



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO 2009

## “ATENCIÓN DE COLECTIVOS ESPECÍFICOS”

AUTORÍA <b>MARIA DE LA PAZ ARRABAL LÓPEZ</b>
TEMÁTICA <b>EL TIEMPO LIBRE EN COLECTIVOS ESPECÍFICOS</b>
ETAPA <b>CICLO FORMATIVO</b>

### Resumen

Ocio y tiempo libre son conceptos diferentes y a la vez complementarios, siendo el tiempo libre el marco temporal donde se desarrolla el ocio, es decir el conjunto de actividades que elige una persona a partir de las cuales obtiene una serie de beneficios. El objetivo del presente artículo es transmitir y dar a conocer el concepto de ocio y tiempo libre en los colectivos específicos, y enfocado hacia grupos de población con características de dependencia.

### Palabras clave

Ocio.  
Tiempo libre.  
Ocio Pasivo.  
Ocio Activo.  
Ociosidad.  
Colectivos específicos.

### 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

El ocio, en líneas generales, puede ser entendido como un tiempo libre fuera de las obligaciones habituales, como una actividad libremente elegida que produce diversión, bienestar, relajación o descanso.

Partiendo de la diferenciación entre ciudadanos libres y esclavos, los griegos distinguían entre: tareas y ocupaciones desinteresadas. Estas últimas no estaban exentas de esfuerzo, de ahí que el ocio al que se refieren los filósofos griegos no fuese, como pudiéramos entender hoy, descanso, tiempo libre, recreo o perder el tiempo sin hacer nada. Estas concepciones actuales del ocio son corrupciones de un significado que tiene que ver con la virtud y es la base de la felicidad. El ocio no era para ellos “no hacer



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

nada” o “perder el tiempo”, sino una parte esencial de la vida entendida como actividad. Desde este punto de vista, el ocio es actividad que no busca nada fuera de sí misma, actividad que tiene su objetivo en el sí mismo personal.

Durante la época romana el sentido del ocio era concebido como una necesidad que evadía a la plebe de los verdaderos problemas sociales -el famoso ¡Pan y Circo!- y que servía al emperador como arma propagandística y de control de las insurrecciones populares. Un romano, tanto el más pobre como el más rico, disponía de un lugar en las gradas del circo y, por un momento, esas diferencias económicas o sociales quedaban relegadas a un segundo plano, porque frente a un espectáculo de esa magnitud todos formaban un único bloque.

Durante la Edad Media y Renacimiento la concepción de ocio sigue vigente pero en esta ocasión como contemplación del sentir religioso en todas sus facetas, y teniendo como característica común el concepto de considerar el ocio como un vicio a evitar y el trabajo como una virtud. Se produce también un reparto del ocio en base a como lo concibe y vive cada una de las clases que componen la sociedad.

A partir de la Revolución Francesa la Iglesia pierde el control exclusivo de los mecanismos del ocio que pasan a adquirir un componente liberal y capitalista, cada persona puede gestionar su tiempo de manera libre, como quiera y como pueda.

Sin embargo con la llegada de la primera Revolución Industrial, el auge de la burguesía engrandece las virtudes del trabajo productivo y el ocio, mientras que el placer y la diversión pasan a considerarse una fuente de corrupción y una pérdida de tiempo. Tras las reivindicaciones obreras se origina un proceso de aumento de salarios y una disminución de la jornada laboral, iniciándose lo que serían los pilares de la nueva concepción de trabajo, ocio y tiempo libre.

Es tras la Segunda Guerra Mundial cuando, impulsado por el desarrollismo económico, se implanta el concepto de Estado o Sociedad del Bienestar, y con él una nueva idea de ocio que arranca de los EEUU y se extiende por toda Europa. Y es en este contexto donde adquiere, el ocio y el tiempo libre, un papel privilegiado en la vida de las personas. Se reconocen como derechos sociales, básicos e irrenunciables para la dignidad de las personas y la mejora de su calidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

## 2. FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL TIEMPO LIBRE.

Son varios los factores que deberemos tener en cuenta para entender por qué en la actualidad disponemos de más tiempo libre.

- Reducción de la jornada laboral semanal.
- Prolongación de los fines de semana en algunos casos hasta el viernes al mediodía o uniendo festivos a los fines de semana (puentes).
- Ampliación de los períodos vacacionales.
- Prejubilaciones o jubilaciones anticipadas, con la consiguiente disminución de los años de trabajo.
- Aumento de la expectativa de vida en las personas mayores.

