



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



FACULTAD DE HUMANIDADES

**LA INCORPORACIÓN DEL OCIO EN EL FLORECIMIENTO HUMANO, MÁS  
QUE TIEMPO LIBRE**

TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

DOCTORA EN HUMANIDADES: ÉTICA SOCIAL

PRESENTA:

**MTRA. LETICIA VILLAMAR LÓPEZ**

**DRA. MARÍA DEL ROSARIO GUERRA GONZÁLEZ**

DIRECTORA DE TESIS

**DRA. PATRICIA GASCÓN MURO**

CO-DIRECTORA DE TESIS

**DRA. HILDA CARMEN VARGAS CANCINO**

TUTORA ADJUNTA INTERNA



FEBRERO DE 2022

## **Agradecimientos**

A la Dra. Rosario Guerra, por ser la guía crítica de esta investigación, por sus conocimientos compartidos, el rigor académico y la riqueza humana con los cuales dirige cada asesoría.

A la Dra. Hilda Vargas y la Dra. Patricia Gascón por la retroalimentación vertida en cada reunión, sus comentarios ayudaron a ver otras aristas en el proceso.

A mi esposo e hijo por su amor, paciencia y ayuda cada día para que la culminación de este proceso fuera posible.

A mis padres, hermanos y amigas, por su cariño, apoyo, confianza y por el ánimo que me contagian cuando las adversidades empañan la estabilidad de la vida.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	4
<b>Capítulo I. El ocio como herencia cultural</b>	
1.1 Las particularidades del concepto .....	17
1.2 De la contemplación y la reflexión al espectáculo (ocio en Grecia y Roma)...	26
1.3 El menosprecio del ocio y los juegos taurinos (ocio en la Edad Media).....	33
1.4 La acentuación del ocio como algo improductivo (ocio en la Edad Moderna).	44
<b>Capítulo II El remplazo del ocio por el trabajo</b>	
2.1 El trabajo y la incorporación de días libres.....	55
2.2 Las alteraciones humanas derivadas del exceso de trabajo.....	60
2.3 Adicción al trabajo.....	72
<b>Capítulo III El ocio como desarrollo humano</b>	
3.1 Los elementos necesarios para gozar de ocio.....	87
3.2 Elementos del ocio inclusivo.....	102
<b>Capítulo IV. El ocio en la sociedad apresurada</b>	
4.1 La sociedad apresurada sin espacios para el ocio.....	115
4.2 La lentitud necesaria.....	121
4.3 El tiempo digital y sus repercusiones en el ocio.....	127
4.4 La desigualdad.....	136
<b>Conclusiones</b> .....	142
<b>Fuentes consultadas</b> .....	154

## Introducción

El contexto contemporáneo está permeado de una situación generalizada en la cual el “no hacer” es censurado, lo que se exige es realizar varias cosas, esto se relaciona con la idea de producción. En una sociedad donde todo se basa en un resultado utilitario visible queda vetado aquello que tenga relación con aspectos más personales, el hacer suple al ser. Se olvida que cómo se sienta la persona influye en diferentes aspectos de su vida. Además, se viven situaciones cada vez más difíciles, las cuales requieren un proceso de adaptación inmediato para poder atender las exigencias vivenciales desfavorables.

El tiempo funciona como elemento escurridizo que se diluye en quehaceres, lo cual provoca una disipación del propio individuo, pues el contacto consigo queda pospuesto, en su lugar se han implementado formas de entretenimiento y ocupaciones para pasar algunas horas. Por un lado, están las personas con múltiples actividades y, por otro, se encuentran quienes carecen de ellas, pero en ninguno de los dos sectores se adopta la atención hacia uno mismo, lo cual ha perpetrado la carencia de florecimiento humano<sup>1</sup>. Aunque, en algunos aspectos, la tecnología ha ayudado a reducir los tiempos que se debe permanecer realizando una actividad, no por ello las personas han destinado un espacio para la concentración en sus potencialidades para dirigir sus planes de vida, lo que posibilitaría el disfrute del entorno y la creación de alternativas que den solución a las adversidades.

Por lo anterior, la pregunta central de la investigación es: ¿De qué forma el ocio puede adoptarse como pauta para la creatividad que lleve al florecimiento personal?, dicho cuestionamiento está apoyado de una serie de interrogantes: ¿cómo es considerado el ocio en diferentes épocas? ¿Es asequible para todos? ¿El trabajo lo desplazó? ¿Hay elementos necesarios para su disfrute? ¿Cómo influye la distribución del tiempo? ¿Cuál es la importancia de la demora? ¿Cómo impacta la tecnología en el ocio? ¿Se puede implementar un ocio creativo? ¿Cómo lograr que las personas se rescaten a sí mismas del ajetreo cotidiano, de la preocupación, de

---

<sup>1</sup> En esta investigación se emplea el concepto de Martha Nussbaum entendido como la potencialización de las capacidades que posee cada ser para lograr la realización personal. (Martha Nussbaum, *Las fronteras de la justicia: consideraciones sobre la exclusión*, Madrid, Paidós, 2007).

las responsabilidades ineludibles, de las estipulaciones sociales, de las circunstancias socioculturales? Éstas son las preguntas básicas que delinearon el contenido de cada capítulo.

Para atender el problema de falta de un espacio dedicado a sí mismo se parte de la hipótesis de que si se implementa un tipo de ocio creativo que recurra a momentos alejados de las obligaciones cotidianas se puede llegar al florecimiento.

El objetivo general de la investigación es analizar el tipo de ocio que pueda generar el florecimiento, a partir de la disminución de las desigualdades injustas y del disfrute de tiempos liberados. También se atienden cuatro objetivos básicos:

1. Analizar la evolución que ha tenido el concepto a través del tiempo. Con ello se esclarece el tipo de ocio al que se debe aludir como posibilidad de incorporación.
2. Estudiar el lugar del trabajo institucionalizado para tomarlo como punto de comparación con el ocio. De éste se desprende la idea de que a partir de la implementación del trabajo se relegaron los tiempos libres.
3. Considerar al ocio como posibilidad de desarrollo humano. El cual perfila el tipo de ocio creativo, pues sitúa las bases que posibilitan el tema de investigación.
4. Aprender cómo el apresuramiento resta importancia al desarrollo. Esto permite adentrarse en la situación de la sociedad contemporánea.

A través de la investigación documental se recurre a algunos teóricos como Manuel Cuenca, Martha Nussbaum, Michael Walzer, Byung Chul Han, Michael Sandel y Guy Standing para atender las interrogantes básicas y generar el punto de reflexión. El tema en cuestión no está delimitado a un lugar específico, se habla de tópicos generales, sin pretender la estipulación de valores universales aplicables por igual a todo el mundo, sino forjar los principios sobre los cuales cada grupo o cultura pueda hacer sus respectivos ajustes, de acuerdo con las teorías que se estudien, lo que se desea es que la mayor cantidad de personas no queden excluidas del disfrute del ocio.

