



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

“EL OCIO COMO REALIDAD EDUCATIVA”

AUTORÍA MARÍA DE LA PAZ ARRABAL LOPEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA EL OCIO
ETAPA CICLO FORMATIVO

RESUMEN

El ocio ya no es sólo un privilegio exclusivo de las élites minoritarias, sino que se ha convertido en un fenómeno social que afecta a la inmensa mayoría de la población. En nuestra sociedad postindustrial se produce además, un aumento cada vez más significativo del tiempo libre, tiempo que ya no se dedica únicamente al descanso por el trabajo realizado. El individuo necesita dedicar también una parte importante de tiempo a satisfacer otras necesidades, como la diversión y el desarrollo personal.

Palabras clave

Derecho al ocio.

Beneficios

Ocio y consumo

1.-INTRODUCCION

Los derechos civiles, sociales y culturales reconocidos por la ONU hace más de cincuenta años han dado paso a otro conjunto de derechos que se conocen como “los derechos de la tercera generación”: el derecho a la paz, a un medio ambiente sano y también el derecho al ocio.

En los últimos años el OCIO se reconoce como un elemento que define a las sociedades modernas y es base del bienestar y calidad de vida. Por eso, el OCIO es una necesidad emergente de algunos colectivos y demanda la atención de los poderes públicos y del sector privado.



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

Garantizar el Derecho al Ocio en relación a las personas mayores significa garantizar el acceso a la vida comunitaria, a la fiesta, a la recreación, a los espacios naturales y a la acción solidaria.

El ocio cumple una importante función preventiva y rehabilitadora en las últimas fases de la vida del sujeto. La práctica de alguna actividad de ocio es fundamental, no sólo para mantener entrenadas ciertas capacidades cognitivas o físicas y minimizar el efecto de ciertos deterioros psico-físicos, sino también para mantener la interacción con el entorno, orientar la propia acción y encontrar significación a esta etapa de la vida.

En los jóvenes el tiempo libre es un espacio privilegiado para la construcción de su identidad. Es el tiempo en que se transmiten y experimentan más normas de conducta y valores, la sociedad en general se convierte en punto de referencia para definirse.

La identidad hoy, a diferencia de lo que ocurría en la sociedad industrial, ya no se construye únicamente en función del trabajo o estudios, sino a partir de todo aquello que pasa en el tiempo libre. El tiempo libre cobra importancia por tratarse del lugar donde se puede ser realmente uno mismo, teórica o potencialmente.

El ocio se convierte en un espacio de experiencias significativas en el que los jóvenes son los únicos responsables de lo que hacen. Es en las actividades de tiempo libre donde pueden ser protagonistas, donde pueden actuar y asumir responsabilidades y no ser simplemente espectadores, por lo tanto, son las más significativas a efectos socializadores.

2.- LA NECESIDAD DEL OCIO

Los seres humanos tenemos un cúmulo de necesidades que responden a nuestros diversos niveles de existencia: física, fisiológica, mental, espiritual y social. Para cubrir todas esas necesidades es necesario proveerse a sí mismo de una serie de posibilidades de crecimiento entre las cuales se encuentran la nutrición, los cuidados familiares, el descanso, la educación, el deporte, la atención médica y psicológica, la posibilidad de sentirnos útiles e integrados a los sistemas de producción económica y cultural, etc. Pero también se hace necesaria la posibilidad de salirnos de la rutina diaria a través del ocio, algo tan necesario como la actividad, a la hora de conformar un sano equilibrio del ser.

En la concepción de los maestros de la antigua Grecia, el ocio como contrapuesto al neg-ocio, era el espacio necesario para que el hombre se ocupara de las cosas trascendentes de la vida. Filosofar, para los griegos, no constituía una actividad menos importante que el trabajo productivo, sino que era la



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

fuerza de sentido de todo esfuerzo humano. Y dar sentido a la vida ha sido, a través de la historia, una necesidad humana profunda.

La Real Academia Española define al ocio como el "Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas." La diversión es, justamente, uno de los objetivos específicos del ocio. Diversión que no significa sólo entretenimiento, sino la búsqueda de lo "diverso", la posibilidad de dar a nuestro cuerpo y mente otras materias primas de ocupación y crecimiento, bajo la concepción de que todo órgano o función que no se ocupa en su objetivo específico pierde su razón de ser y se atrofia.

