

En el ocio me re-creo Psic. Sergio Armando Miramontes Pinedo

El término ‘ocio’, etimológicamente, proviene del latín *otium*, que significa ‘reposo’. Según el Diccionario de la Real Academia Española, ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier: “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”. El ocio es entendido como una necesidad humana y dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social.

Lo lúdico, lo cultural y lo social

Así, el ocio se constituye en la articulación de tres elementos fundamentales: la *ludicidad*, las manifestaciones culturales y el tiempo/espacio social. Juntos, estos elementos configuran las condiciones materiales y simbólicas, subjetivas y objetivas que pueden –o no– hacer del ocio un potente aliado en el proceso de transformación de nuestras sociedades, convirtiéndolas en espacios de humanización.

Las manifestaciones culturales que constituyen el ocio son prácticas sociales vivenciadas como disfrute de la cultura, tales como: fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, juegos electrónicos y experiencias virtuales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate, etc.

Utilizando como criterio la participación de las personas en el ocio, podemos distinguir dos tipos de ocio: Ocio activo: en el que el participante es receptor y emisor de estímulos; Ocio pasivo: en el que el participante es únicamente receptor de estímulos. Es importante hacernos cargo de nuestro ocio de una manera activa, ya que implicarnos generará mayor satisfacción a nuestra vida.

Dimensiones del ocio

El concepto de ocio se hace realidad en el momento en que tiene un fin en sí mismo, cuando proporciona una sensación gratificante y es elegido libremente. Su realización se lleva a cabo a través de seis dimensiones que se relacionan con diferentes estilos de vida, con diversos entornos, ambientes y recursos: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica, solidaria.

Dimensión lúdica

A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física. La diversión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones. El juego presente en el tiempo libre deja de ser un recurso, o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real de ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición de nuevos contenidos. Desde esta perspectiva, el fin del juego es la actividad en sí misma, voluntaria y libremente elegida. El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas.

Dimensión deportiva

Las experiencias lúdico-deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales, y promueven los hábitos de salud e higiene corporal. La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se explye, se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física. Y también de manera individual puede caminar, correr, andar en bicicleta, etc.

Dimensión festiva

La fiesta supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Implica alegría, entretenimiento y regocijo. Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Lleva implícito un estado de ánimo determinado y se realiza junto con otras personas. La dimensión festiva del ocio posibilita unos niveles de disfrute elevados; y esto no sólo cuando se participa en el acto festivo sino que, tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla, proporcionan sensaciones placenteras. Se ha de vivir la experiencia, tanto de la preparación como de la participación en actos festivos, puesto que posibilita la puesta en práctica de habilidades relacionadas con la organización y el trabajo, y genera sentimientos de bienestar por la unión con los demás. Las actividades festivas se pueden desarrollar mediante celebraciones de distinto tipo: celebrar fiestas en una casa, salir a comer o a cenar con la familia o con los amigos, participar en fiestas organizadas en el barrio o colonia, la parroquia, la asociación de vecinos, el club de ocio, el colegio o la comunidad.

Dimensión creativa del ocio

La dimensión creativa del ocio se encuentra relacionada con educación artística en los aspectos referidos a la música, la pintura, la danza... Posee un carácter formativo, cultural, de desarrollo personal, mediante el aprendizaje y la formación. Tiene una finalidad en sí misma y ha de ser elegida libremente. Es un ocio que se diferencia de los demás por su naturaleza reflexiva. La experiencia, elegida libremente, que surge a través del contacto con las diferentes técnicas artísticas, produce un sentimiento gratificante de autorrealización, debido al desarrollo personal que se genera mediante el aprendizaje. El disfrute del ocio creativo, depende de la preparación que se precise para poder acceder a él. La práctica de un ocio creativo requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje, para

poder apreciarlo y disfrutarlo. Partiendo de esta premisa, cobra especial relevancia la Educación Artística, presente en todos los currículos de la enseñanza obligatoria, que potencian la aproximación a experiencias de carácter cultural incidiendo en la reflexión y el conocimiento.

El desarrollo de las experiencias tanto culturales como artísticas, desde la perspectiva del ocio, genera el desarrollo de su dimensión creativa desde dos direcciones: la primera como expresión creativa y la segunda como penetración receptiva. Se precisa una iniciación y una preparación cultural básicas. Ejemplos de posibles actividades creativas pueden ser: hacer trabajos manuales, que pueden ser pintura, costura, modelado, trabajo con yeso, cantera, barro, etc.; hacer alguna colección: estampillas, fotografías, llaveros, etc.; leer revistas, periódicos, libros, etc.; tocar un instrumento musical, realizar fotografías y videos; asistir a clases de pintura, baile, teatro, etc.; ir al cine, teatro, conciertos, visitar una exposición, un museo, un edificio, etc.

Dimensión ecológica

Proporciona el encuentro con la naturaleza, desde una perspectiva de disfrute, en la que no importa la actividad que se realice. Lo que prevalece por encima de todo es divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales que proporciona la naturaleza. Los paseos por los jardines, los parques naturales, el campo, el turismo por los “pueblos mágicos”, la jardinería y horticultura, los deportes al aire libre, la playa y la montaña, una caminata por los bosques, una visita en bicicleta por los parques, son algunos de los ejemplos, de los entornos naturales de los que se puede disfrutar, y que proporcionan unas actividades muy saludables, sobre todo para las personas que viven en las grandes urbes.

Dimensión solidaria

Las acciones realizadas de forma desinteresada, con un fin en sí mismas, hasta hace relativamente pocos años, no se relacionaban con el ocio y mucho menos eran consideradas como actividades en las que podían integrarse las personas con algún tipo de discapacidad, puesto que eran ellas mismas los sujetos receptores directos de dichas acciones. La educación, tanto en la familia como en el entorno escolar, ha de colaborar en despertar actitudes para llevar a cabo un ejercicio de ocio comunitario y solidario, que fomente la entrega desinteresada en beneficio de otros. Los diferentes tipos de actividades solidarias surgen desde las más básicas, como es el colaborar en el mantenimiento de la casa ordenando sus objetos personales, en la elaboración de las comidas para la familia, en actividades de limpieza del hogar, en la compra de los productos de primera necesidad. Ayudar a algún miembro de la familia en su trabajo, en el cuidado de algún familiar, colaborar con algún vecino. Participar en alguna actividad solidaria organizada por el colegio, la parroquia, una ONG u otras instituciones. Aquí podemos hablar del voluntariado que se fundamenta en el libre albedrío de la persona que presta servicios, y no en el deseo de obtener un beneficio material o pecuniario teniendo como objeto ayudar a las personas vulnerables y a sus comunidades.

Para finalizar te recuerdo: el ocio no es hacer nada... es tiempo libre para hacer cualquier cosa, que engrandezca tu espíritu.