La tesis consta de cuatro capítulos para dar seguimiento a cada uno de los objetivos. En el primer capítulo, "El ocio como herencia cultural", se inicia con diversas definiciones basadas en fuentes internacionales y documentos emanados de los Seminarios de la Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación y de autores como

Manuel Cuenca y Antonio Elizalde que son parte del Instituto del Ocio europeo. Posteriormente, se habla de las diferencias del término con respecto a la recreación y al tiempo libre, pues en diversas concepciones se tiende a relacionarlos o confundirlos. De esto se puede formular un concepto de ocio que rige la investigación, entendido como un derecho de las personas, para adoptar una experiencia vital del desarrollo humano, se vale de un tiempo dedicado a la autorrealización y de su implementación como forma de vida, así se puede propiciar el contacto consigo mismo, para desplegar formas de solución perspicaces a los problemas de la vida.

Después de la alusión a los conceptos se analiza el significado del término en diferentes épocas y culturas, básicamente tres: Grecia y Roma, la Edad Media y la Edad Moderna.

El ocio en Grecia y Roma estaba relacionado con la situación sociocultural de las personas, dependía de la educación y la posición social, relacionado con el desarrollo mental y con la libertad. Gracias a los estudios de Manuel Cuenca y Santiago Segura se resalta la diferencia existente entre clases sociales, pues mientras los acomodados tenían tiempo para la dilucidación teórica y a la especulación filosófica, el vulgo dedicaba su tiempo libre al juego o al descanso.

En el ocio griego se fusiona la preparación física y mental, cargada de competencia, entendida como disciplina, la cual ayudaba a forjar personas con sentido de superación, pero éste era reservado para los aristócratas, pues son ellos los únicos que podían administrar su tiempo, de acuerdo con la preparación que desearan. Se puede decir que el ocio griego era de tipo reflexivo y contemplativo y era reservado para los ciudadanos libres, éstos fortalecían su capacidad intelectual.

En la cultura romana también había diferenciación del noble con respecto al vulgo. Mientras el primero se podía dedicar a actividades que reforzaran sus destrezas, por ejemplo, la caza las artes y la poesía, el segundo se dedicaba a las actividades de trabajo rudo que tenían que ver con el campo y el comercio.

El ocio romano no se centraba en la intelectualidad como el griego, sino en el placer y la ostentación, así se actuó durante la conquista del imperio romano, pues se hizo extenso el espectáculo para hacerse visible ante un mayor número de personas, de

ahí la importancia que adquirió el “pan y circo”, pues era usado como una forma de control social.

Una forma de ocio eran los baños públicos en los cuales podían disfrutar de aguas termales o hacer deporte. Los sitios destinados a él eran el circo y el anfiteatro. Es así como obtuvieron importancia la competencia de gladiadores y los espectáculos con animales.

En el caso de la Edad Media, debido al poder que adquirió la Iglesia, los lapsos de ocio estaban regidos por momentos de descanso, los cuales eran administrados por esa institución o por el grupo feudal. Adquirió importancia la lidia de toros. El uso del reloj impactó la forma de organización del tiempo, y la mayor parte debía ser ocupada para realizar actividades de trabajo, porque se consideraba que el no hacer nada era principio contrario a los mandamientos de Dios, pues en la creencia cristiana el trabajo es tarea específicamente humana. El ocio adquirió categorías similares a vaguedad, vicio, pereza, mal o pérdida de tiempo, lo cual sólo desvirtúa al individuo. En esa época se popularizan las fiestas regidas por la religión y cuya finalidad es el festejo de alguna deidad.

En la Edad Moderna el principio que regía la cotidianidad ya no fue el religioso, el principio rector de la época fue el antropocentrismo, con ello apareció un modelo de humanidad. El ocio se acentuó como algo improductivo a lo cual no debía recurrirse. La nueva forma de emplear el tiempo se centró en la salud y la aparición de la imprenta favoreció la divulgación de ideas relacionadas con la higiene. La relevancia del trabajo posibilitó nuevas formas de producción, esto ocasionó trabajo arduo, con lapsos cortos de descanso, éstos eran concebidos como ocio, pero sólo se veía como mera recuperación de las fuerzas de trabajo. En esta época se consideró que la vida feliz y el bienestar sólo podían ser obtenidos del trabajo.

A través de este primer capítulo puede observarse cómo el ocio pasó de una actividad contemplativa, a una de espectáculo, para posteriormente ser menospreciada por la Iglesia y finalmente ser remplazada por el nuevo ideal: el trabajo.

En el segundo capítulo, “El remplazo del ocio por el trabajo”, se aborda cómo a partir de la revolución industrial hubo un desplazamiento de la población hacia las

ciudades en busca de empleo, pero, dada la falta de regulación, apareció la Organización Internacional del Trabajo, para garantizar un trabajo digno, cuya característica tripartita posibilitó la participación de empleados, empleadores y gobiernos. Después de ese acontecimiento los obreros hicieron movimientos para exigir mejores condiciones laborales, así como días de descanso con derecho a pago. Por lo anterior, se publicaron Convenios y Declaraciones en los cuales está incluido el derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre, ejemplo de esos documentos son el Convenio sobre las vacaciones pagadas, la Declaración de los Derechos Humanos y la Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre.

La situación anterior provocó dos aspectos, por un lado, impulsó los paquetes vacacionales y a la par el implemento de *tiempo extra* en el trabajo, pues por éste se obtiene un pago, lo cual ocasionó repercusiones en la salud de aquellos que se sobrepasaban. Es así como aparecen fenómenos como el *karoshi* o muerte por exceso de trabajo; *johatsu* o personas evaporadas; *burnout* o síndrome del trabajador quemado; estos acontecimientos ocasionan daños en la salud y en el entorno, porque el elemento principal que rige la vida es el trabajo. La persona que lo padece se envuelve en un ambiente de presión y estrés constante, esta realidad ocasionó que la OMS los considerara como una enfermedad, la cual tiene una repercusión física y mental. Es así como se recurre a la idea de Smart de que esa situación de estrés constante provoca la destrucción de la creatividad y del autoconocimiento.

A partir de la afirmación de la OIT de que, a pesar de los avances en la reducción de la jornada laboral, el tiempo en el trabajo es superado, sobre todo en los países que se encuentran en vía de desarrollo, se puede deducir que centrar el trabajo como medio de obtención económica ha ocasionado la utilización de más tiempo en el lugar laboral, para adquirir la cantidad necesaria para pagar las cuentas. Este escenario provoca un estado de supervivencia, no de disfrute de la vida, de ahí que generalmente se lo vea como contraposición del ocio.

Se retoman los argumentos de Rifkin sobre la necesidad de un tiempo para relacionarse con otras personas y vivir otros roles humanos, los familiares, los

comunitarios y básicamente el lapso para disfrutar de la vida. De Smart se retoma la idea de la importancia de no hacer nada, pues a nivel neuronal es óptimo el *sin hacer*, porque es cuando se provocan las creaciones.

