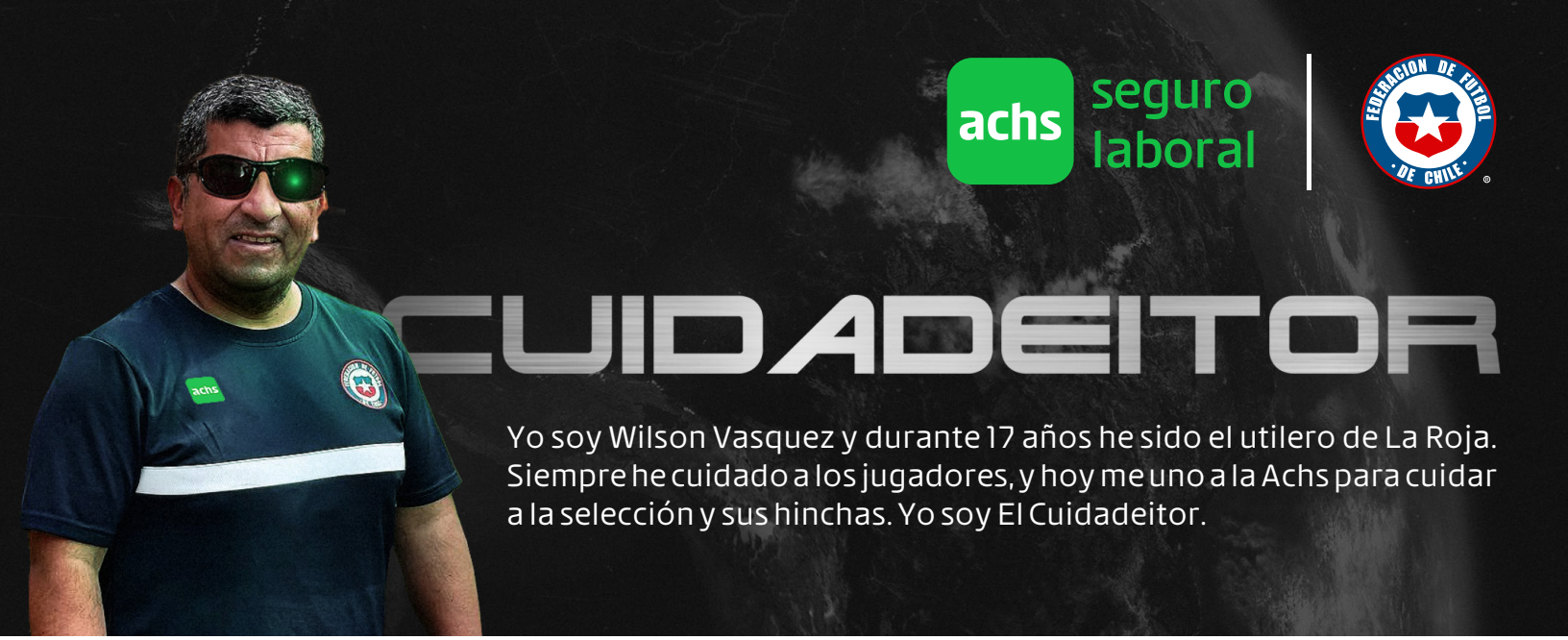


¿Cómo afecta el ruido a los trabajadores?

En las oficinas el ruido afecta directamente en la capacidad de concentración de las personas, lo que influye en la productividad de la empresa. En esta ficha te informamos cómo evitar que el ruido se transforme en un problema serio.

En una oficina, las fuentes de ruido pueden provenir del exterior, de la maquinaria utilizada en la oficina (impresoras, fotocopiadoras, etc.), del edificio mismo y de las actividades que realizan las personas. Esta situación puede generar que disminuya tu capacidad de concentración, memoria y que te pongas más irritable. Esto, además de afectar el bienestar de todos los trabajadores, influye en la productividad de la empresa, ya que realizas las tareas con muchas distracciones, lo que no permite un buen rendimiento.



Para evitar esto y generar un ambiente agradable para todos los trabajadores, es posible seguir algunas recomendaciones que te permiten controlar las molestias:

- Traslada aquellos equipos más ruidosos a salas o recintos no ocupados por personas
- Separa a aquellos equipos ruidosos de las superficies que lo rodean mediante elementos aislantes (tacos de fieltro, por ejemplo)
- Utiliza elementos antivibratorios o bloques de inercia que ayuden a evitar la transmisión de vibraciones a la estructura
- Aumenta lo más posible la distancia entre la fuente de ruido y las superficies reflectores como paredes, techo o piso. La disposición menos adecuada es en las equinas, y la más recomendable es alejada de las paredes
- Regular los niveles del volumen de teléfonos. Considera el uso de alarmas visuales en vez de sonido
- Implementa el encerramiento acústico para las impresoras ruidosas
- Aísla techos, puertas, ventanas, paredes y pisos con materiales porosos, aire, vacío, etc.
- Intenta hablar con un volumen de voz medio-bajo. De esa forma, obligarás a tus compañeros a disminuir su volumen
- Utiliza una música ambiental suave con un volumen moderado de fondo. De esa forma harás que el ruido pase más desapercibido

Música en el trabajo

- **Escuchar música durante la jornada laboral, puede generar un clima más ameno e incluso estimular la creatividad.** Sin embargo, cuando no se modera el volumen o no se controla eficientemente, puede transformarse en una molestia o incomodidad para el resto de los trabajadores.

- **Cuando existen paneles divisorios entre los puestos de trabajo o elementos que puedan absorber el ruido de fondo,** es más cómodo que cada persona pueda escuchar música en su escritorio, sin embargo también existe la posibilidad de que se intalen equipos de emisión ambientales, evitando la utilización de reproductores individuales.