

Entrevista

¿Por qué me divierto?

Entrevista con el:

Lic. Sergio Miramontes Pinedo,
Maestro De Risaterapia

¿Qué es la diversión?

La diversión es recreo, esparcimiento, pasatiempo. Es alguna afición que te distrae de tus ocupaciones cotidianas; es beneficio para tu cuerpo y tu mente. La diversión debe permitirte disfrutar aquello que te guste, haciendo un alto en tu diario vivir, para «cargar pilas» y así continuar con ánimos renovados.

¿Existe alguna diferencia entre recreación, diversión, ocio y esparcimiento?

Con el término ‘recreación’ hablamos de aquellas actividades o experiencias realizadas durante el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales. La diversión está muy ligada al tiempo libre, pues en él que se realiza lo deseado con plena voluntad, conciencia y diversión, para lograr nuestros anhelos.

Con lo que respecta al ocio, se le ha hecho mala promoción, ya que escuchamos constantemente «no estés de ocioso, ponte a hacer algo». A pesar de ello, se debe tener presente que en Europa el uso de la palabra ‘ocio’ es común, refiriéndose a una forma de entretenimiento y descanso. ‘Esparcimiento’ es la acción o efecto de esparcir o esparcirse: despejo, alegría, diversión, recreo, desahogo... trata de las experiencias donde las personas tienen libertad para expandirse siendo quienes son, caracterizándose por la libertad y autorrealización que experimentan.

Como puedes darte cuenta, existe una estrecha relación en la utilización de estos términos, ya que todos se refieren al manejo del tiempo libre.

¿Existen diferentes tipos de diversión?

Sí, tantas cuantas personas existen, pues cada una de ellas tiene diferentes maneras divertirse. Sin embargo, podemos encontrar algunas generalidades:

- Diversión de espectáculos: es aquella diseñada, creada y ejecutada para que los demás disfrutemos como público.
- Diversión espontánea: la que tiene lugar al margen de programaciones o miras predeterminadas, económicas o de otro tipo. Es espontánea e informal, se basa en la creatividad y en la libertad personal.
- Diversión comercial: está ideada con intereses económicos, busca distraer a los demás, pero a cambio de un pago.
- Diversión personal: ideada, diseñada y protagonizada. Tiene que ver con los gustos y aficiones personales; se realiza algo placentero sin considerarlo un deber o motivo de retribución económica.

¿Es necesaria la diversión?

La diversión es una faceta muy importante de la vida humana, que todos necesitamos de alguna manera. El sentido lúdico hace más grata la existencia; la diversión es una necesidad vital para la persona.

El niño necesita jugar; no se cansa de ello. Mediante el juego se desarrolla y crece. Pero además socializa, aprende a respetar normas y a relacionarse con los demás.

El adolescente descubre en la diversión un medio para enriquecerse mediante experiencias gratas y placenteras, disfrutando y regocijándose con actividades que lo llenan y satisfacen; desarrolla su imaginación y su creatividad.

El joven libera energías y tensiones mediante la vivencia de momentos de distensión, alegría y esparcimiento, abriéndose a los demás mediante la espontaneidad.

El adulto, que con frecuencia se siente agobiado, aplastado por el peso del deber y las obligaciones laborales, económicas y familiares, necesita diversión sana, constructiva y positiva.

¿La diversión es parte de un aprendizaje o se trae en los genes?

Es importante saber que aprendemos algunas conductas mediante el modelaje de personas significativas, entre ellas padres, hermanos, abuelos, etcétera. Preguntémosnos: ¿constantemente veíamos reír a mamá? ¿A papá? ¿Jugamos con ellos? En el preescolar, ¿a qué jugabas? Esto genera un escenario para movernos; sin embargo no todo está dicho, corresponde a cada uno de nosotros tomar las riendas de nuestra vida y actualizarnos en el arte de la diversión, ya que ésta se construye día a día.

¿Los padres deben orientar la diversión de sus hijos?

Se puede acompañar el proceso de crecimiento de los hijos siendo testigos de su propio despertar y contribuyendo en su desarrollo integral, que incluye la diversión, generando espacios nutricios, creativos y sanos.

¿Qué pasaría si no hubiera diversión?

¿Qué pasaría si no saliera el Sol durante días? Faltaría el gozo de las pequeñas cosas por las que la vida va teniendo sentido; la rutina tomaría posesión en nuestras casas, en nuestros trabajos, en nuestra vida cotidiana, y ya en ese escenario, tendríamos que inventar la diversión.

¿Cuándo nos perjudica la diversión?

La diversión incluye actividades que implican gozo y entretenimiento, pero no siempre son positivas. La diversión tiene dos aristas: por un lado, existe la diversión positiva, cuyas consecuencias son siempre buenas, y por el otro lado está la diversión negativa, que podría dañar a alguien: a la persona que la práctica, a sus acompañantes o a otros ni siquiera presentes en la actividad. Toda recreación es diversión, pero no toda la diversión es recreación. Toda recreación es diversión positiva, pero no toda la diversión –la negativa– es recreación.

La diversión negativa no contribuye al desarrollo integral de la persona.

¿Cree usted que las personas de hoy no se saben divertir?

Cada persona es hija de su tiempo y ahora la gente tiene nuevas maneras de divertirse, no mejores ni peores que en otros tiempos, sólo diferentes. El ritmo de la vida implica otras formas de diversión, lo importante será hacernos cargo de esta en nuestra vida, en el momento histórico que nos toca vivir.

Cuando una persona no sabe cómo divertirse, ¿cómo puede aprender?

Es importante que la persona se conozca y encuentre su pasión, aquello que la mueve. Recordemos que si no hay pasión en nuestra vida, hay adicción. Depende de los gustos individuales; algunos disfrutan ver una película, otros escuchar música; algunos, de disfrutar al aire libre y el campo; hay quien disfruta frente al mar... Otros gozan con una tarde de compartir en familia; aquellos que les gustan las manualidades, el arte, la jardinería, los animales, la danza... En fin, cualquier actividad sana es válida para recrearse; será importante salir de nuestros estrechos límites y constantemente aprender y reaprender a divertirnos: diversión vs. rutina.