

## ¿Qué es el ocio?

No hay una definición de ocio exacta lo que sí podemos decir es que el ocio depende de las circunstancias históricas y de la manera de pensar, implica un marco temporal, supone una liberación del trabajo y disponibilidad para el tiempo personal.

**J.DUMAZEDIER:** La definición de ocio como conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera totalmente voluntaria sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresadamente, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. El ocio cumple para el que lo disfruta: descanso, diversión y desarrollo. Posibilita la expresión libre y creativa de los hombres.

Las definiciones de ocio y tiempo libre que hemos encontrado en internet han sido varias:

- **OCIO:** Es un tiempo libre que dedicamos a no producir para los demás sino para nosotros mismos. Ha cambiado de forma radical durante los últimos 10 años, las tecnologías se inmiscuyen en la vida cotidiana de forma real. Empleo racional del tiempo libre que potencia las relaciones más ricas e intensas, selectivas y productivas a todos los niveles, facilitan la vida cotidiana y generan satisfacción.

El ocio ha constituido una de las grandes conquistas del siglo XX, los avances tecnológicos, científicos y sociales han hecho posible la racionalización del tiempo libre, es un sector en permanente transformación e innovación.

En la sociedad actual en la que vivimos el tiempo de ocio se ha convertido en una necesidad más que es necesario cubrir. Los jóvenes por regla general tienen unas inquietudes y una vitalidad que necesitan cubrir, por lo que cuando no tienen una oferta suficiente para cubrir sus necesidades buscan la forma de ocupar su tiempo libre.

Desgraciadamente todos conocemos la realidad en materia cultural, deportiva, de animación, etc... y todos claramente vemos la necesidad de reorientar la escasa oferta destinada a cubrir el tiempo libre de los jóvenes con actividades atractivas, no sólo para mantener ocupada una parte de ese tiempo, sino que ayuden a formarse intelectual y físicamente complementando el de los aspectos de su vida e inculcando valores de tolerancia y respeto por los demás.

Algunas de estas reivindicaciones en la que coinciden toda la población juvenil es la falta de espacios libres donde poder reunirse, de piscinas, de una oferta cultural interesante y atractiva, así como de centros donde se imparten cursos y talleres.

Como puntos fundamentales de una política de ocio y tiempo libre, destacaremos:

- Ofrecer la posibilidad de emplear el tiempo libre en formas de ocio alternativo, que fomenten hábitos de vida saludables tanto físicos como intelectuales.
- Difundir, facilitar y motivar el gusto y la participación del joven en actividades culturales, adaptadas a las necesidades e intereses de a quien va dirigido.
- Potenciación del asociacionismo, apoyando a las asociaciones ya existentes y fomentando la creación de nuevas entidades, ya que en las asociaciones se fomentan aspectos muy importantes en la vida de las personas tanto como es el espíritu de compañerismo, la solidaridad...
- Establecimiento de una política de ayudas y subvenciones a las distintas asociaciones para el desarrollo de actividades y cursos destinados al público en general.
- Descentralización de la oferta cultural, acercando la misma a localidades en las que es necesaria esta

oferta debido a que tiene carencias en este aspecto.

- Aprovechar las instalaciones y zonas alternativas mediante una política de gestión eficaz.
- Dotar a los ayuntamientos mediante convenios, de las instalaciones y materiales necesarios para poder desarrollar una buena política de tiempo libre.
- Construcción de centros cívicos en distritos para ubicar las sedes de las asociaciones juveniles.
- Apoyo de los medios de comunicación locales y comarcales, promoviendo la participación de los diferentes colectivos, elaborando programas con una finalidad formativa e informativa.
- Ampliación de las redes de albergues para favorecer el turismo rural.
- Promover la creación de escuelas municipales de Animación Sociocultural.
- Potenciar la educación para el ocio dotando a las escuelas de medios económicos para poder conseguirlo.
- Apertura de los centros educativos en horas no lectivas para la práctica de deportes y otras actividades lúdicas.

–TIEMPO LIBRE: hasta bien entrado el siglo XX el ocio significaba: pasear, ir al teatro... opciones más tradicionales del ocio.

Se crean escuelas de tiempo libre para potenciar el desarrollo de la comunicación y el derecho a la educación no formal (elemento necesario para no quedar fuera del sistema educativo).

Las actividades que desarrollan son:

- Máxima seguridad
- Alternativas al tiempo libre
- Fomentar la libertad y personalidad mediante desarrollo lúdico y creativo.
- Incentivar el trabajo en equipo.
- Crear un ambiente de desinhibición fuera de la rutina cotidiana y el estrés.
- Fomentar el respeto por la naturaleza.
- Orientadas desde una metodología participativa y una perspectiva lúdica, basada en la dinámica de grupos.