La imposibilidad de dedicar algún tiempo al ocio "significante" es, tal vez, la causa más profunda de tantas alteraciones de la ansiedad que constituyen uno de los grupos de patologías que mayor crecimiento ha registrado en las últimas décadas. Depresión, ataques de pánico, agorafobia, déficit de atención, hiperactividad, compulsión al trabajo, patologías de la alimentación, etc., constituyen alteraciones contra las cuales millones de personas en el mundo deben enfrentarse en una lucha desigual y dolorosa. Otras tantas alteraciones físicas pueden acompañar estos padecimientos, rompiéndose el equilibrio de la salud.

El mayor impedimento de nuestra época para el ejercicio del ocio saludable es la escasez del tiempo "ocioso", ya que las actividades productivas han ganado en cantidad y frenetismo. La materialización de los objetivos de la vida del hombre occidental de hoy no deja apenas espacio para actividades que puedan diversificar sus intereses.

El tiempo disponible es usado, en cambio, en el entretenimiento que proponen los medios de comunicación. Ante ellos, el público se vuelve cada vez más pasivo, menos participativo, haciéndonos simples consumidores inermes de productos de entretenimiento. El incesante avance de la informática aplicada a la industria del entretenimiento, brinda siempre nuevos motivos de distracción que impiden que nos concentremos en nuestras auténticas necesidades.

Faltos de un verdadero tiempo y espacio para el ocio, el precioso equilibrio que constituye la salud corre el riesgo de tambalear y romperse. El crecimiento de la tasa de suicidios es uno de los indicadores más expresivos de esa ruptura. Como contrapartida de esta situación, cada vez más personas se vuelven hacia diversas propuestas que rescatan el ocio, como la meditación, el yoga, diversas actividades artísticas, etc...



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

3.- EL TRABAJO GLOBALIZADOR DE LA VIDA

La actividad laboral no tiene el mismo significado para todos. Su finalización también comporta significados distintos. Cuanto más importancia tenga la actividad laboral para uno, mayor será la dificultad para separarse de ella.

Además, el trabajo:

- Posibilita la organización de tiempos y espacios.
- Satisface necesidades y proyectos.
- Vincula a otros, da pertenencia a organizaciones.
- Identifica, da identidad frente a otros.

Los trabajadores mayores que terminan su etapa laboral ahora, lo hacen en un mundo muy distinto a aquel en el que se iniciaron como trabajadores. Entre otros aspectos resaltamos:

- La socialización de la vejez y la generalización de la jubilación.
- La inserción en una sociedad urbana con innovaciones tecnológicas.
- Los diversos modelos de familia y la dispersión geográfica del núcleo familiar.
- La valoración del ocio y del tiempo libre.

El periodo de la posjubilación, que puede durar diez, quince, treinta o cuarenta años, posibilita que uno pueda y deba dedicar su abundante tiempo libre a sus ocupaciones favoritas, a sus hobbies, a esas aficiones que durante la etapa laboral no pudo apenas realizar...

Se han comprobado en estudios recientes que, normalmente, *cuando la persona de edad logra organizar su tiempo libre con actividades que le agradan, se adapta mejor al proceso de envejecimiento y se siente más segura de sí misma, satisfecha y feliz*; por el contrario, cuando las horas pasan muertas, vacías, sin nada que las llene y las dé sentido, la persona jubilada se aburre, se angustia, se deprime, en una palabra, se deteriora.

De aquí se deriva la importancia de motivar y de enseñar a los jubilados y también a los pre-jubilados a vivir el tiempo libre. Dar contenido a ese tiempo libre consistirá en vivirlo de forma creativa, de manera que facilite la autorrealización personal, favorezca la salud y propicie la participación en la dinámica social.



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

4.- DIFICULTADES A LA HORA DE TRABAJAR EL OCIO

Las actividades que realice el jubilado han de ser desinteresadas, agradables, distraídas, voluntarias y no obligatorias. En este sentido, con la jubilación, el individuo se encuentra en la feliz y ansiada situación de hacer lo que quiera, cuando quiera y como quiera, y no se debe coartar su preciada y recuperada libertad imponiéndole normas de obligado cumplimiento en la planificación del ocio.