Además de los fenómenos derivados del exceso está la adicción al trabajo. El adicto centra su vida en el ambiente laboral y lo extiende hasta su casa, pierde el interés por otras actividades, sin ser consciente de ello, se vuelve una necesidad desmedida, el egocentrismo y la individualidad son aspectos característicos de quien lo padece. Existe una diferencia entre el buen trabajador y el laboradicto, la cual estriba en el disfrute que cada uno experimenta, porque el adicto no lo hace por disfrute, sino por llenar algún vacío en su vida. Por ello, el término no puede aplicarse a cualquier persona que dedique mucho tiempo al trabajo, sino dependiendo de las circunstancias, pues, por ejemplo, los sujetos con un ingreso mínimo se ven obligados a aumentar sus horas de trabajo para obtener más dinero, pero quienes tienen un ingreso alto y dedican tiempo de más es porque no ponen límite a su estrato de vida, no es lo mismo trabajar de más, cierto tiempo, por obtener un bien, que implementarlo como algo habitual.

Se recurre a la afirmación de Castañeda para aclarar que suele confundirse el *workaholism* con dos variables: el fluir y la vinculación psicológica, pero éstas no están implicadas en la adicción, porque el fluir tiene como trasfondo la motivación y el compromiso con lo laboral, pero dentro de un equilibrio. La vinculación psicológica es aparece cuando una persona se deja absorber por su trabajo por el gusto que siente al realizarlo. A través de esos dos elementos una persona puede desenvolverse de manera eficaz y satisfecha en el trabajo, pero sin que ello rijan su vida, situación contraria a lo que vive el laboradicto.

Se retoman algunas ideas de Chul Han en cuanto a la adicción laboral, pues el autor hace la comparación de las personas explotadas a sí mismas con las que estuvieron en un campo de concentración, pues de acuerdo con él ambas presentan trastornos neuronales y situaciones de apatía y depresión, además, experimentan un extenuante esfuerzo de sí.

El mismo autor habla del agotamiento excesivo que provocan el rendimiento y la actividad; la obsesión por el trabajo radica en la competencia, en la idea de éxito

vinculado con mayor cantidad de dinero. Para contrarrestar esta situación hace falta lo que el teórico coreano denomina *entre-tiempo*, éste se refiere al lapso en el cual no se trabaja y es propicio para dedicarse a aligerar la carga provocada por la cotidianidad y las diferentes labores personales. El problema es que hay una aceptación social de la persona dedicada exclusivamente a su trabajo, se la enarbola, porque se la hace equivalente con un ser productivo, en esto radica la minimización de los problemas ocasionados por la adicción al trabajo, pues éste es aceptado e infundido dentro de diferentes culturas, desde la niñez y a través del ámbito educativo, en el cual se definen perfiles empleables en las empresas.

En este subtema se puede analizar cómo la adicción al trabajo es una situación que no sólo afecta a quien la padece, sino también al entorno cercano: la familia, pero, paradójicamente, también repercute en la empresa o empleador, pues paulatinamente se crea cansancio en el individuo, tensión, angustia, los cuales son elementos de difícil detección por ser cuestiones internas, pero que se reflejan en el deterioro de funciones vitales y de la capacidad de respuesta y de creatividad.

Este apartado sirve para hablar de la importancia de crear un equilibrio entre los días laborables y los lapsos de descanso, lo cual es proclive a partir del ocio, porque en esa experiencia el individuo puede dedicarse a sus propias inquietudes, más allá de cuestiones de trabajo. Se propone disfrutarlo y esta situación es posible en la medida en que se implementen momentos *sin hacer*, alejados de la productividad y la ocupación, para dar paso al ocio creativo.

El tercer capítulo, “El ocio diverso como desarrollo humano”, aborda básicamente algunos elementos necesarios que podrían enfocar al ocio como posibilidad del crecimiento personal, lo cual incluye tópicos como el tiempo, las capacidades, aspectos estructurales e intrapersonales y el autotelismo. Además, se agrega un subtema dedicado a la necesidad del ocio inclusivo.

A través de la connotación del tiempo se plantean algunas cuestiones que ayudan a dar cuenta de que tiempo libre no es igual a ocio. A través del “Manifiesto por un ocio valioso para el desarrollo humano” y de algunas argumentaciones de Manuel Cuenca se delimitan los aspectos que permiten corroborar que el tiempo libre tiene más relación con la ocupación que con la realización de las personas. El tiempo es

una contabilidad, producto de la civilización occidental, convertido en una valoración y eje rector de la organización de la vida. El tiempo libre no es una categoría de regocijo, porque las personas no están habituadas a él, pues carece de estructura o de fin a conseguir. Si se cuenta con un tiempo sin quehaceres se busca alguna actividad para ocuparlo. El ocio necesita de un tiempo desocupado, el cual deba ser dirigido por cada uno mediante el disfrute.

Además del tiempo, se retoman las capacidades, de la teoría de Nussbaum, las cuales se refieren a la combinación de las oportunidades del entorno sociopolítico y económico y lo que cada uno es capaz de realizar. La importancia de este tema radica en la necesidad de que las personas tengan un soporte y un refuerzo de las posibilidades personales, porque éstas no se pueden potenciar si no se tienen elementos básicos cubiertos, pues la liberación del tiempo depende, en cierta proporción, de la conjugación de lo que la filósofa estadounidense denomina capacidades internas y combinadas. Las primeras residen en cada persona y las segundas son las posibilidades de elección que se tienen en cada sociedad.

La autora enlista capacidades básicas con las cuales deben contar los sujetos, entre ellas hace énfasis al juego, esta categoría es la que se enfoca en la necesidad del ocio defendida en la investigación, pues lo relaciona con la capacidad imaginativa. También se agrega la realidad de las *elecciones trágicas*, las cuales conducen a las personas a optar por una u otra capacidad, de acuerdo con sus necesidades inmediatas.

Además de Nussbaum, también se recurre a las argumentaciones de Shank respecto a su idea de tres impedimentos que influyen en los estilos de vida: primero, los estructurales, son los contextos externos; segundo, intrapersonales, basados en la interacción consigo y cómo se canalizan situaciones cotidianas críticas, tales como el estrés y la ansiedad; tercero, interpersonales, la manera de relacionarse con los otros. Dichos obstáculos son un aspecto importante en la investigación, porque realzan la responsabilidad del individuo de direccionar sus metas, aunque se especifica que las desigualdades originan distintos ámbitos de desenvolvimiento y que éstos facilitan o dificultan la vida, pero cada uno puede tener la iniciativa para

vivir y cambiar sus escenarios a partir de la disposición y de la habilidad de resolución.

Para enfatizar la importancia del tema se aborda su relación con la salud desde dos posturas: una como técnica de rehabilitación, argumentada por Shank; otra desde un ámbito preventivo, afirmado por Monteagudo. Si se lo experimenta como la primera, entonces se puede tener el efecto de mayores satisfacciones personales, pero si se recurre a él de manera preventiva puede ayudar a la recuperación de los proyectos de vida. Es así como, desde cualquiera de las dos perspectivas, el ocio tiene un impacto positivo en las personas; no obstante, todo esto reside en la forma mediante la cual cada hombre y mujer lo experimente y lo desarrolle.

