

# ¿El trabajo es un juego?

"Es en el juego y solo en el juego que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad, y sólo al ser creativo el individuo se describe a sí mismo"

Donald Winnicott

## Camilo Ramírez Garza

**A**sí como en muchos casos, desafortunadamente la escuela se encarga de sustraer lo divertido al deseo por saber, reducida ella a la administración de conocimiento (recitar, memorizar y evaluar) el capitalismo inventó el trabajo como una forma de esclavitud, a partir del cual ya no solo se trata de "ganar el pan con el sudor de la frente" cual castigo divino al haber perdido el paraíso o como medio para desarrollarse, realizarse y trascender, sino como una forma de reducir la actividad de los humanos a los procesos seriales de la oferta y la demanda del mercado y del capital, donde el trabajo es al igual una mercancía reducida a la más mínima ganancia (salario mínimo) para el trabajador, que no le alcanza para nada, ni para lo mínimo que debería alcanzarle: salud, alimentación, vivienda, vestido,



**El trabajo como un juego implica hacer de la actividad laboral algo lúdico,** educación, esparcimiento; con la invención de solo una forma de gozar: comprar y consumir, con el excedente para el poderoso, ahora en estos tiempos -como siempre- protegido por el Estado.

El trabajo como un juego implica

hacer de la actividad laboral algo lúdico, sin que implique hacerlo "al chile o al ahí se va", sino en realizar en la actividad que se desempeña una posición creativa tanto sobre el objeto en cuestión como sobre el sujeto que lo realiza: al crear hay una doble inven-

# Psicología

ción, se reinventa el trabajo y a sí mismo. Ello, de inicio, llevaría a plantearse la cuestión de si se está realizando el trabajo que realmente se desea hacer o se hace a fuerzas. No es lo mismo emplearse en un trabajo que no gusta, pero que por otros beneficios (económicos, estatus, poder, etc.) se mantenga alguien ahí, ha que se decida emprender una experiencia haciendo lo que se desea hacer, es decir responder a un deseo, a una "voz" (la voz del deseo, la voz de Dios, del gusto, de lo que "nace" -como coloquialmente se dice) que llama a una vocación (llamado específica, valga la redundancia, de lo que se desea hacer, asumir una posición singular ante la vida.

Habría que hablar de nuevo del "¿Qué quieres ser cuando seas grande?" del kínder a universidad, planteando precisamente que en el inicio de

una elección de carrera, profesión u ocupación, está el deseo, el querer, eso que precisamente no se elige, sino que toma e invita a hacer algo con ello, asumir una posición creativa, pero sobre todo divertida, sustrayéndole la seriedad y esclavitud al trabajo; más allá de las mediciones de pruebas psicométricas que reducen la vocación a un asunto de cuadrar índices (aptitudes e intereses) pretendiendo fijar perfiles para tal o cual ocupación. Pues precisamente la posición del artista, del genio creador, consiste en ser una posición singular que inventa lo nuevo, por ello creativa ante algo que se realiza, ahí donde la visión en serie de procesos, termina por aplastar la singularidad y dar al traste con lo divertido del trabajo.

<http://columncamilo.jimdo.com>  
Twitter: CamiloRamirez\_

# Restauración psicológica a partir de áreas verdes

## Rafael López

**México, DF.-** Un estudio realizado por académicos del Laboratorio de Ecología Social y Desarrollo Comunitario de la Facultad de Psicología de la UNAM concluyó que el efecto de la naturaleza en el funcionamiento social cotidiano de los seres humanos es de gran relevancia, sobre todo en algunos ambientes urbanos, donde la oportunidad de tener contacto con áreas verdes es limitada.

De acuerdo con María Montero, coordinadora del citado laboratorio, la exposición de los individuos a las áreas verdes tiene un efecto restaurador, funcional y psicológico.

"La psicología ambiental ha documentado, por ejemplo, que pacientes psiquiátricos muestran mejoría en sus patrones comportamentales cuando son expuestos a áreas soleadas con elementos de vegetación."

Basados en este tipo de hallazgos, María Montero y Joel Martínez-Soto propusieron el concepto restauración psicológica asociado a la restauración ambiental, para documentar el efecto que tiene la naturaleza urbana en el funcionamiento emocional y cognoscitivo de los individuos, en sus familias y en la comunidad.

"De esta evidencia emerge nuestra línea de investigación. En este primer acercamiento, con base en la teoría de la restauración psicológica, en combinación con la evaluación de los potenciales componentes restauradores del ambiente, tratamos de documentar el impacto que posiblemente produciría el contacto con las áreas verdes (a los niveles individual, familiar y comunitario) en el funcionamiento emocional y cognoscitivo, en congruencia con una perspectiva ecológico-social", puntualiza la académica.

### ESTÍMULOS SUAVES

Martínez-Soto se planteó como tesis doctoral un estudio en una comunidad de la colonia Prados de Aragón, en Ciudad Nezahualcóyotl (el municipio más poblado de México, con una gran escasez de áreas verdes), para evaluar los efectos emocionales y cognoscitivos del contacto con la naturaleza urbana intra vivienda (la que cada individuo puede observar desde las ventanas de su casa, incluyendo plantas y árboles domésticos, y foto-murales) y con la naturaleza urbana extra vivienda (las áreas verdes que se localizan a una determinada distancia de la casa de cada individuo).