Más bien, hay que enseñarle a sustraerse de la posible esclavitud de las propagandas publicitarias, dirigidas en ocasiones con sólo fines comerciales, y adoptar una actitud crítica frente a la presión social, la moda y la imitación.

Las actividades de ocio durante la etapa de la jubilación están condicionadas por la capacidad económica, la cultura que se posee, la salud y otras circunstancias personales, sociales y ambientales.

Podemos señalar una serie de barreras para poder llevar a cabo el ocio siendo estas las siguientes:

- *Barreras intrapersonales*: son aquellas que surgen de la propia realidad, características y circunstancias del sujeto y que son las que más condicionan el ocio.
- *Barreras interpersonales*: en el caso de actividades de ocio que requieren el encuentro con otros para su práctica.
- *Barreras estructurales*: referidas a la existencia de ofertas, servicios, infraestructuras, requisitos de acceso, etc.

Aunque las posibles dificultades pueden tener un impacto mayor o menor según las personas y los contextos, lo cierto es que ninguna persona está totalmente libre de algún tipo de dificultad o barrera que afecte a sus opciones personales de ocio.

En cualquier caso, la aparición de nuevas circunstancias (como las que pueden resultar por ejemplo, de participar en una iniciativa de formación en un Centro de Mayores, Residencia o Universidad), pueden hacer que ciertas barreras desaparezcan y que la persona se implique en nuevas prácticas de ocio



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

5.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN PARA EL OCIO

La Carta sobre Educación para el Ocio de la Asociación Mundial del Ocio y la Recreación (1993), parte del supuesto de que la educación para el ocio no es sólo un proceso personal, sino también social y comunitario. Según esta carta, la educación para el ocio a nivel comunitario requiere, entre otros objetivos:

- Desarrollar habilidades necesarias para el disfrute del ocio, que favorezcan la autoorganización o autonomía en cuanto al ocio; es decir, la capacidad de autogestión del propio tiempo por parte del sujeto y la habilidad para desarrollar experiencias de ocio gratificantes.
- Promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Teniendo en cuenta el dinamismo del ser humano, resultará crucial el deseo y la necesidad de actualización permanente de manera que el sujeto disponga de una fuente con la que satisfacer las necesidades de ocio en los diferentes momentos, o dar respuesta a nuevas inquietudes que amplíen su experiencia.
- Crear oportunidades para el desarrollo de grupos o redes sociales. Objetivo que cobra una relevancia especial si tenemos en cuenta que una de las significaciones que se atribuye al ocio en la tercera edad, es la de encuentro y apertura a otras personas.

El ocio podemos considerarlo como ámbito de desarrollo, que cambia con la persona a lo largo de su vida y cuya vivencia reporta innumerables ventajas. El reto del educador, frente a la alternativa de un uso del tiempo libre pobre, casual, centrado en el placer inmediato de necesidades y que incluso puede llegar a ser alienante, es crear una actitud positiva hacia el ocio, que desde la consideración de la singularidad de la persona, tiene la potencialidad de proyectarla hacia un proceso de desarrollo permanente.

La actividad de formación en sí misma, puede ser disfrutada como una auténtica experiencia de ocio. Cada vez hay más personas adultas y mayores que participan en Programas Universitarios para Mayores, Programas Culturales en Centros de Mayores, Asociaciones... En definitiva, la formación como posible actividad de ocio contribuye también al contacto de los mayores con nuevos grupos.



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

6.- EDUCAR EN VALORES: EDUCACION PARA EL OCIO Y EL CONSUMO

El tiempo libre es un espacio de creatividad en el que hay relaciones con los demás, te pone en contacto con la naturaleza, en definitiva con el medio que te rodea. También puede representar un tiempo de formación y autoaprendizaje, pero esto nos llevaría a un consumo de cultura o a un tiempo que consideremos necesario para nuestra vida, es decir, hablaríamos de aspectos consumistas.

Estos dos conceptos, ocio y consumo, irían juntos y deberían de ser considerados un tema transversal de desarrollo educativo, pues se necesita desarrollar unas destrezas, actitudes, valores y normas, para que se puedan satisfacer el optimismo, la alegría, la amabilidad, el buen humor y demás.

Se trataría de favorecer en el individuo, a la hora de elegir el ocio, el que puedan tomar decisiones responsables, aprovechar los recursos del entorno, ser autónomos, tomar conciencia ambiental en el consumo y en el ocio, valoración crítica de la publicidad y los medios del mercado, conciencia y uso del tiempo libre, etc.