El efecto positivo en la salud es posible desde una experiencia autotélica, por esto se recurre a la teoría del *fluir* de Csikszentmihalyi y a algunas afirmaciones de Monteagudo y Cuenca. La característica peculiar del ocio, de acuerdo con esa apreciación, es que se lo ve como fin en sí mismo, fuente primaria, no se busca otra finalidad, sólo la satisfacción de disfrutarlo. Esto no significa carencia de beneficios, pero éstos se darán como efecto secundario, no porque se antepongan a la experimentación. Su importancia como algo autotélico reside en que contiene en sí valores de diversa índole, sensibles, estéticos, intelectuales y morales.

Para tomar en cuenta el pluralismo del cual se habla en la investigación se incluye un subtema dedicado a hablar del ocio inclusivo, lo cual permite que el tema sea enfocado desde diferentes perspectivas, sin eliminar las diferencias, sino crear una convivencia a partir de ellas. Por lo anterior, se parte del *Manifiesto por el ocio inclusivo*, producto del Congreso Ocio, Inclusión y Discapacidad, de la Universidad de Deusto en 2003. Dicho documento se centra en tres puntos: la capacidad de sentir, importante para crear a nivel social la sensibilidad hacia los otros; el modo de pensar, fundamental para escuchar y respetar las ideas de los demás; y la manera de hacer, indispensable para crear diferentes formas de cubrir los requerimientos de las personas, de acuerdo con alguna limitación. Estas vertientes son indispensables para que el ocio atienda escenarios variados, a partir de la cooperación colectiva.

Para hablar del ocio inclusivo también se recurre a la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, aunque ésta no tiene algún apartado explícito del tema, sí habla de la necesidad de participación de las personas con alguna discapacidad en actividades que hacen quienes no padecen alguna limitación física o mental. También se aborda la propuesta del Foro Europeo de Discapacidad y los proyectos que incluyen a las personas con discapacidad, tales como *La casa encendida*, *el portal hiru.com*, *La casa de los deseos* y *Bailar el agua*. Todos los anteriores coinciden en la importancia de que los individuos no sean excluidos de la vivencia del ocio y para ello crean alternativas de participación de esos grupos minoritarios a través del arte y del uso de Internet, pero sobre todo mediante la interacción consigo y con los demás.

En el último capítulo de la investigación, “El ocio en la sociedad apresurada”, se retoman cuestiones fundamentales de por qué el tema es postergado en la sociedad contemporánea, así como la necesidad de incorporar la lentitud. Primero se parte de un elemento de medición que ha dirigido a las personas, es decir, la estipulación de horarios, pues éstos han provocado una vida totalmente ocupada, la cual estriba en la multiplicidad de actividades. Ello pone en evidencia que el disfrute del entorno se ha pospuesto, pues en su lugar está la necesidad de organización y planificación del día, lo cual se rige por la rapidez. La atención a sí mismo se reemplaza por la administración del tiempo, éste se ha desvinculado del ambiente natural.

La aceleración del tiempo es retomada de San Salvador, ocasionada por la depredación de bienes, germen del capitalismo. El consumo ha provocado la relación del ocio con el dinero, popularizado como medio de entretenimiento. De lo anterior deriva la postura opuesta de esta investigación, porque se recurre al estilo de Sandel en cuanto a las cosas que el dinero no puede comprar. En la sociedad apresurada se requiere lo que San Salvador propone como estrategia: lograr que las personas deseen, piensen y aprendan a disfrutar el ocio para dejar de verlo como sinónimo de consumismo.

Para minimizar los estragos de la aceleración está la lentitud, por ello se recurre a ella, desde las corrientes *slow*, para resaltar diferentes manifestaciones que invitan a la priorización de actividades para obtener el disfrute de lo que se hace;

posteriormente, se habla del *downshifting*, el cual alude a la desaceleración y cuyo interés principal se centra en forjar el bienestar, lo cual deja en segundo término lo material, su objetivo central es vivir con menos, pero con gozo de vida.

Las diferentes propuestas enfocadas en la lentitud anteponen un estilo de vida no centrado en el trabajo, ni en el futuro, sino en el aprovechamiento de lo que se tiene. Junto a estos presupuestos se creó la Asociación para ralentizar el tiempo, la cual promueve el reposo y la importancia de la pausa. Para vigorizar lo anterior se retoman algunas propuestas de *slow movement*, de Honoré, quien recurre a la alegoría de la tortuga interna para remarcar la necesidad de recuperar la conexión consigo mismo y hace énfasis en no ir en contra de la velocidad, sino a la adicción de ella y a su idea de que cuando la sociedad logre ir más lento recuperará las relaciones significativas.

También se acogen ideas de Chul Han acerca de la urgencia de la demora. Ésta es pospuesta por la diversidad de actividades en las que se desenvuelve el ser humano, debido a la falta de sentido que padece, la cual priva de la capacidad contemplativa. De acuerdo con el autor, cuando se logre la recuperación del sentido de lo que se hace se podrá aparecer la demora.

Los entornos digitales son una cuestión inevitable en la actualidad, por ello no pueden omitirse del tema de investigación. Un subpunto se dedica a abordar las secuelas de la hiperconexión, porque ha modificado la relación entre los individuos y con ellos mismos, lo cual aumenta la postergación del ocio. Para enfocar el tema se habla de la transición vivida por las generaciones que no nacieron en ambientes digitales, en contraposición de quienes desde muy pequeños han estado en contacto constante con algún dispositivo digital. Se hace alusión a que este grupo pasa el tiempo, sin sentir, inmiscuido en redes sociales, navegación, comunicación, búsquedas por diversión, cuestiones de entretenimiento, lo cual no agrega algún valor a la vida, sino relleno de quehaceres.

Mediante las afirmaciones de Ippolita y García se habla de que a través de las redes sociales no se puede lograr el ocio, porque no significan un alejamiento totalmente del trabajo, ejemplo de ello son el *digital labor* y la ludificación. El primero se refieren a las actividades realizadas en línea, de las cuales obtiene un beneficio económico

el dueño de la aplicación o plataforma, por ejemplo, Facebook; el segundo es una forma de mantener la motivación de las personas a usar sitios web, a través de la cuantificación de vistas que generan ingresos, como *Youtube*. Ambos aspectos forjan una relación constante entre el medio digital y las personas, pero no implican disfrute, porque el objetivo es la obtención de reconocimiento gracias a la reproducción de algún contenido multimedia.

Es así como el trabajo ha pasado de un espacio concreto, con infraestructura, a un entorno virtual, ejecutado desde cualquier lugar en donde se tenga conexión a Internet y un dispositivo en el cual navegar.

Se habla de la introducción del ocio digital y las afirmaciones de Viñals sobre la superficialidad de tal, pues no va más allá de la comunicación y el entretenimiento, por lo tanto, no incrementa el desarrollo de las personas. También se aborda el uso inadecuado dado a la tecnología, el cual engloba desordenes personales y situaciones criminales. Eso para reforzar la idea de que, así como el trabajo en exceso causa enfermedades, también el uso inadecuado de los dispositivos afecta los diferentes ámbitos humanos y generan problemas.

