



CONSELLS | | Actualitzat el 13/09/2019 a les 11:42

Escoltes música mentre fas feina? Has de saber això!



Hi ha dos tipus de persona, els que necessiten silenci absolut mentre treballen i els que necessiten tenir música de fons.

[intext1]

No hi ha una cosa millor o una pitjor, ja que sempre depèn de cada persona. Però fa pocs dies va sortir un estudi publicat a Applied Cognitive Psychology en el que es va **demostrar que escoltar música mentre fem feina pot ser "significativament perjudicial"**.

Es va plantejar una sèrie de trencaclosques a dos grups de persones. Uns el van realitzar en un espai silenciós i els altres en un espai amb música de fons. Es va veure que **les persones que van treballar amb música de fons van treure puntuacions més baixes que l'altre grup**.

Està clar, però, que tot depèn de l'activitat que s'està realitzant, de la concentració que requereixi i del tipus de música que s'estigui escoltant. Un estudi publicat el 2017 a la revista PLOS ONE, per exemple, va revelar que **escoltar música clàssica alegre i estimulante, ajudava a fer millor les tasques que implicaven pensament i creativitat**.

I tu, escoltes música mentre fas feina?



```
[playbuzz](function(d,s,id){var  
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script',  
'playbuzz-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[intext2]
```