En este amplio campo de transacción personal, entre tiempo realmente "libre" y tiempo invertido en la procura de bienes de consumo (culturales, deportivos o puramente comerciales), el individuo opta por un modelo de vida que no solo implica al "sí mismo", sino que involucra a los demás, por cuanto los espacios de ocio y consumo suelen ser comunes, y suponen una segura interacción social.

Para favorecer un cambio social a la hora de elegir, el ocio juega un papel importante en el entorno educativo, ya que pueden integrar aspectos como:

- Apreciar la escasez de los recursos naturales necesarios para la vida.
- Favorecer el deseo de participación activa con colectivos y organizaciones interesadas por la conservación del medio ambiente, la entrega altruista a los más necesitados o en actividades lúdicas o deportivas
- Tomar conciencia de las necesidades básicas de la vida, incluido el disfrute de las propias capacidades y posibilidades, favoreciendo la toma de decisiones que supongan el respeto a los demás y el cuidado del medio.
- Interesarse en la organización personal del tiempo libre, de forma que la autonomía de acción se beneficie de hábitos saludables para sí mismo y para los otros, aprendiendo a disfrutar nuestro ocio para gratificación propia y de los demás.



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

- Favorecer momentos de vivencia personal y creativa, eludiendo la opción simple y utilitaria del tiempo, apreciando incluso el aburrimiento como un tiempo necesario entre la acción y la decisión, o como disfrute pausado frente al agobio y el estrés.
- Valorar y rechazar aspectos consumistas perjudiciales para la salud
- Favorecer la curiosidad, el interés por la novedad, el gusto por viajar y conocer otros pueblos y culturas, la capacidad de admiración y sorpresa, la emoción y asombro ante lo desconocido, que posibilite la creación de aficiones y el cultivo de diversos intereses, con sentido creativo, lúdico o de gozo de relaciones humanas.
- Reconocer la "utilidad" real de las "cosas" y el valor intrínseco de nuestras relaciones con otras personas, para afrontar el impacto del "consumismo" en la formación personal y apreciar el gozo de las relaciones humanas.
- Aproximar las nuevas tecnologías como recursos de información y formación, siempre bajo control de la voluntad, esfuerzo y constancia del individuo.

También diremos que el consumo como realidad, no es enfrentarse a un consumo que genere bienes y por tanto riqueza y bienestar, sino dotar de ciertos valores a ese consumo y desarrollar actitudes que permitan al consumidor tomar decisiones autónomas y críticas con su propio consumo.

Educar la parte consumidora de nuestros ciudadanos implica desarrollar estrategias válidas para discriminar los bienes, su relación precio/calidad, pero también justicia/solidaridad entre los bienes ofertados por países en vías de desarrollo, así como estrategias para discriminar el lenguaje publicitario y la relación consumo/poder o manipulación de nuestros deseos y necesidades.



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

7.- CONCLUSIÓN

Con el ocio lo que se pretende es producir cambios a nivel personal, de salud y social en las personas. De esta manera, hay que orientar a los usuarios para que se sientan satisfechos de sí mismos, que aprendan a valorar la importancia que pueden llegar a ser sus propios logros y que éstos repercutan en una mejora de su bienestar personal.

Así, a través de la realización de estas actividades de ocio, podrán reforzar su autoestima y autoconcepto, lo que implica la aceptación de uno mismo, dándoles mayor seguridad y animándolos a comprometerse en nuevas experiencias.

8.- BIBLIOGRAFÍA

- ORTEGA, P Y OTROS (1995): “Valores y educación”. Serie Apearon. Barcelona. Ariel.
- SAVATER, F (1997): “El valor de educar”. Serie Apearon. Barcelona. Ariel.
- SÁEZ CARRERAS, J (1997): “La tercera edad y animación sociocultural”. Madrid: Dykinson.
- DUMAZELIER, J (1971): “ocio y sociedad de clases”. Barcelona: Fontanella.

Autoría

- Nombre y Apellidos: María de la Paz Arrabal López.
- Centro, localidad, provincia: IES Ntra. Sra. de la Cabeza, Andujar, Jaén.
- E-mail: maripaz_arrabal@hotmail.com