Además de los aspectos anteriores, que perjudican la realización del ocio, está la desigualdad. Se aborda básicamente la que estriba en la inseguridad, de la cual habla Standing y el mercado, aspecto central en las argumentaciones de Sandel.

De Standing se retoma el término proletario precario, el cual se caracteriza por una sociedad forjada en la diversificación de funciones para la obtención de ingreso, debido a la falta de seguridad laboral, pues, aunque hay profesionales con más preparación académica ello no está respaldado por un empleo formal. Además, se agrega la falta de garantía en aspectos que provocan oportunidades en la vida como la salud, la organización propia del tiempo, la educación y las finanzas.

De Sandel se analiza su teoría de la sociedad del mercado, de acuerdo con él las desigualdades son el resultado del rol fundamental que ha adquirido el dinero, porque se ha usado como medio para acceder a más cosas, lo cual provoca que los más pobres no puedan gozar de ciertos bienes, causa de la brecha marcada entre pobres y ricos. Así mismo, se recurre a la necesidad de un límite moral, porque su inexistencia hace que las cosas se aprecien por cuantificación y no por valoración.

Del análisis de ambos autores se desprende que las desigualdades generadas por el dinero y por la inseguridad son raíz de la exclusión. Por ello, el ocio no puede adherirse a esas categorías. Aunado a eso está la urgencia reducir las desigualdades expresada en la Carta Internacional el Ocio.

Finalmente se abordan las conclusiones, en las cuales se advierte que las ideas expresadas en esta investigación son apenas un esbozo del tema, no son la solución inmediata al problema, pero sí un punto de reflexión que puede germinar en cada lector el deseo de experimentar un tiempo para sí que permita el florecimiento personal.

## Capítulo I. El ocio como herencia cultural

### 1. 1 Las particularidades del concepto

Para introducirse en una investigación acerca del ocio es necesario precisar qué se entenderá por éste. En la Real Academia Española se define como “tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas<sup>2</sup>”. Es así como se podría decir que es el espacio destinado para desarrollar habilidades, es este sentido es más que tiempo libre, porque éste es aprovechado para realizar otras actividades como el aseo de la casa, la compra de víveres, el cuidado de los hijos, etc., cuando no se cuenta con la solvencia económica suficiente para pagar a alguien que las realice.

Desde una concepción humanista se conceptualiza como “una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. El ocio como elemento clave de desarrollo humano es el pilar fundamental en el que se sustentan los principios del ocio humanista”<sup>3</sup>. Entonces las personas deberían contar con requerimientos mínimos, como un ingreso económico, una educación, una vivienda y acceso a la salud, para que puedan disfrutarlo y así destinar un lapso a ellos mismos, sin preocuparse por cubrir necesidades de vida básicas.

El ocio está dentro de los elementos que soportan la calidad de vida, de acuerdo con esto Lazcano dice:

es uno de los componentes en que se desglosa la calidad de vida, y esto es así porque el ocio es una necesidad y un derecho, constituye una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano. La calidad de vida mejora a partir de la conquista de la perfección personal o autorrealización, que en un contexto de ocio supone el afán por alcanzar cierta ‘excelencia’ personal<sup>4</sup>.

Algunas veces la saturación de responsabilidades laborales, del hogar, de la familia, entre otras, impiden la disponibilidad para dedicarse a un cuidado de sí, y esto provoca insatisfacciones personales cargadas de frustración, esto es contrario al goce del ocio.

---

<sup>2</sup> Real Academia española, disponible en <https://dle.rae.es/?id=QrvsNB1>

<sup>3</sup> Idurre Lazcano, Aurora Madariaga, “El valor del ocio en la sociedad actual”, en Joaquín Hornero Muñoz, *La Marcha Nocturna ¿un rito exclusivamente español?*, Madrid, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 2016, p. 20

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 22.

La Carta del Ocio<sup>5</sup>, la cual en su artículo 2 dice; “El Ocio es un servicio social tan importante como la Salud y la Educación. Las oportunidades para el Ocio y la Recreación deben, por lo tanto, ser ampliadas para todos, garantizando el acceso justo con variedad y calidad adecuadas”<sup>6</sup>. No se lo toma como una pérdida de tiempo, pues está en el mismo nivel que la salud, tampoco es sólo para un grupo, todos los individuos deben acceder a él.

En la Carta Internacional para la Educación del Ocio<sup>7</sup> se define a éste como “un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual”<sup>8</sup>. En este sentido, es propicio incluso para lograr un equilibrio entre cuerpo y mente, pues en un estado de relajación es cuando la mente es propicia para la solución de conflictos, además de que puede aprender mejor.

La Carta sirve como directriz para quienes se dedican al ámbito educativo, para formar a personas capaces de disfrutar sus momentos de ocio, pues abarca tres aspectos: las estrategias educativas en las escuelas, en la comunidad y la formación del personal educativo. El ocio es considerado como la solución para conseguir un bienestar tanto físico como mental, para aliviar los malestares como el estrés, el aburrimiento, y la falta de creatividad<sup>9</sup>.

El tipo de educación propuesto en la Carta hace alusión a que éste debe ser cambiante y no igual en todo el mundo, puesto que cada uno tiene circunstancias específicas: “la educación del ocio debe adaptarse a las necesidades y demandas locales de países y regiones concretos, teniendo en consideración los distintos sistemas sociales, culturales y económicos. La educación del ocio es un proceso

---

<sup>5</sup> Esta Carta fue resultado del XXV encuentro anual de la Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación (*World Leisure and Recreation Association*) en Suiza en 1981.

<sup>6</sup> *World Leisure and Recreation Association*, “Carta del Ocio”, Twannberg (Suiza), noviembre de 1981, disponible en [www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html](http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html)

<sup>7</sup> Esta Carta fue derivada del Seminario de la Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación (*World Leisure and Recreation Association*) sobre Educación del Ocio, celebrado en Jerusalén en agosto de 1993.

<sup>8</sup> “Carta Internacional para la Educación del Ocio”, disponible en <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2009/03/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>

<sup>9</sup> *Cfr., Ibidem*, p. 41.

continuo de aprendizajes que incorpora el desarrollo de actitudes, valores, conocimiento, habilidades y recursos de ocio”<sup>10</sup>. Es una interconexión de habilidades variadas del individuo, no sólo se centra en alguna, la finalidad es que la persona sepa pasar un tiempo desarrollando su creatividad, con tranquilidad mental y espiritual.

No sólo se resalta el beneficio propio, sino también comunitario, esto lo enfatiza la Carta en el numeral 3, conformado por algunos aspectos que hacen proclive el ocio en centros comunitarios, con personal formado para ello, conforme a criterios basadas en programas que impidan la desigualdad; en otro punto se hace alusión a los lugares de recreación; además, se hace hincapié en la necesidad de divulgar los espacios dedicados al ocio con los cuales se cuenta<sup>11</sup>.