Está asociado a diversión e integración social, son centros opcionales en los que se prestan servicios encaminados a formar a los individuos, para que puedan vivir de una manera autónoma y responsable.

Se elaboran, desarrollan y ejecutan programas para la adaptación, conducta e interés de una determinada actividad.

Otra de las definiciones que hemos encontrado en internet es la educación para el ocio:

- El tiempo libre puede ser un espacio de creatividad que permite una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo.
- También puede representar un tiempo de formación y autoaprendizaje, pero entonces corresponde más a un aspecto del consumo de cultura o un tiempo para adquirir aquello que consideramos, necesario para nuestras vidas y entonces estaríamos tratando ya aspectos claramente consumistas. Lo cierto es que el ocio y el consumo van unidos, porque el resto del tiempo consideramos que estamos produciendo, para producir a gusto con uno mismo se necesita desarrollar unas destrezas e interiorizar una serie de valores y normas que nos hagan de nuestra tarea algo agradable y que nos impulse a producir más. Las nuevas tecnologías y la implantación de nuevas formas de producción, junto con la situación del mercado laboral y la regulación del empleo, nuestro tiempo de ocio cada vez es mayor, por lo que para la mayoría el tiempo de ocio se reduce a un tiempo de esfuerzo y superación personal.

La jornada diaria sería la suma de: tiempo de descanso + tiempo de consumo + tiempo de trabajo. En el tercio de descanso incluimos el sueño y el tiempo de libre disposición; en el tiempo de consumo incluimos las demandas personales de cultura, deporte y transacciones comerciales; ya en el tiempo de trabajo, todas las actividades productivas de formación para el empleo o la búsqueda del mismo.

Para estos tiempos se requieren una serie de destrezas y un proceso de enseñanza-aprendizaje, unos dependen de unas habilidades y otros de otras. Los objetivos que persigue son el aprender a valorar la vida, la libertad y la solidaridad en nuestros momentos de ocio, favoreciendo la toma de decisiones responsables y la autonomía en el uso de los bienes y recursos de nuestro tiempo. Los aspectos generales a desarrollar serían: el papel del consumidor y la economía, la toma de conciencia ambiental en el consumo y el ocio, actitudes ante el consumo de la información y los medios de comunicación, valorar la crítica de la publicidad y los mecanismos de mercado, conciencia y uso del tiempo libre, demanda del entorno y conciencia social en el ocio, el voluntarismo y la entrega de nuestro tiempo creativo, etc...

En este amplio campo de transacción personal entre el tiempo realmente libre y el tiempo invertido en la adquisición de bienes de consumo, culturales, deportivos o simplemente comerciales, el individuo opta por un medio de vida que no sólo implica al 'sí mimo', sino que involucra a los demás, por cuanto los espacios de ocio y consumo suelen ser comunes y suponen una interacción social. El entorno educativo puede intervenir como mediador para favorecer un cambio social a mejor, integrando entre sus objetivos alguno o todos los siguientes:

- Ayudar a priorizar **el ser frente al tener** en la construcción de horizontes personales o colectivos de felicidad.
- Apreciar la escasez de los recursos naturales necesarios para la vida, tomar conciencia de su desigual distribución y favorecer las actitudes de igualdad, respeto y ahorro hacia todos ellos.
- 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 que favorezcan la integración del individuo en su entorno y la adopción de hábitos saludables personales.
- Descubrir, analizar y ponderar el proceso de elaboración y distribución de bienes de consumo, así como adoptar una actitud crítica de la intervención humana en esos procesos, tanto en sus aspectos positivos como en sus posibles connotaciones negativas.
- 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.
- Reconocer el valor intrínseco de nuestras relaciones con los demás para afrontar el impacto del consumismo en la formación personal y apreciar el gozo de las relaciones humanas.
- 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.
- Valorar y rechazar aspectos consumistas perjudiciales para la salud, o prevenir actividades para la salud, que puedan violentar a otros, descuidar el medio ambiente o poner en peligro la salud o riesgo de accidente.
- Favorecer los 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.
- 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.
- Aproximar las nuevas tecnologías, la multimedia, la imagen como recursos de información y formación, siempre bajo el control de la voluntad, esfuerzo y constancia del individuo.

