

# INTRODUCE DIVERSIÓN EN EL TRABAJO

Es rentable incluir espacios para juegos y diversión en las oficinas



Contenido inspirado en el libro en inglés  
“It Pays to PLAY” (El Juego es Rentable) de **Kristi Herold**



 **EXTRACTOS**  
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

Hay muchas organizaciones chapadas a la antigua que creen que el juego y la diversión no tienen lugar en el trabajo. Sin embargo, por siglos el juego y la recreación han demostrado tener beneficios, incluso para apaciguar guerras.

Las actividades de juego y la diversión en los equipos de trabajo han demostrado recientemente ser una excelente herramienta para hacer el trabajo más entretenido y lograr equipos mejor cohesionados y más creativos.

Las organizaciones que permiten que los empleados conecten a través del juego o la diversión mejoran

## BENEFICIOS DE JUGAR

Designar un tiempo para jugar o desarrollar actividades de diversión es importante porque la organización logra estos beneficios:

- Se reducen los niveles de estrés
- Se estimula la creatividad
- Fortalece las relaciones interpersonales
- Aumenta los niveles de energía
- Ayuda a agilizar la mente
- Mejora la salud mental y física

## EFFECTOS DE LA DIVERSIÓN

Estudios recientes han demostrado que las compañías que valoran a las personas, la diversión y las actividades recreativas son más exitosas, generando estos efectos:

01

Los trabajadores que ven su ocupación como algo que vale la pena y además es entretenido sirven con más entusiasmo

02

Aumentar la satisfacción de tus empleados los motiva a lidiar con los clientes, creando una mejor experiencia en el servicio

03

Si tus clientes disfrutan las experiencias, las interacciones aumentarán, generando más ventas y ganancias

la retención, el compromiso y la innovación. Los beneficios de espacios de diversión en el trabajo ayudan a reducir el estrés laboral y mejora la salud física y mental de los colaboradores.

En su libro “El Juego es Rentable” (It Pays to Play) la deportista y emprendedora Kristi Herold comparte ideas de juegos para el trabajo. Ella combinó su pasión por los deportes y los negocios al fundar JAM, una exitosa empresa dedicada a la recreación deportiva. Herold afirma que las actividades recreativas en el trabajo afinan la agilidad mental de todos y provee energía para terminar las obligaciones

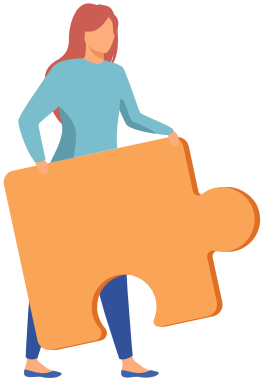
## IMPACTO ORGANIZACIONAL DEL JUEGO

La investigación y experiencias propias de la especialista Kristi Herold indican que la introducción de juegos, actividades físicas o de diversión en el trabajo tiene 6 grandes impactos organizacionales:



## UN EQUIPO MÁS UNIDO

Una cultura donde hay espacios para la diversión tiene un efecto positivo en la lealtad y en el trabajo en equipo. Así contribuye el juego en el ambiente laboral:



- Una cultura con entretenimiento ayuda a retener el buen talento humano
- Ayuda a formar amistades o al menos mejores relaciones personales
- Cambia la energía del ambiente y eleva la motivación para esforzarse
- Los colegas que juegan juntos fortalecen su conexión personal

Integrar ocasiones de juego, actividad física o momentos de recreación es relativamente fácil de implementar y tiene grandes beneficios para mejorar la cultura

## COMPROMISO Y RESULTADOS

Querer conectar con otros es un impulso humano básico. En el trabajo, la mayoría desean tener buenas relaciones, más allá de cumplir tareas laborales. Con el juego, se mejora el ambiente y las conexiones, con lo cual se fortalece el compromiso

El compromiso es el interés de los empleados por la organización y sus metas. Cuando se sienten valorados y cuidados, se interesan más por sus colegas, por sus funciones y por sus clientes, mejorando así las dinámicas de trabajo en equipo