"Las áreas verdes son estímulos suaves que hacen que la atención dirigida hacia diferentes estímulos descanse. La persona, entonces, se recupera mediante un mecanismo denominado atención involuntaria o fascinación; en ella también se observa la restauración de la atención, que ocurre en el aspecto cognoscitivo", explica Martínez-Soto.

Asimismo, se ha observado que la exposición a áreas verdes tiene como efecto una restauración emocional en aquellas personas que muestran fatiga mental, la cual puede derivar en irri-

## Académicos de la Facultad de Psicología realizaron un estudio en Ciudad Neza para evaluar los efectos emocionales y cognoscitivos de la interacción con la naturaleza urbana



**Está demostrado que los niños obligados a invertir mucho tiempo en llegar a la escuela reportan bajo rendimiento** tabilidad, impulsividad y, algunas veces, agresividad.

### ASPECTO ATENCIONAL

En la colonia Prados de Aragón de Ciudad Nezahualcóyotl se evaluó principalmente el aspecto atencional de cada individuo, o sea, qué es lo que sucedía a nivel cognitivo si aquél tenía contacto con la naturaleza urbana intra vivienda.

"Esperábamos que hubiera una mejora en la capacidad atencional de las personas al estar en contacto con ese escenario y, a nivel emotivo, que tuvieran una sensación de tranquilidad, una menor distracción y una mayor concentración."

En el plano familiar, el estudio tenía como supuesto que la gente en contacto con ambientes con cualidades restauradoras, con una mayor cantidad de áreas verdes urbanas, tendría una mayor percepción de restauración.

"Creíamos que este tipo de estímulos visuales agradables influiría en la armonía del hogar, lo cual repercutiría a su vez en la familia. A nivel comunitario, pensábamos que percibiríamos una mayor seguridad pública vecinal, porque la bibliografía dice que la gente rodeada de áreas verdes interactúa más con sus vecinos y puede sentirse más serena, tranquila y, de alguna manera, menos insegura emocionalmente", abunda Martínez-Soto.

Según Montero, cabría contextualizar el concepto restauración ambiental, abordándolo desde una perspectiva ecológica-social que permita documentar la influencia de factores contex-

tuales y, al mismo tiempo, identificar potenciales consecuencias del déficit restaurativo a nivel individual, familiar y comunitario.

"Coloquialmente podríamos decir que la restauración ambiental se asocia a la percepción de elementos naturales que promueven una sensación de bienestar que facilita la atención cognoscitiva", apunta.

Antes de emprender su estudio en la colonia Prados de Aragón, los académicos diseñaron ciertas escalas para cuantificar la naturaleza en la casa de las personas encuestadas.

"Elaboramos unos registros que denominamos 'directos': desde el interior de la casa tomamos fotografías del exterior para saber lo que sus habitantes veían. Cada fotografía era dividida en cuadrantes con un determinado valor en función de la cantidad de área verde visible. Posteriormente, jueces externos analizaron esas fotografías y evaluaron la cantidad de áreas verdes visibles en cada cuadrante, lo que constituyó uno de los cinco registros directos desarrollados ex profeso."

Además, se tomaron en cuenta los datos obtenidos por los entrevistados, relacionados con el área verde y sus referencias en la casa (macetas, jardineras, foto-murales), así como la propia evaluación del entrevistado. Los tres aspectos se triangularon y se obtuvo una medida de potencial de restauración ambiental.

### FUNCIONALIDAD

En cuanto a la naturaleza urbana extra vivienda, se midió con un

espacio una categoría, como "funcional" o "estéticamente agradable", entre otras, con el fin de clarificar el concepto área verde benéfica emocionalmente o ambiente restaurado.

### CONCLUSIONES

En este estudio, Montero y Martínez-Soto desarrollaron catorce instrumentos para dar cuenta del impacto nocivo de la carencia de áreas verdes en el individuo, así como en su familia y en su comunidad.

Dichos instrumentos de observación, registro y medición fueron probados, validados y confiabilizados, con lo cual es posible disponer de ellos en el contexto nacional para evaluar problemas de salud mental vinculados con la restauración ambiental.

Las conclusiones de la primera etapa de este estudio ya fueron conocidas por los funcionarios del municipio de Ciudad Nezahualcóyotl.

"La idea es que apoyen las eventuales políticas públicas que se lleven a cabo en aquella zona", finaliza Montero.

Más información, en los correos electrónicos: [montero@unam.mx](mailto:montero@unam.mx) y [masjmx@yahoo.com.mx](mailto:masjmx@yahoo.com.mx)

### UN PRECIO ALTO POR VIVIR EN CIUDADES

Es un hecho comprobado que los trayectos largos, la exposición al tráfico, la presión económica, el ruido y los constantes estímulos de iluminación repercuten de algún modo en el funcionamiento emocional y cognoscitivo, y en la salud física de las personas que habitan en una megaurbe como la ciudad de México y su zona conurbada.

### JORNADA DE 16 HORAS

La gente se cansa muchísimo cuando hace trayectos largos de la casa a la oficina o de la oficina a la escuela. Así, a una jornada de ocho horas hay que añadirle el tiempo que se pasa en el transporte (automóvil, camión, microbús, Metro), con lo cual termina siendo de 16.

### ATENCIÓN DISPERSA

Está plenamente demostrado en la literatura especializada que los niños obligados a invertir mucho tiempo en llegar a la escuela reportan menos rendimiento de atención.



La exposición de los individuos a las áreas verdes tiene un efecto restaurador, funcional y psicológico.