El concepto de vejez y jubilación está cambiando y empieza a verse como otra etapa más de la vida en la que el trabajo hay que sustituirlo por otras actividades. Asimismo la jubilación, la jubilación anticipada y la prolongación de la expectativa de vida en las personas mayores son algunos de los factores que influyen en que dicho colectivo esté formado por una amplia masa de población, con buena salud en general, con mucho tiempo libre y con interés en permanecer activos y ocupados. Será por tanto éste, uno de los colectivos de atención prioritaria; por desgracia y por eventualidades de la vida, también existen una serie de colectivos con acceso a mucho tiempo libre, quizás demasiado..., hablamos de personas en situación de paro, desempleo y/o discapacidad. Nos centraremos, a través del presente artículo, en el ocio de colectivos específicos en situación de dependencia.

## 3. HACIA UNA NUEVA CONCEPCIÓN DEL TRABAJO-OCIO.

En la actualidad el trabajo no se considera una fuente de realización y formación profesional sino más bien como un conjunto de responsabilidades y obligaciones que, en algunos casos, nos agobian y en ocasiones, puede que hasta nos recorte espacios de libertad. En oposición, el ocio se revaloriza y se desvincula del trabajo en su totalidad, pasando a convertirse en un derecho esencial del individuo que contribuye a la mejora en la calidad de vida, la integración en la sociedad, y el desarrollo de su personalidad.

Asistimos además a una democratización del ocio. Uno de los factores que más influyen en que esto sea así es, sin duda alguna, el que llega a convertirse en un producto de consumo, y por lo tanto generador de una demanda a la que hay que hacer frente mediante una oferta que sea atractiva (viajes, excursiones culturales...), y a la vez, asequible a todos los bolsillos. Pero a su vez el ocio se institucionaliza y las administraciones se encargan de aportar los medios y recursos necesarios para



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

que las propuestas abarquen a todas las clases sociales. Independientemente de todo ello, el pasear, ver la televisión, leer..., son algunas de las propuestas ocupacionales que no suponen ninguna merma económica importante para el usuario de a pie.

Otro concepto a tener en cuenta es lo que denominamos los riesgos del ocio que conlleva a que, en una sociedad globalizada como la nuestra, de consumo indiscriminado, por encima muchas veces de las propias necesidades, con el acceso a nuevas tecnologías de forma generalizada y nuevas formas de bienestar en suma, se origine un proceso de aislamiento, privatización y sobre todo pérdida o merma de algunos, si no todos, de los beneficios que pueda aportar el ocio y el tiempo libre.

#### **4. ACTIVIDAD Y OCUPACIÓN COMO FUENTE DEL BIENESTAR. BENEFICIOS DEL OCIO.**

En general los beneficios del ocio son múltiples y abarcan desde los puramente físicos hasta los emocionales pasando por los sociales y conductuales.

Algunos de los beneficios que aporta el ocio son:

- Favorece la interacción y las relaciones sociales, la implicación en estas actividades hace que la persona mantenga redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva. Se produce también una mejora en la capacidad para comunicarse e integrarse con los demás y el entorno. Estas actividades favorecen igualmente la autonomía, y por lo tanto se produce una mejora tanto de la salud mental como física, al generarse aprendizajes de habilidades sociales y de interacción.
- Mejora la autoestima. Contribuyen a potenciar la propia imagen y la seguridad en uno mismo, aportando al mismo tiempo una sensación de placer que repercute directamente en el bienestar emocional del sujeto. Tiene por tanto un efecto antidepresivo sobre el individuo, pues el ocio practicado en grupo combate el aislamiento, la marginación, la soledad...
- Mayor satisfacción hacia la actividad y la vida en general. La calidad de vida es mayor y se recupera el equilibrio psicoafectivo. Mejora el estado de ánimo y la ilusión por todo lo que les rodea. Se reduce el estrés al romper con la monotonía y la rutina. Un tiempo libre bien ocupado aumenta el sentimiento de ser útil a los demás con lo que esto conlleva de enriquecimiento personal.

Es el técnico en atención sociosanitaria el responsable directo de aportar y ofrecer al usuario un ocio de calidad formativo y educativo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

La clave por tanto es mantener las pautas en la intervención para una correcta educación del ocio, pero sería conveniente ver antes un esquema de los distintos tipos de ocio, en base a una clasificación basada en los resultados que proporciona: ocio activo, pasivo y ociosidad.

## 5. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE OCIO.

Una primera clasificación de los tipos de ocio la podríamos hacer en base a su calidad.