Como resultado de esta secuencia de sentimientos y comportamientos se mejora el servicio, el desempeño, y se abren oportunidades de innovación, traduciéndose en mejores resultados para la organización y mayor bienestar para el personal

## FRASES DE KRISTI HEROLD



No es una exageración decir que divertirse puede transformar toda tu organización



Nunca te arrepentirás de reservar tiempo y espacio para divertirse en el trabajo



Debes empezar a tomar en serio la necesidad humana y deseo fundamental de jugar



Un empleado feliz tiene más probabilidades de tener buena salud física y mental

## JUGAR POR SALUD

Existen muchas formas de divertirse que incluyen actividad física e interacciones sociales de juego, lo cual tiene un efecto positivo en la salud mental y física



Divertirse disminuye la ansiedad, el estrés, la depresión y la soledad



Los beneficios físicos provienen de deportes, teatro, música, baile y otras actividades



Los beneficios en la salud mental solo requieren conexión, puede ser virtual



Los deportes con interacción social amplifican los beneficios del ejercicio

## IMPORTANCIA DEL DESCANSO

Pareciera ir en contra de los intereses de un negocio, pero las organizaciones que motivan a sus empleados a tomar descansos se benefician de una mejora de la energía personal y aumento de la productividad:

1

Los descansos aumentan la energía y renuevan la creatividad

2

Los beneficios se aprecian después en las horas laborales

3

Los empleados creativos tienen más probabilidades de innovar

4

La innovación conduce a mejoras en rendimiento y resultados

## IDEAS PARA ACTIVAR LA DIVERSIÓN

Implementa actividades entretenidas durante horas laborales, ya sea de forma presencial o virtual. Toma nota de estas ideas:



**Programar** [en agenda] el tiempo para jugar. Pueden ser deportes, juegos de mesa, activaciones físicas, música o baile, o actividades en línea



En el almuerzo **facilita** materiales, accesorios o artefactos que permitan el entretenimiento o diversión en equipo



**Motiva** a tu equipo a tomar descansos a lo largo del día, para animarlos puedes darles ideas de actividades



**Reserva** horas y presupuesto para entretenimiento. Un ambiente donde hay diversión facilita y estimula la creatividad y la innovación



Recesos de 5 a 15 minutos de juego son suficiente para **reactivar** la energía de los empleados, resultando en mejoras en el desempeño

## EL ROL DE LA CREATIVIDAD

La innovación se estimula a través del juego, porque el estado mental que produce la diversión libera hormonas positivas que estimulan la creatividad. Toma en cuenta estos beneficios de tener colaboradores más creativos

A través de la creatividad se construye mayor confianza

Se eliminan las jerarquías o barreras, facilitando el intercambio de ideas

Incentivan la resolución de problemas de forma ingeniosa

Suben los ánimos que propician un mejor servicio a los clientes

## RIESGOS DE LA ROTACIÓN DE PERSONAL

El juego busca mejorar la calidad de experiencia y satisfacción de los colaboradores. Recordemos que los empleados insatisfechos tratarán de cambiarse de trabajo, causando estos impactos negativos en nuestra organización:

El tiempo, la energía y los recursos que se usaron en el entrenamiento son desperdiciados

Todos necesitan un tiempo de adaptación para alcanzar su potencial, al cambiar de personal ese tiempo se reinicia

El cambio de personal constante es caro, desmoralizante para los colaboradores y consume demasiado tiempo

Es necesario que los trabajadores sientan estabilidad como parte de la buena salud del equipo y de la organización

## INVERSIÓN EN FELICIDAD

La clave del éxito en cualquier organización es mantener a los clientes o usuarios felices, de tal manera que se proteja su lealtad y así continúen adquiriendo los servicios o productos que ofrecemos

Si tenemos empleados felices tendremos clientes felices y como consecuencia mejorarán los resultados de un negocio. Invertir en juegos y diversión en el trabajo es una forma económica de fomentar felicidad

Empleados felices y buen servicio es una forma efectiva de retener clientes, lo cual es más económico que buscar nuevos. Pero no basta el juego, todos los demás aspectos del clima laboral deben contribuir a retener empleados