

# La recreación: medicina para el estrés

José Ignacio Aguirre Galván<sup>1</sup>

A nivel mundial, México tiene la media más grande de horas de trabajo a la semana por empleado, en promedio los mexicanos laboran 2,124 horas al año, mientras que la proporción es de 1,687 entre los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). Ante esto, se infiere que México sería el país con más personas con estrés laboral, que propicia en el empleado un desgaste físico y mental, circunstancia que afecta a jefes y empresas.

En este sentido, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), para cuidar la salud de los trabajadores lanza la Norma Oficial Mexicana No. 35 (NOM-035) que entra en vigor en dos etapas: la primera etapa - 23 de octubre de 2019 donde se implementan las medidas de prevención; la identificación de los trabajadores expuestos a acontecimientos traumáticos severos, y la difusión de la información; y la segunda etapa - 23 de octubre de 2020, que consiste en la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial; la evaluación del entorno organizacional; las medidas y acciones de control; la práctica de exámenes médicos, y los registros. Con la finalidad de disminuir los índices de riesgo psicosocial que están afectando a los trabajadores y empresas.

Una de las opciones tomadas por los jefes de empresa para motivar al personal, mejorar la comunicación y trabajo en equipo, es realizar actividades recreativas para bajar los niveles de estrés laboral.

Hoy en día, un trabajador lleva una rutina laboral que por lo general es de lunes a sábado, esa rutina es de la casa al trabajo y de regreso a casa, para después esperar con ansias el día de descanso para poder salir con la familia, amigos y olvidarse de toda la carga de trabajo de la semana y descansar, pero en algunos casos el descanso nunca llega, ya que algunos tienen que seguir con el trabajo pendiente para que este no se acumule en la semana.

Cuando todo marcha bien, los horarios establecidos en los contratos de trabajo de cada empleado son respetados, la zona de trabajo es cómoda y se tiene una buena relación con los jefes y los compañeros, el trabajo se realiza con más eficiencia y calidad, ya que no se vuelve una carga para el trabajador. Pero cuando no ocurre todo lo anterior es decir, los horarios de trabajo son demandantes y pesados, las zonas de trabajo son poco seguras o incómodas y la relación con el personal de la empresa es ríspida o poco cooperativa, se crean condiciones favorables para que el trabajador no realice sus actividades de forma adecuada, lo que propicia baja productividad, exposición a situaciones poco agradables, que contribuiría al cansancio físico y mental del trabajador, todo esto puede hacer que su sa-

1. Egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Colima, Colima, México. Email: [jjag901@gmail.com](mailto:jjag901@gmail.com)



Fuente: imagen tomada de Freepik.com.

lud se vea comprometida a causa del estrés laboral.

El Instituto Mexicano del Seguro social (IMSS) menciona en su página de internet oficial que el estrés laboral es un tipo de estrés generado por la creciente presión en el entorno laboral que puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

El estrés laboral, es producido por diversos factores que llevan al trabajador a contraer este padecimiento, alguno de los factores principales puede ser la exigencia de la empresa para obtener mejores resultados, al llevar al límite al trabajador. Los estudios demuestran que el tipo de trabajo que genera más estrés, son aquellos donde las exigencias y presiones son mayor que los conocimientos del empleado y cuando estos factores no son superados por el empleado, este puede tener complicaciones en su entorno laboral y en su salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), otros factores que afectan al trabajador son: las malas relaciones con el personal de trabajo, horarios inflexibles o estrictos, el exceso o escasez de trabajo y la falta de apoyo de la familia. Todos estos factores al acumularse por un tiempo determinado llevan al empleado con estrés a manifestarlo a través de las emociones como: irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares o a través de manifestaciones cognitivas como: dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas o tomar decisiones, trayendo consigo consecuencias en el turno social, mental y físico.

