

Más que un juego

Prácticas lúdicas en salud mental para Mipymes



Julián Andrés Martínez-Rincon
Angela Viviana García Salamanca
Editores académicos

 **POLI**
POLITÉCNICO
GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

Más que un juego: prácticas lúdicas en salud mental para Mipymes / Julián Andrés Martínez-Rincon y Ángela Viviana García Salamanca, editores académicos — Bogotá D.C.: Editorial Politécnico Grancolombiano., 2024

80 p.: il; col. 16x23 cm.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN: 978-628-7662-61-2

eISBN: 978-628-7662-62-9

1. Salud mental 2. Salud en el trabajo -- Mipymes 3. Trastornos mentales --

Dinámicas I. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano II. Tit.

SCDD 616.89

Co-BoLUP

Sistema Nacional de Bibliotecas - SISNAB
Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

**Institución Universitaria
Politécnico Grancolombiano**

Calle 61 N. 7 - 69

Tel: 7455555, ext. 1516

Bogotá, Colombia

© 2024. Todos los derechos reservados.
Primera edición, diciembre de 2024

**Más que un juego.
Prácticas lúdicas en salud mental para Mipymes**

eISBN: 978-628-7662-62-9

ISBN: 978-628-7662-61-2

Editora académica

Ángela Viviana García Salamanca

Coautores

Julián Andrés Martínez-Rincon

Ángela Viviana García Salamanca

Jhon Fernández Cárdenas

Karen Osmá Carrero

Paula Pazmiño Bautista

Equipo editorial

Director editorial

Eduardo Norman Acevedo

Analista de producción editorial

Guillermo A. González T.

Correctora de estilo

Leonor Delgado Vanegas

Diseñadora y diagramadora

Paula Romero Echeverry

¿Cómo citar este libro?

Martínez-Rincon, J.A.y García, A.V. (Eds.). 2024). *Más que un juego. Prácticas lúdicas en salud mental para Mipymes*. P. 80. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su tratamiento en cualquier forma o medio existentes o por existir, sin el permiso previo y por escrito de la Editorial de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Para usos académicos y científicos, la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano accede al licenciamiento Creative Commons del contenido de la obra con: Atribución — No comercial — Compartir igual.



El contenido de esta publicación se puede citar o reproducir con propósitos académicos siempre y cuando se indique la fuente o procedencia. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del (los) autor(es) y no constituye una postura institucional al respecto.

La Editorial de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano pertenece a la ACEUC (Asociación de Editoriales Universitarias de Colombia).

El proceso de gestión editorial y visibilidad de las publicaciones de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano se encuentra certificado bajo los estándares de la norma ISO 9001:2015, con el código de certificación ICONTEC SC-CER660310.

Tabla de contenido

Agradecimientos	07
Introducción	08



Impacto económico de las Mipymes y la importancia en los procesos de participación en la gestión organizacional

Economic impact of Mipymes and the importance of participation processes in organizational management

10



El juego como factor protector del riesgo psicosocial en las Mipymes

Gambling as a protective factor against psychosocial risk in Mipymes

14

El juego como estrategia de participación organizacional 15
Riesgo psicosocial y sus factores protectores 16



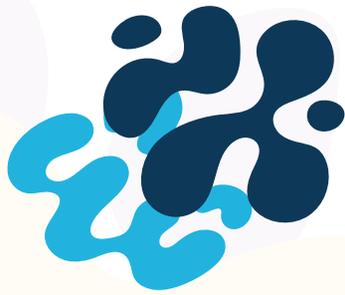
Guía de prácticas lúdicas en salud mental para las Mipymes

Guide to playful practices in mental health for Mipymes

20

Dominio demandas del trabajo 21
Dominio de Control 41
Liderazgo y relaciones sociales en el trabajo 55
Recompensa 65
Riesgos psicosociales extralaborales 70

Referencias	80
-------------	----



Agradecimientos

Quisiéramos dedicar este trabajo a Dios y a nuestras familias que han sido nuestra fuente de inspiración, apoyo y fortaleza, sobre todo en aquellos días grises y agotadores cuando nuestro cuerpo solo deseaba descanso. A la vida, por habernos dado esta oportunidad y, con ello, converger con personas tan extraordinarias como nuestros colegas y amigos Jhon, Karen y Paula.

Introducción

Si se tiene en cuenta que la salud mental es considerada como parte fundamental en la vida del ser humano, se hace importante buscar estrategias que permitan mantenerla, cuidarla, ayudarla y protegerla de aquellos factores que pueden llegar a afectar su estabilidad. En este sentido, la modernización y la permanente revolución del mundo son amenazas permanentes, que, al mínimo descuido, pueden llegar a ocasionar afectaciones considerables a nuestra salud mental. Tanto se ha aseverado con respecto a este tema, sobre todo en el ámbito laboral, que la OMS — Organización Mundial de la Salud (2001) indicó que cerca del 40% de los trabajadores sufren algún trastorno mental; esto la ubica en el tercer puesto de las enfermedades laborales. Por lo anterior, es necesario que en el ámbito laboral y, específicamente en las Mipymes, que son el centro de este libro, exista algún mecanismo que, de alguna manera, ayude a prevenir o mitigar este tipo de enfermedades.

Esta cartilla ha sido diseñada y estructurada para ser empleada en las Mipymes por profesionales de cualquier índole ya que, generalmente, dentro del recurso humano de este tipo de empresas hay total ausencia del profesional en psicología. Es por esto que la cartilla cuenta con un contenido de fácil entendimiento, en donde se reemplaza la cátedra magistral (la cual, generalmente, se torna aburrida y tiene un bajo índice de aprendizaje), por un mecanismo de juegos serios como herramientas con el propósito de generar aprendizajes e incentivar al participante (colaborador) a que se sumerja en la realidad que se busca enseñar. Su objetivo es que los jugadores se enfrenten a retos, tanto individuales como colaborativos, poniendo en práctica conocimientos y habilidades previos, para afrontar el juego donde las decisiones son responsabilidad suya. En el juego se permite cometer errores, perder y tener aciertos que le inciten a volver a intentarlo hasta lograr un resultado positivo. En esta dinámica el error le permite obtener retroalimentación y, con ello, aprendizajes significativos.

Es de este modo que, por medio de dinámicas y juegos serios, el colaborador puede llegar a apropiarse de herramientas, desarrollar habilidades y destrezas que le permitan interiorizar aprendizajes que puedan tratar los factores de riesgos psicosociales de una manera lúdica, divertida y, con ello, convertirlos en una herramienta sólida para el descenso del nivel de afectación y afrontamiento de los riesgos psicosociales a los que generalmente se encuentra expuesto, ya sea en su vida laboral o familiar.