Cuenca aborda tres fenómenos que desarrolla quien goza del ocio como una actitud crítica: liberador, creador y contestatario. Libera del aburrimiento, rompe con la vida cotidiana y permite explorarse a sí mismo; la creatividad ayuda a desplegar las habilidades y/o cualidades; las dos disposiciones anteriores desembocan en que el individuo aprenda a discernir y a hacer una crítica de aquello que consume<sup>12</sup>.

Elizalde es otro autor que habla de una serie de ventajas del tema en cuestión:

- 1- Es un campo de producción de nuevos conocimientos, individuales y colectivos.
- 2- Da la posibilidad de una nueva forma disfrute del tiempo, ampliando la capacidad humana de elegir sobre lo que nos afecta y de soñar con mundos distintos.
- 3- Da la posibilidad de pensar en una vida diferente (individual y colectiva), llena de sentido, abriéndose a la alteridad y al cambio.
- 4- Brinda una nueva forma de acceso a una mayor calidad de vida.
- 5- Entrega la posibilidad de repensar críticamente las sociedades actuales y el lugar de los seres humanos dentro de ellas.
- 6- Es un tiempo y espacio para la rehumanización de la vida individual y colectiva.
- 7- Otorga una apertura a lo creativo, a la búsqueda de la libertad y a la creación de identidad.
- 8- Abre potencialmente una nueva forma de vivenciar la educación y el trabajo.
- 9- Posibilita un tiempo y espacio para encontrarse con uno mismo y con los otros, aceptándose<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 42.

<sup>11</sup> *Cfr.*, *Ibidem*, pp. 49-50.

<sup>12</sup> Manuel Cuenca, *Ocio humanista*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, p. 57.

<sup>13</sup> Rodrigo Elizalde, “Resignificación del ocio”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, núm. 25, 2010, Chile, p. 16.

Tanto Cuenca como Elizalde coinciden en que el ocio es un aspecto liberador y propicio para desarrollar la creatividad. En un sentido óptimo ayuda a liberar la mente, esta posibilidad lleva de la mano un bienestar físico, en la medida en que las presiones la vida sean aniquiladas y solucionadas, sin dejar a un lado las convicciones de las personas.

Los elementos ligados al ocio, en palabras de Pascucci, son: “el placer, la satisfacción, la felicidad, la libertad, la autonomía, el autotelismo o la motivación intrínseca; aspectos que pueden contribuir al bienestar y a la salud de los individuos, llegando incluso a admitir que la satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes para el bienestar de los individuos y para una mejora en la calidad de vida”<sup>14</sup>. Los elementos anteriores enaltecen la personalidad de cada uno y son la pauta para conocer la diversidad de habilidades con las cuales cada humano se puede desenvolver en su vida y le ayudan a proyectar la persona que quiere ser.

Elizalde argumenta algunos factores clave que pueden ayudar a diferenciar al ocio de otras prácticas socioculturales: no es un tiempo limitado a periodos derivados de las instituciones, es decir, no son sólo cuestión de días de asueto o vacaciones; un espacio de apropiación en el que convergen cada uno consigo, con el mundo o con otras personas; tiene actividades culturales, ya sea como diversión o como desarrollo; tiene relación con lo lúdico; es una participación voluntaria, no son imposición. Desde estos elementos la definición de ocio es:

una de las múltiples dimensiones de la cultura, así como también lo son el trabajo, la educación, la familia, entre otras, en el cual se desenvuelve e implica una ‘producción cultural’ –en el sentido de reproducción, reconstrucción y transformación de diversos contenidos culturales vivenciados por las personas, grupos e instituciones. Estas acciones son construidas en un tiempo/espacio de producción humana, dialogan y sufren influencias de las demás esferas de la vida en sociedad, y nos permiten resignificar continuamente la cultura<sup>15</sup>.

No es cuestión de un tiempo específico, sino una condición de vida plena, de una práctica continua, la cual cada uno puede aprovechar para conectarse consigo mismo, con sus deseos y posibilidades, y así cortar el ajetreo diario. Esto no quiere decir que los individuos estarán alejados de actividades donde haya más personas,

---

<sup>14</sup> Marisa Pascucci, “El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida”, *Calidad de vida*, Buenos Aires, Vol. IV, No. 7, 2012, p. 50.

<sup>15</sup> Rodrigo Elizalde, *op. cit.*, pp. 8-9.

sino que el inicio es definir los gustos e intereses individuales para después participar de algunos grupales.

Se tiende a relacionar ocio, tiempo libre y recreación; sin embargo, de acuerdo con Lazcano los términos son diferentes, al respecto dice:

El ocio, como fenómeno multidimensional, es más que la mera disponibilidad de tiempo libre o sinónimo de actividad, ya que cualquier actividad practicada por el hombre en su tiempo libre no puede ser definida e interpretada como ocio. El ocio debe ser interpretado como ámbito de desarrollo personal, es decir, como el espacio vital en el que las personas tienen la posibilidad de desarrollo integral. Desde esta premisa, entendiendo que el hombre es en esencia un ser social, el ocio es también ámbito de desarrollo social, elemento de cohesión social, de vivencia en comunidad, y factor de desarrollo económico<sup>16</sup>.

No se trata de un cambio de actividades que no crean satisfacción personal, es decir, no es el canje de un trabajo con remuneración económica por otra actividad que crea en la persona desgaste personal sin que haya un florecimiento.

Cuenca distingue con más puntualidad la diferencia existente entre tiempo libre y ocio. Dicho autor considera que las personas se desenvuelven en un tercio de temporalidades: la social, la segunda es la laboral y la tercera es la personal. Las dos primeras se enfocan en una cronología, es una pauta para dividir y proyectar actividades por cumplir, se mueven en el rol de las obligaciones. La tercera alternativa es donde el individuo conoce y explora su esencia, su razón de ser y el motor de su vida. Entonces el ocio correspondería al campo de la temporalidad personal y el tiempo libre depende de lo laboral y en algunas ocasiones de lo social<sup>17</sup>.

Walzer es un autor que dedica un apartado especial dentro de *Las esferas de la justicia* al tiempo libre, a éste lo concibe como la elección libre de cada uno para hacer lo que desee, no como un tiempo desocupado, sino como la disposición que se tiene de ese tiempo. Aunque no hace una diferencia entre ocio y tiempo libre, la puntualización de la concepción que tiene de tiempo libre remite a un reposo, fuera de las obligaciones, que permite ejercer una libertad de elección<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> Idurre Lazcano, Aurora Madariaga, *op. cit.*, p. 16.

<sup>17</sup> *Cfr.*, Manuel Cuenca, *op. cit.*, p.20.

<sup>18</sup> *Cfr.*, Michel Walzer, *Las esferas de la justicia*, México, FCE, 2004, p. 196.

Si se ve al ocio como contraposición al trabajo entonces Walzer agrega que el ideal es la autodirección del trabajo, ejemplo de ello es el caso del trabajo intelectual “no porque sea inútil, sino porque los intelectuales por lo común son capaces de definir, de acuerdo con sus propias especificaciones el trabajo que realizan [...] y entonces no es descabellado denominar a esa tarea como ‘actividad libre’ y como ‘tiempo libre’ al tiempo implicado en ella”<sup>19</sup>. Desde esta perspectiva, entonces sólo quien pueda dirigir su actividad laboral con libertad, será el único que puede hablar de un trabajo de ocio.