- El formativo/educativo: genera aprendizaje a favor del usuario partiendo de un ocio/desarrollo personal. Visitas a museos o exposiciones, conferencias y charlas, talleres culturales, etc. Lo que se denomina como ocio activo.
- De entretenimiento: Alegando el ánimo y descansando el cuerpo. Diversión y distracción son sus características más importantes. Este tipo de ocio genera lo que conocemos como ocio pasivo.
- Del tipo descanso, reponiendo fuerzas físicas y psíquicas, muy necesario tras un proceso de actividad física o mental. Como en el caso anterior estamos ante un resultado de ocio pasivo
- El consumo: con arreglo a esta clasificación este tipo de ocio conduce a la ociosidad y se origina cuando la industria consumista domina sobre el tiempo libre. Conduce a vivir una situación de satisfacción pasajera poco constructiva para el desarrollo personal.
- Aburrimiento: al igual que el anterior se encuentran ambos situados en un nivel inferior dentro de lo que podríamos considerar ocio, y se origina cuando se proporciona una felicidad superficial gestionada, en este caso, por la industria de la diversión (revistas, programas de tv del corazón, etc). Como en el caso anterior el resultado conduce a lo que llamamos ociosidad del sujeto.

## 6. COLECTIVOS ESPECÍFICOS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.-

No es lo mismo el ocio y tiempo libre de una persona que dedica la práctica totalidad de su tiempo a realizar actividades de índole familiar o laboral, que aquel espacio de tiempo del que dispone una persona en situación de jubilación, dependencia por discapacidad, etc.

En definitiva para este tipo de personas, el tiempo libre adquiere una dimensión diferente a la de cualquier otro colectivo pues, el tiempo de ocupación es mucho más amplio y la necesidad de atención mucho mayor.

Igualmente dichas actividades para este tipo de colectivos deben ser lo suficientemente placenteras y gratificantes que les permita una realización de ellos mismos; en caso contrario, cuando ese exceso de tiempo del que disponen no es correctamente aprovechado con actividades centradas en su desarrollo personal, pasa a ser una forma de vivencia angustiosa y estresante. Será por tanto necesario aportar unos recursos enfocados a satisfacer sus intereses y motivaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

## **7. BENEFICIOS DEL OCIO EN COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.**

El tiempo libre bien aprovechado y el disfrute de actividades de ocio supone una fuente inagotable de beneficios que repercute sobre el usuario en su salud, tanto física como emocional y social, al permitirle sentirse satisfecho y seguro de si mismo. Y por supuesto, para este tipo de colectivos específicos, esos beneficios que aporta el ocio son iguales, o incluso mayores en calidad y cantidad, que lo pueda ser en ocasiones para un colectivo no dependiente. Veamos por qué esto es así.

### **7.1. El ocio como elemento motivador.**

El ocio es una fuente de motivación primordial para las personas con necesidades específicas ya que relaja, favorece la distensión y libera el estrés cotidiano.

La motivación refuerza el interés del usuario en fijarse metas y objetivos nuevos y le predispone hacia la realización del esfuerzo en superarse y conseguirlo.

El proceso motivador puede venir desencadenado por necesidades o intereses muy dispares: culto al cuerpo, necesidad de encontrarse en buena forma física, adquirir cultura para el desarrollo intelectual, la socialización mediante la relación con otras personas, el mantener la capacidad intelectual, destrezas manipulativas mediante talleres, etc.

### **7.2. El tiempo libre como espacio de aprendizaje.**

Disponer de tiempo libre abre un abanico amplio de posibilidades en cuanto a la adquisición por parte del usuario de experiencias y aprendizajes nuevos. En el caso de estos colectivos específicos el tiempo libre, como ya hemos visto, es precisamente una de las bazas a su favor, y el llenar dicho espacio con las actividades adecuadas de ocupación, una de las claves fundamentales para su correcto desarrollo.

La curiosidad por las nuevas tecnologías, el interés y ganas en cada una de las actividades propuestas y la necesidad de actualizarse y ponerse al día suelen ser, en este tipo de colectivos, un factor común y predominante.

### **7.3. El tiempo libre una oportunidad para acceder a la cultura.**

Tener tiempo libre es otra gran oportunidad de poder acceder a la cultura en cada una de sus facetas, y todo ello mediante la: participación en actos y actividades relacionadas con las fiestas tradicionales,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

participando en excursiones de carácter cultural y lúdico a lugares y países por conocer, facilidad de acceso a museos, bibliotecas, teatros, cines y un largo etcétera de actividades de todo tipo.

#### **7.4. El tiempo libre un tiempo para la diversión.**

El objetivo primordial del tiempo libre es pasárselo bien, es decir, divertirse mediante la obtención del placer y a través de la satisfacción y la alegría que proporciona el desarrollo de la capacidad lúdica, tanto en el plano individual (escuchar música, jugar, crucigramas...) como en el grupal (juegos de mesa, deportes, fiestas, bailes...). O sea aprender a disfrutar tanto solo como acompañado.

Todo esto provoca y motiva a que el sujeto en virtud de esas actividades estrictamente lúdicas consiga mantener la ilusión por la vida y luchar por ella.

