

## TIEMPO LIBRE

El **OCIO** es uno de los pilares de nuestra vida, no entendido desde la óptica occidental en la que se le ve como sinónimo de pérdida de tiempo, sino desde un término más amplio, en el que se relaciona con un adecuado uso del tiempo libre, indispensable para descansar, relajarnos, dedicar tiempo a aquello que nos gusta, a relacionarnos de modo natural con las cosas y las personas, rompiendo por un momento la rutina tan apretada a la que nos ha sometido la sociedad industrial. Tiempo Libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales, el individuo se siente libre: "libre de" y "libre para". Esto nos permite identificar el tiempo libre como aquel en que actuamos por nuestra propia voluntad, por nuestros impulsos y según nuestros deseos e inclinaciones. Desde esta perspectiva el ocio es: **el aprovechamiento del tiempo libre de modo liberador que cobra un sentido trascendental.**

El tiempo libre no excluye en ningún caso actividad o esfuerzo libremente realizado, ese es precisamente el sentido en que debe entenderse el estar "libre para" algo. Y precisamente, cuando se está libre para algo, comienza el sentido de la palabra OCIO. Esta palabra, surge con los griegos en el siglo IV A.C.; para ellos el ocio era un estado del individuo en el que la actividad realizada no servía para satisfacer una necesidad material, sino que tenía sentido en sí misma, es decir le permitía al hombre entablar relaciones con las cuestiones últimas e importantes de la existencia humana y con su propia trascendencia.



### ROMPAMOS PARADIGMAS

El ocio no es solo evasión, disfrute, o descanso para volver a trabajar, es también un momento de realización que podemos dedicar a aquello que nos gusta. Es un ámbito de libertad y su elemento esencial es la mayor o menor capacidad para vivir libremente.



El modo en que vivimos el ocio está relacionado con nuestro ser, con todo lo que somos y lo que fuimos, con dónde estamos y dónde nos gustaría estar. La motivación del ocio radica en la satisfacción, no en la utilidad.

El ocio tiene tres funciones esenciales: Descanso, diversión y desarrollo.

Como **descanso**; nos libera de la fatiga y el desgaste físico y nervioso. Permite la recuperación del equilibrio natural.

La **diversión** libera del aburrimiento y ofrece un rompimiento con la rutina cotidiana, llena de normas y privaciones.

Finalmente, el ocio como **desarrollo**, guarda una cierta relación con la liberación del automatismo de la vida diaria, permite situar al individuo en una actitud más activa, participativa y desinteresada. Al mismo tiempo que promueve la salud mental y el desarrollo adecuado de la personalidad.

“ El ocio debe formar parte de nuestra vida. Además, hay que entender este ocio como algo placentero, sin embargo, no siempre resulta así. La comodidad, la pereza o la falta de libertad para replantearnos nuestra vida, nos condicionan”

Manuel Cuenca  
Cabeza

### Contenido:

Tiempo Libre

El Tiempo Libre y los Jóvenes

¿Cómo conseguir un ocio activo, sustancial y creativo?



# EL TIEMPO LIBRE Y LOS JOVENES



En la actualidad, el ocio ocupa uno de los principales valores de los jóvenes, lamentablemente en su mayoría lo viven como un ocio nocivo que muchas veces incluye alcohol u otras adicciones, resultado de lo que ven y viven en su contexto diario. Estudios sobre este tema afirman que en gran medida, el ocio juvenil es hedonista y centrado en la diversión, en vivir un aquí y ahora efímero que refleja el escape de una realidad sin sentido y una vida en la que los valores que ha aprendido se relacionan con comodidad, satisfacción rápida de deseos, ocio pasivo, etc. Lo esencial está en enseñarles a vivir el ocio para que puedan convertirlo en una vivencia positiva y con sentido.

El ocio es una vivencia que se encuadra en el mundo de las emociones, de ahí la importancia de cultivarlo desde el afecto, aunque tampoco está reñido con la razón. El tiempo libre debe ser vivido **CON SENTIDO**, tomando conciencia de él. No nos debe ser indiferente hacer una cosa u otra. Un comportamiento de tiempo libre tiene sentido cuando constituye o logra valores en sí mismos. " Cuando vivamos la importancia de la alegría, del gozo interior, del placer de la contemplación, del gusto de lo sencillo y de tantas cosas similares, muchas veces tan lejanas a su valor monetario, comprenderemos y viviremos el tiempo libre con sentido".

Este, precisamente, debe ser uno de los objetivos prioritarios en la formación de los jóvenes: arrancar la posible mentalidad económica y materialista, propia del mundo moderno y devolverlos a una actitud más espiritual, en la cual sean capaces de gozar de los juegos y de las aficiones auténticas lejos de la competitividad y de las consideraciones económicas en que nos debemos mover diariamente.

## ¿cómo conseguir un ocio activo, sustancial y creativo?

La educación del ocio no es solo cuestión de la infancia, sino una tarea permanente que nos afecta a todos a cualquier edad.

El sentido de nuestras acciones, también en ocio, lo marca nuestra escala de valores. El sentido se cultiva desde el desarrollo de los afectos y desde el desarrollo de la razón.

El ocio ha de ser algo integrado a la vida de las personas, en su escala de valores y sus modos de vivir. No podemos ser de un modo los días de trabajo y escuela y de otro los fines de semana. La vida es un todo continuo. Integrar el ocio a nuestras vidas significa considerarlo algo "tan serio" como lo hacemos con temas laborales, educativos o de salud.

El ocio es una experiencia vivencial, el lo que me gusta hacer, no lo que debiera. Se transmite por contagio, con

el ejemplo, a través de experiencias positivas, para esto la comunicación es fundamental ¿con quién hablan nuestros jóvenes?, ¿cuánto tiempo dedicamos a comer juntos a platicar lo que ha pasado en nuestros días?, ¿cuántas actividades de ocio practicamos en familia?, ¿quiénes son nuestros modelos para vivir un ocio positivo?, ¿dónde los encontramos?. Si no somos nosotros quienes contagiamos y comunicamos nuestra experiencia de ocio lo hará la televisión, el internet, la publicidad.

La pasa mejor quién es libre para pensar lo que dice y decide que hacer con su tiempo y su ocio.

Así el ocio es mucho más de lo que pensamos y nos conviene a todos tomarlo en cuenta.