Dice que no importa la organización del trabajo en cada época, porque todas las personas necesitan del ocio, aunque éste sea entendido como la mera suspensión laboral. Por ello habla de dos tipos de descanso: las vacaciones y el *Sabbath*.

Por una parte, las vacaciones “son individualmente escogidas e individualmente planeadas. No hay dos vacaciones que sean muy parecidas. No obstante, las vacaciones son planeadas conforme al tamaño del propósito individual (o familiar). Las vacaciones son mercancía: la gente tiene que comprarlas”<sup>20</sup>. Si bien la adquisición de las vacaciones desencadena un problema económico, cuando no se tiene el ingreso monetario requerido para pagarlas, sí se puede disfrutar del propósito, es decir, el descanso.

Para Walzer

el descanso del *Sabbath* es más equitativo que las vacaciones debido a que no puede ser comprado: es un bien más que el dinero no puede comprar. Está prescrito para todos, es disfrutado por todos. Esta igualdad posee consecuencias expansivas interesantes. Ya que la celebración puede exigir ciertas clases de comida y vestido, las comunidades judías se sintieron a su vez obligadas a proveer de éstos a sus miembros<sup>21</sup>.

Este tipo de reposo está garantizado a todos los judíos, eso posibilita el disfrute, pues no hay obstáculos que impidan su consumación.

Así como se resalta la diferencia entre tiempo libre y ocio, también hay otra con respecto a la recreación. De acuerdo con Elizalde “al ser el ocio entendido como una necesidad humana fundamental, la recreación pasa a ser uno de los posibles

---

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 197.

<sup>20</sup> *Ibidem*, p. 202.

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 204.

satisfactores de la necesidad de ocio. Por esto, el concepto de ocio puede abarcar a la recreación, lo que no ocurre de forma inversa”<sup>22</sup>. Al respecto se puede decir que es la cuna de diferentes maneras de cubrir satisfacción personal.

La Real Academia Española define a la recreación como “diversión para alivio del trabajo”<sup>23</sup>. Entonces, lo recreativo se relaciona más con el juego y el entretenimiento. Otros autores que habla sobre este tema son Ried, Leiva y Elizalde, según ellos, dicho término “debe responder a una necesidad esencial del hombre para manifestar su vibración juvenil y espíritu de juego, y liberar la alegría libre de tensiones y exigencias. Las actividades recreativas deben caracterizarse por la intención de recreo que guía al hombre en sus acciones y actitudes en forma espontánea y desinteresada [...] dirigida al que realiza trabajos intelectuales como al que efectúa sólo trabajos físicos”<sup>24</sup>. Es la oportunidad de las personas para liberar tensiones, dejar a un lado las preocupaciones y reír un rato, no debe estar relegada a sólo un grupo social; sin embargo, actualmente, los seres humanos van rellenoando sus rutinas con trabajo u otras actividades que les impiden gozar la recreación, más si ésta implica un costo monetario, pues hay sectores de la población cuyos ingresos económicos se limitan a gastos de comida, vestido y vivienda, no hay ese ingreso extra que le permita disfrutar alguna actividad de gozo.

La realización de lo recreativo implica un gasto, Martínez argumenta: “un bien recreativo sería un juguete, unas canicas, un juego de dominó, unas cartas de póker, un gadget, etcétera. [...] Un servicio recreativo-cultural sería el acceso a un hotel, a un paseo turístico, a un restaurante temático”<sup>25</sup>. Esto significa en una sociedad de consumo que el ingreso a un ambiente cultural necesita un pago monetario. Lo anterior es claro para Martínez, quien habla de actividades

---

<sup>22</sup> Rodrigo Elizalde, Christianne Gomes, “Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, Chile, vol. 9, No. 26, 2010, p. 12.

<sup>23</sup> Real Academia Española, disponible en <http://www.dle.rae.es/?id=VViq2su>

<sup>24</sup> Andrés Ried, Roberto Leiva, Rodrigo Elizalde, “La recreación en Chile: una mirada desde la actualidad y la precariedad”, en Christianne Luce Gomes, *et al.* (organizadores), *Lazer na América Latina/ Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica*, Belo Horizonte, Editora UFMG, 2009, pp. 81-82

<sup>25</sup> José Samuel Martínez López, “La sociedad del entretenimiento y su imperativo superyoico de goce: el fenómeno de lo lúdico”, *Revista Luciérnaga*, Facultad de Comunicación Audiovisual. Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, Año 3, Edición 5, Medellín, Colombia, 2011, p. 22.

recreativas, entre ellas incluye al deporte, a la diversión taurina, los parques recreativos, las ferias y el juego<sup>26</sup>.

Hernández ve a la recreación como un elemento ligado al placer, las personas buscan cubrir a través de ella necesidades de descanso, entretenimiento o socialización. Lo que se logra es desplazar las horas de trabajo, pero necesita un plus: una forma adecuada del uso de ese tiempo, para no asumir una postura sedentaria que albergue enfermedades por hábitos insalubres. El autor da una lista de principios propicios para la recreación:

1. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
2. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
3. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
4. Toda persona necesita conocer canciones
5. Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
6. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
7. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de la cuales se sientan realizados
8. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
9. Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
10. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
11. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
12. El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral
13. El aspecto lúdico y festivo del juego en el niño es de suma importancia para un desarrollo global armónico<sup>27</sup>.

Después de todo lo anterior se puede decir que en esta investigación se tomará al ocio como un derecho de cada ser humano, una experiencia vital del desarrollo humano que puede favorecer la calidad de vida, el cual debe contar con un tiempo destinado a la autorrealización, fuera de las actividades consideradas como obligaciones, ese lapso es importante para que cada uno explore y desarrolle capacidades y/o habilidades en pro de satisfacer visiones personales, esto no quiere

---

<sup>26</sup> Cfr., José Samuel Martínez, "Sociedad del entretenimiento: construcción socio-histórica, definición y caracterización de las industrias que pertenecen a este sector", *Revista Luciérnaga*, Medellín, Colombia, Año 3, Edición 6, 2011, p. 11

<sup>27</sup> Antonio Hernández Mendo, "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", *efdeportes.com/ Revista Digital*, Buenos Aires, Año 5, N° 23, Julio 2000, disponible en <http://www.efdeportes.com>

decir que se enaltezca el individualismo, pero sí es importante empezar por el individuo para posteriormente pasar a la realización social.

El ocio no es cuestión de sólo momentos restringidos, como periodos vacacionales o días de asueto, sino una forma de vida que dé la posibilidad de romper la monotonía de las actividades cotidianas; es la oportunidad de hacer cosas para que cada persona se sienta bien consigo, con amigos, familia o sociedad, dependiendo de cómo o con quien se desee compartir el tiempo.

En las sociedades contemporáneas hace falta rescatar la idea del ocio como la oportunidad de entablar una relación consigo mismo en la que se exploren actividades en las cuales uno se sienta bien.