#### **7.5. El ocio como espacio de socialización e integración.**

La intervención social en el ámbito del ocio y tiempo libre tiene una doble finalidad, por un lado la participación en la sociedad activa de la vida social; y por otro trabajar para que la sociedad conozca a estos colectivos y los acepte e incorpore como ciudadanos que son, con sus derechos y deberes.

El ocio es un excelente espacio de socialización para las personas con problemas de integración ya sea a causa de una discapacidad, enfermedad, situación de desempleo, etc, esto es debido a que en muchas ocasiones estas situaciones específicas se acompañan de pérdidas de autonomía o limitaciones concretas, tanto en el ámbito físico, como social, provocando situaciones de tristeza, angustia, depresión...

Desde la educación para el ocio se puede intervenir para favorecer la integración y evitar el aislamiento, informando de los recursos disponibles y poder restablecer la incorporación a la vida social.

#### **7.6. El ocio y el tiempo libre como espacios de educación para la salud.**

Mediante la realización de actividades de ocio y tiempo libre se pueden trabajar tres facetas importantes relacionadas con la educación para la salud. La función preventiva, encaminada a fomentar hábitos de vida saludable para evitar el riesgo de llevar a situaciones de dependencia futura, bailar, andar, ejercicio suave, relajación... Una función de tipo mantenimiento, para conseguir que la situación de dependencia





**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 19 JUNIO 2009**

que ya existe se agrave aún más. Y un tipo de función paliativa, que es cuando ya hay presente una enfermedad del tipo crónico o proceso degenerativo inevitable y se trabaja para conseguir que se retrasen o atenúen sus efectos.

Se podrá trabajar, siempre desde la educación para el ocio, con una gran variedad de actividades y recursos para facilitar que la población tenga fácil acceso a la información que precisa, mediante charlas, coloquios o talleres. Por ejemplo, talleres de cocina en los que se explique las posibles enfermedades consecuentes de una mala o deficiente alimentación; sobre el consumo para saber comprar correctamente; relacionados con hábitos como tabaquismo y el consumo de alcohol, etc.

Otro tipo de actividades serían aquellas destinadas a potenciar la actividad física para mantener una buena forma, trabajar la flexibilidad y el tono muscular, así como para mantener el organismo activo ya sea con actividades como la gimnasia, el paseo, el baile... como las puramente creativas, artesanías, manualidades, dibujo, pintura, etc.

Igualmente la mente requiere de actividades ocupacionales como pueda ser el empleo de juegos que ayuden a mantener activo el cerebro y permita que en un futuro se pueda hacer frente a síntomas relacionados con la propia edad o cualquier otra situación de dependencia como anteriormente he citado.

En cualquier caso a la hora de planear y realizar actividades físicas tendremos en cuenta que el ejercicio deberá ser moderado y adecuado a las necesidades de cada grupo a nivel individual, y según el grado de dependencia o afectación por enfermedad y situación de discapacidad, y teniendo en cuenta que serán determinantes:

- Tipo y grado de discapacidad.
- Nivel de funcionalidad y movilidad.
- Capacidad de resistencia.
- Posibles alteraciones orgánicas.
- Tamaño y ubicación de los espacios de trabajo





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO 2009

## 8. CONCLUSIÓN.

Concluiremos diciendo, y como apuntábamos más arriba, que si bien el aprovechamiento del ocio y tiempo libre tiene unos beneficios indudables para todas las personas, estos serán más patentes en los colectivos de tercera edad, discapacitados, enfermos y en general colectivos específicos sujetos a dependencia por los motivos anteriormente expuestos.

Igualmente, y aunque no podamos hablar en este caso de un colectivo específico en el proceso de intervención propiamente dicho, el colectivo de los usuarios en paro y desempleados en general, y de los que hemos hablado anteriormente, sin ser precisamente un colectivo dependiente o con necesidades específicas, no es menos cierto que comparte características que le son comunes al del colectivo dependiente, como pueda ser la cantidad de tiempo libre por ocupar, la necesidad de integración social en muchas ocasiones rota por sentimientos de indefensión, sensación de fracaso laboral, necesidad de mantener una adecuada forma física y mental al quedar anulada la actividad generada por el trabajo, etc.

## 9. BIBLIOGRAFÍA.

Dumazedier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella

Puig Rovira, J.M<sup>a</sup>. y Trilla, J. (1996). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Alertes

Gorbeña, S., González, V.J. y Lázaro, Y. (1997). *El derecho al ocio de las personas con discapacidad*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Rodríguez, P. *Las necesidades de las personas mayores dependientes*. Extraído el 1 de Mayo de 2009 de la Página Web del IMSERSO.

---

### Autoría

- Nombre y Apellidos: María de la Paz Arrabal López
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. Ntra. Sra. de la Cabeza, Andujar, Jaén.
- E-mail: mariapaz\_arrabal@hotmail.com