Una comunidad educativa debe optar, por insertarse en la realidad sin renunciar a su función mediadora en valores y por tanto transformadora. Aun hay mucho camino por recorrer respecto al ocio, muchos centros educativos ya incluyen en su oferta, como algo habitual la asistencia a los albergues, granjas–escuela, el recorrido de sendas naturales, asistencia a teatros y espectáculos, visitas programadas a museos y exposiciones, excursiones y viajes... pero todavía prima en exceso un concepto meramente productivo del tiempo lectivo, esto no es positivo porque la formación debe contemplar una amplia gama de estrategias para cubrir de forma positiva el tiempo libre que nuestra época nos permite. La valoración de lo útil y lo creativo del tiempo se debe vivenciar en nuestra comunidad educativa estableciendo tiempos de rendimiento, tiempos de creatividad y tiempos de ocio. Si la comunidad educativa sólo valora el esfuerzo o sólo se ocupa de los momentos de pleno rendimiento, estará infravalorando la capacidad de disfrute del ser humano y alejándose de la realidad.

## Características del ocio

- Autonomía, ya que la actividad elegida por el individuo, ha sido libremente.
- Autotelismo, las actividades realizadas en el tiempo libre para convertirse en ocio han de realizarse sin buscar una utilidad o finalidad ajena al mismo hecho de realizarla. Tiene que aportar alguna satisfacción personal.
- Placer, toda actividad de ocio busca el placer de la persona o individuo.
- Finalidad, hay que tener unos objetivos concretos dependiendo en el grupo humano con el que se integra la sociedad.
- Dinero, depende del nivel económico o individuo.
- Adaptación al medio, favorece la buena integración social del individuo.
- Autodesarrollo, que nos aporte equilibrio, formación y desarrollo.
- Interrelación, con los demás y con el trabajo ya que lo que hacemos en nuestro tiempo de ocio afecta a nuestro trabajo y a todos los aspectos de nuestra vida
- Organización del tiempo, cuanto más se organiza el tiempo, mayor tiempo libre disponemos y por lo tanto mayor ocio.
- Libertad de elección, de la actividad que queremos realizar y con quien o quienes.
- Creatividad.
- Transformación social.

## Tipos de ocio

Los tipos de ocio han ido evolucionando según el marco histórico y social de la persona. Según las lecturas las podemos clasificar en cuatro tipos:

- Actividades corporales { paseos, excursiones y toda clase de deportes }
- Actividades prácticas { aquellas que implican una producción concreta y requieren algún tipo de trabajo manual, como el bricolaje, jardinería o trabajos manuales }
- Actividades culturales { se incluyen todas las prácticas culturales, sean elitistas o masivas, participativas, creativas o pasivas. Como escuchar música, teatro, leer, conferencias... }
- Actividades sociales o colectivas { relaciones interpersonales, como conversaciones en cafés, plazas, fiestas de amigos, reuniones familiares... }

## Ofertas de ocio en internet

ALEA: Escuela de ocio y tiempo libre que organiza:

- Cursos de monitores y coordinadores de tiempo libre.
- Recursos ambientales, excursiones y visitas culturales.
- Circuitos americanos, actividades para fomentar el desarrollo individual de cada persona y adaptarse

al grupo.

- Expresión corporal, manualidades y cuenta cuentos.
- Dirigido a niños, mayores y jóvenes también organiza fiestas de empresa.

### **aleaocio@arrakis.es**

**EXPO-OCIO:** Feria del tiempo libre pensado para que se puedan conocer las reflexiones, opiniones y pareceres respecto al ocio y el tiempo libre. Es vehículo difusor de ideas y pensamientos.

### **www.expo-ocio.es**

**ARONA:** El patronato de deportes de Arona, como entidad encargada de la planificación, desarrollo y control de las actividades deportivas municipales.

- Actividades de 10–14 años
  - ◊ Baloncesto
  - ◊ Atletismo
  - ◊ Voley-playa
  - ◊ Tenis
  - ◊ Hockey
  - ◊ Balonmano
  - ◊ Fútbol
  - ◊ Boxeo
  - ◊ Natación
  - ◊ Voleibol
  - ◊ Boxeo
  - ◊ Vela
  - ◊ Lucha
  - ◊ Gimnasia rítmica
- Actividades de 14–18 años:
  - ◊ Baloncesto
  - ◊ Atletismo
  - ◊ Fútbol
  - ◊ Vela
  - ◊ Natación
  - ◊ Gimnasia rítmica

Todas estas actividades se realizan en instalaciones deportivas o en centros escolares.

El proyecto es conseguir un mayor nivel de autonomía psico-física, mejorar el equilibrio psico–afectivo, educar en ocio y potenciar la sociabilidad.

También dispone de otro tipo de actividades como bailes de salón, expresión corporal, caminar, excursiones o juegos de precisión como la petanca, bolos...

