

# Ocio y recreación: una reflexión para tiempos posmodernos

Rafael Hernández Gil

*En el mundo contemporáneo, el ocio se basa con frecuencia en resultados utilitarios y, sin embargo, ni los valores teóricos, ni los valores prácticos del ocio tendrán continuidad, si las dimensiones éticas no se vinculan con el potencial de desarrollo humano que encierra el ocio.*

**Karla Henderson**

“No pierdas el tiempo”, es una frase coloquial que muchas veces escuchamos de boca de nuestros padres, docentes, seres queridos, amigos, etc., pero en realidad, ¿cuántas veces reflexionamos en el trasfondo de esa cuestión?, sobre sus implicaciones en nuestra vida. En medio de las prisas es bueno saber que una persona que viva en promedio 75 años, consume las horas de su existencia durmiendo (25 años), viendo televisión (8,3 años), trabajando (7,5 años),

comiendo (6 años), limpiando la casa (5 años), esperando en citas (5 años), aseándose (4,1 años), soñando (4 años), leyendo libros (6,9 meses), haciendo deporte (4,4 meses), buscando cosas perdidas (3 meses), organizando su apariencia física (87 días). Todo es pérdida de tiempo, pero en realidad la era en la que nos ha tocado vivir demuestra que es este el tiempo cuando se puede decir objetivamente que tenemos mucho tiempo para aprovechar.

Con este preámbulo podemos entender que el tiempo en realidad se resbala como arena entre los dedos, algo que a muchos no les interesa, pues han decidido dejar que sus vidas se pierdan en el perenne ocio que consume el devenir del hombre posmoderno sobre la faz de la tierra. Cushman, citado por Gerlero (2004), considera el ocio en términos de “una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una

disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar”; de esta manera partimos de una propuesta en la que el ocio se trata como algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o “sano”; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

Por su parte, la recreación se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el ocio, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente. El ocio y la recreación como un medio para el desarrollo humano, son entendidos desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno; primera, como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en sí misma.

En este último, se parte de las ganancias de la experiencia intensa, vital y de proceso; de la experiencia situada en un contexto con sentido y un tiempo del que se tiene conciencia de duración, de un proceso que se inicia y se completa. Una vivencia de ocio así entendida

tiene un carácter totalizador, propio de las vivencias unitarias e individualizadas, transformándose en una experiencia personal y aumentando las posibilidades de incidir en el desarrollo humano. Alzate (2004) afirma que el ocio es un contexto de relativa libertad de expresión y que el desarrollo puede al menos ser parcialmente autodirigido; no está totalmente determinado por lo social o biológico, sino que implica el autocontrol, es producto de influencias sociales y la autodeterminación de los individuos.

Vistos así, entonces podemos considerar que el ocio y la recreación proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva, aunque se deba considerar que por igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible; por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con

una sociedad sostenible; por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.

Concluyendo, se puede determinar desde una postura humanista, como lo afirma Martínez (2005), que el ocio debiera ser “una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de re-creación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro y se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal”. Por lo que al hablar de ocio no nos referimos a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludimos a un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social.

Aprende a disfrutar y a vivir con sentido tu tiempo libre:

Dedica al menos una hora a reflexionar sobre tu vida.

Divide tus actividades en placenteras y obligatorias, y cada día proponte dedicar un tiempo a lo que te hace feliz.

Escucha a las personas que te rodean, pregúntales por las cosas, muestra interés por sus opiniones y su vida.

Intenta no programar todos los minutos de cada día, deja tiempos “muertos” para los asuntos imprevistos.

Un día a la semana realiza más lentamente todas las actividades, sobre todo conducir, caminar, hablar y comer.

Párate a pensar para qué y por qué estás realizando varias actividades, y si es necesario ejecutarlas todas al mismo tiempo.

Aprende a relajarte, dedica un tiempo diario a respirar hondo, quitarte tensiones y dejar la mente en blanco.

En la agenda diaria de nuestra vida conviene dejar espacios para lo imprevisto o para no hacer nada, y disfrutar re-creando tu mente en las cosas que favorecen tu salud mental.

## Referencias

- Alzate, Camilo (2000). *Recreación interactiva: el futuro del uso del tiempo libre*. En: VI Congreso Nacional de Recreación, Bogotá.
- Gerlero, Julia. (2004). *¿Ocio, tiempo libre o recreación? Aportes para el estudio de la recreación*. Ediciones Educo: Argentina.
- Martínez, Rafael. (2005). *La cultura del ocio como factor de cambio intergeneracional*. Colección Monografías, CIS. Madrid.