El IMSS divide en cuatro áreas los síntomas que provoca el estrés laboral: emocionales, conductuales, cognitivos y fisiológicos. En lo emocional la persona afectada sufre de irritabilidad, ansiedad, miedo, mal humor, se desmotiva fácilmente, tiene inseguridad frente a sus compañeros y superiores al realizar sus labores. Los síntomas en lo cognitivo,

el trabajador tiene problemas para concentrarse, se le olvidan fácilmente las cosas, sufre de confusión, se reduce la capacidad de aprendizaje y se reduce la capacidad de solucionar los problemas. En los conductuales, la productividad baja, se equivoca al hacer sus labores, falta a su trabajo, tiene trato brusco con sus compañeros de trabajo y aumenta el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias. Los síntomas fisiológicos que afectan a los trabajadores son dolores o contracturas musculares, dolor de cabeza, problemas en el cuello o espalda, males-tar estomacal, agotamiento o fatiga, aumento de la presión sanguínea, problemas cardiovasculares y mayor riesgo de sobrepeso u obesidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en México el 25% de los 75 mil infartos son consecuencia del estrés laboral. A nivel mundial nuestro país encabeza la lista de más personas con este tipo de estrés con el 75%, con este porcentaje deja abajo a los países de China y Estados Unidos. Con estos datos alarmantes el gobierno buscó una solución para disminuir estos índices: la mencionada anteriormente Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.

La STPS lanza el 23 de octubre del 2018 la NOM-035, su principal objetivo es establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo. De acuerdo con el Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, el Entorno Organizacional Favorable: Es aquel en el que se promueve el sentido de pertenencia de los trabajadores a la empresa; la formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los trabajadores del centro de trabajo; la participación proactiva y comunicación entre trabajadores; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas de trabajo regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño (STPS).

Factores de Riesgo Psicosocial: Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado (STPS).

Con esta norma el gobierno busca bajar los índices antes mencionados, ahora los jefes de las empresas cuidarán la salud de sus trabajadores y estos podrán realizar sus labores con mayor eficiencia, así las dos partes tendrán grandes beneficios, los empleados en su salud y las empresas en su producción.

Antes de que el gobierno de México publicara la NOM-035, los jefes de empresas extranjeras ya habían notado que al tener a su personal laboral con menos estrés, tenían mejores resultados, por lo que optaron por tener algunos espacios de esparcimiento y relajación mediante actividades recreativas, actividades antes de que empezaran las jornadas de trabajo, otras a media jornada y otras cada cierto tiempo organizan eventos fuera de los horarios y espacios laborales donde los trabajadores podrían estar acompañados de su familia y realizar diversas actividades recreativas.

Por su parte, la recreación tiene diferentes definiciones, pero ahora nos centraremos en la definición que se elaboró en el año de 1967 en la Convención Internacional Sobre Ocio y Recreación llevada a cabo en Argentina:

“Es aquella actividad humana, libre y placentera efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven de integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y su felicidad”.

Cuando la recreación está enfocada en lo laboral, se busca combatir diversos factores que están



Fuente: imagen tomada de Freepik.com.

afectando a los trabajadores y empresas, causados por el estrés laboral, por lo que las empresas están tomando esta alternativa para motivar a su personal. Una de las alternativas es acondicionar espacios o salas dentro de los espacios de trabajo con diferentes mesas de juego, pin pon, mesa de juego de cartas, mesa de billar, mesa de jockey u otros juegos de mesa, donde los trabajadores pueden utilizarlos antes de iniciar o después de terminar su jornada laboral y en su hora de comida. Otras opciones que han tomado fuerza son realizar actividades recreativas fuera de los espacios laborales como, por ejemplo, los eventos deportivos, sociales, culturales, eventos familiares o campamentos.

Algunos de los beneficios que se han obtenido a través de un balance en la salud mental y física, en los trabajadores son: mejora su rendimiento, en la comunicación y el trabajo en equipo; así mismo la empresa obtiene mejores resultados con un menor índice de ausentismo laboral, los resultados del trabajo son de mejor calidad, por lo que de esta manera puede disminuir notablemente sus pérdidas.

Finalmente, combatir el estrés laboral con la recreación laboral, las empresas, los jefes, los trabaja-

dores y sus familias tendrán un gran beneficio, así mismo logran un bienestar para la sociedad.

### Bibliografía

- COLINA, D. (2011); "Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores", Observatorio Laboral Revista Venezolana, Universidad de Carabobo. Vol.4: pp.37-51 ISSN: 1856-909
- IMSS (s.f.) Gobierno de México, gob.mx Estrés Laboral. Ciudad de México. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- LEKA S. GRIFFITHS A. COX T. (2006) La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas, de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Organización Mundial de la Salud. Francia. No. 3. ISBN 92 4 3 359047 2. Recuperado de: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)
- SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL (2019) Guía Informativa: NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. Ciudad de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>