### **arona@redestb.es**

**SAVE THE CHILDREN:** Esta organización se dedica a ofrecer actividades de ocio en especial a los niños, favoreciendo que estos tengan acceso a el.

Se organizan actividades de ocio en especial para niños con minorías étnicas, emigrantes, tutelados o con deficiencias físicas o psíquicas.

Sus objetivos son la formación de asociaciones infantiles y favorecer la integración cultural de estos niños a través de actividades de tiempo libre, potenciar los valores de solidaridad y respeto al medio ambiente.

Promociona varios tipos de actividades que se enmarcan en varios ámbitos:

- Deportivo: creación y mantenimiento de clubes infantiles.
- Ecológico: actividades de aire libre y protección de la naturaleza.
- Cultural: teatro, guiñol, música, cine y museos.
- Recreativo: campamentos, talleres de prensa y fotografía.
- Social: bibliotecas abiertas, recogida y reciclado de papel, participación en fiestas populares.

**LACERTA.EDA:** Esta Asociación ofrece educación física alternativa utilizando el conocimiento y el movimiento corporal para ello.

Pretenden conseguir un conocimiento y valoración del cuerpo a través de la exploración disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

Participar en juegos y actividades estableciendo unas relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en los que se desarrollan, participando en su consecución y mejora.

¿ Porqué la actividad física a través del juego? Porque el juego es un elemento imprescindible para el adecuado desarrollo físico, psíquico y social de las personas, de esta forma se relaciona con los demás, con su entorno y forma parte de el, por ello lo que la persona aprenda será más significativo y duradero.

A parte de las actividades citadas podemos encontrar diversas asociaciones en internet que nos ofrezcan actividades de todo tipo.

## **Historia del ocio**

El termino ocio ha ido evolucionando a lo largo de la historia, Grecia fue la cuan del ocio, este implica liberarse del trabajo y así disponer tiempo para el ocio os esclavos eran los que cumplían con el trabajo.

El ocio en esta época es una característica que define al hombre libre, no puede haber otra razón para realizar una actividad de ocio que el mero hecho de realizarla.

Con Aristóteles la contemplación es casi un sinónimo de ocio, así como la música, destaca la formación humana no utilitaria.

Roma no asimiló la visión griega del ocio, para ellos es un tiempo de no trabajo para reemprenderlo, se trata de un medio para conseguir el máximo provecho del trabajo. Destacan también los ocios populares y masivos, donde Roma fue un gran exponente. No es fácil ver en Roma una utilización formativa del ocio.

El cristianismo, le da mas importancia Al objetivo de contemplar a Dios que a la actividad en sí misma.

Durante la Edad Media y el Renacimiento el trabajo y el ocio de la mayoría de los agricultores y artesanos esta controlado por las horas de sol y la Iglesia.

Esta a su vez, se encarga de determinar los días festivos. Para la mayoría de los hombres ocio y trabajo están muy ligados durante siglos,es por ello que los días festivos se vivían junto a los compañeros de trabajo. Los oficios religiosos ocupaban gran parte de los días festivos.Otras ocupaciones del ocio eran estar y pasear por las calles, ir a tabernas y escuchar o ver espectáculos de saltinpaquis, o escuchar conciertos de trovadores y

juglares.

A partir de la Baja Edad Media y al menos hasta la Revolución Francesa destacan diferentes formas cortesanas del ocio, se trata de un arte de vivir que se puede calificar de ocio, un tiempo productivo pero valioso como prueba de riqueza y poder; es una forma de conservar y aumentar el grado de dominio frente al pueblo.

A partir del siglo XVII surgen nuevos valores estéticos y religiosos que consideran el trabajo como una virtud suprema y el ocio como un indeseable vicio.

El ocio es una pérdida de tiempo que ha de eliminarse de la vida de cualquier individuo que quiera salvarse o mantener una posición social decorosa. Destacan las exigencias para aumentar la rapidez del trabajo y las distintas formas de explotación en el mundo de la producción.

Con la Revolución Francesa, la Iglesia deja de controlar totalmente los días festivos y desaparece el control de los horarios de trabajo, con el liberalismo las fiestas se reducen y los horarios estrictos desaparecen, el hombre tiene libertad de comerciar con otro hombre las condiciones de trabajo.

En la actualidad las actividades de ocio y la libertad no están vetadas como hemos comentado anteriormente, existe una gran oferta de ocio para todo tipo de personas y edades, lo que ocurre en la sociedad actual es que no se sabe cómo utilizar todos los recursos de los que se disponen para integrarse en la sociedad y realizar actividades que sirvan para el desarrollo humano.

Aún nos queda mucho por aprender ya que este sector está sujeto a cambios constantes.