El ocio va más allá de un poder económico, es decir, no se trata sólo de un descanso para que se pueda producir más, bajo la perspectiva del capitalismo, sino de llegar a un florecimiento personal. Hay algunos obstáculos en el disfrute del ocio como el contexto de inseguridad social, pues éste provoca la pérdida de espacios públicos; la forma de mantenerse ligado al trabajo, porque actualmente la posibilidad de trabajar en línea podría considerarse un tiempo más a invertir en la actividad laboral; el salario percibido, a causa de éste la gente puede pasar mayor tiempo en situaciones que generen ingresos. Pero la idea que se tiene sobre el ocio es más apegada a la concepción de Walzer, como una actividad de libre elección alejada de las obligaciones laborales, familiares, sociales, un descanso reparador en el cual las personas se sientan realizadas.

El ocio no es tiempo libre, porque éste puede estar ligado a obligaciones fuera de las laborales, como las familiares, las sociales, etc. Tampoco es recreación porque ésta en ocasiones implica un consumo que necesita un gasto con el cual algunas veces no se cuenta, además no se conecta el individuo consigo, sino con diversiones que implican el acompañamiento de otros. No obstante, tanto el tiempo libre como la recreación pueden estar contenidos en el ocio, porque éste es englobador y tiene diferentes facetas.

Sólo quien logre el disfrute podrá encontrar lo que le apasiona, desarrollará sus capacidades y tendrá una vida plena, con esto no se quiere decir que no tendrá

problemas, pero sí la oportunidad de resolverlos de una manera más perspicaz. Porque la iluminación llega en el momento en el cual la mente está más despejada. Para analizar la evolución que ha tenido el ocio a continuación se hace un recorrido histórico del concepto.

## **1.2 De la contemplación y la reflexión al espectáculo (ocio en Grecia y Roma)**

El ocio en Grecia estaba relacionado con el ámbito en el cual se desenvolvía cada persona, si era un ámbito rural o urbano, el tipo de educación y también el estatus social.

Tanto el término *otium* latino, del que procede la palabra castellana ocio, como el griego *Skhole*, se referían a la actividad propia de los ciudadanos libres, a la acción no utilitaria en la que el ser humano podía desplegar, enriquecer y desarrollar su mente de la forma más específica. El ocio era el cauce para lograr el fin supremo del ser humano y el logro de la felicidad. Como se sabe, el trabajo se identificaba en la antigüedad con la actividad artesanal y era algo vulgar e indigno del ciudadano libre, mientras que el ocio era valorado de modo opuesto<sup>28</sup>.

Desde esta percepción el ocio es cuestión desplegada desde cada individuo, donde el objetivo es el desarrollo mental.

Los filósofos del periodo clásico defendían el tipo de ocio que estaba vinculado con la libertad. Hesiodo hace referencia a un ocio rural que es un tiempo alojado de las actividades cotidianas, el campesino alejado del campo<sup>29</sup>.

Segura y Cuenca hacen alusión al ocio desde dos vertientes, por un lado, la de la servidumbre y la del hacendado, menciona que éste tiene más tiempo para sí y el tiempo libre lo dedican de formas diferentes. El trabajador lo usa para la borrachera y el juego, mientras que el hacendado puede hacer paseos y observar comedias<sup>30</sup>. Había una diferencia entre ocupaciones y trabajo, la primera era para las personas libres que se dedicaban a realizar actividades que las hicieran crecer y el trabajo era para los esclavos. Era indigna la remuneración salarial, esto se consideraba contrario al hombre libre. Entonces el ocio es el fin en sí mismo, quienes disfrutaban de él pueden conocer el placer, la felicidad y la vida dichosa<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup> Santiago Segura Munguía, Manuel Cuenca Cabeza, *El ocio en la Grecia clásica*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2007, p. 11.

<sup>29</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 18-19.

<sup>30</sup> Cfr., *Ibidem*, p. 21.

<sup>31</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 24-25.

En la época clásica las actividades a aprender en un estado de ocio eran específicas “se puede entender que el ocio del que hablaba Aristóteles sea un ocio unido al desarrollo del conocimiento y de la cultura; también un ejercicio propio de la persona formada, culta y sensible. Esto hace que las artes (poesía, música y danza) sean el mejor ejemplo de los aprendizajes del ocio”<sup>32</sup>. Desde esta percepción se desglosa que con el ocio se pueden formar humanos con bagaje cultural y educación.

En la concepción anterior se conjuga el conocimiento y la cultura; sin embargo, también es relevante la felicidad, al respecto Segura y Cuenca argumentan: “el ocio del que habló Aristóteles se refería a la actividad que es cauce para lograr el fin supremo del ser humano, su realización personal y el logro de la felicidad. Se concretaba en el ejercicio intelectual, en la búsqueda de la belleza, la verdad y el bien. Aristóteles vinculaba el ocio a los conceptos de placer y belleza moral, considerándolo un ejercicio propio de la persona formada, culta y sensible que, en ningún caso, puede tacharse de egoísta”<sup>33</sup>. No se trata de un momento de inacción, sino de encontrar aquello que le dé realización a la persona, de ahí su vínculo con el placer.

Hernández habla de cómo en Grecia, el trabajo es demeritado, desde la tradición mítica, contrario a ese aspecto está el ocio, al cual se consagran los dioses, se desarrolla a través de la conversación durante los banquetes. Además, también en la religión griega se habla acerca del paraíso feliz, éste se caracteriza por no haber trabajo y estar lleno de tranquilidad<sup>34</sup>. Contrario a la época actual el vivir un tiempo de ocio, era mejor que el de trabajo, era una práctica que denotaba la eficacia intelectual del individuo.

El ocio en esa época

representaba una forma de vida característica de una clase social ciudadana y acomodada, frente a la gran masa social de desfavorecidos de la polis y del campo y, por supuesto, en clara oposición a los esclavos. El trabajo de estos, huelga decirlo, no era una cuestión de elección (*ascholía*) como el de los hombres libres, que podían dedicar su tiempo a la contemplación teórica (*theoría*) y la especulación filosófica<sup>35</sup>.

---

<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 26.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 38.

<sup>34</sup> *Cfr.*, David Hernández de la Fuente, “La escuela del ocio, tiempo libre y filosofía antigua”, *Cuadernos Hispanoamericanos*, No. 747, septiembre de 2012, p 78.

<sup>35</sup> *Ibidem*, p 79.

Se puede resaltar, desde esta postura, la diferencia entre clases sociales, pues se especifica que sólo quienes tenían una condición social favorable podían acceder al disfrute del ocio, no así los dedicados a trabajar para recibir un salario. Desde este enfoque, no todos tenían la posibilidad de disfrutarlo, entonces la calidad de vida de uno, en comparación con otro, era diferente, las posibilidades se restringían a quienes debían laborar.

Por otra parte, Cuenca y Segura hacen alusión al ocio que argumenta Epicuro, se caracteriza por la tranquilidad de la vida, sin sufrimiento<sup>36</sup>. Era el placer mismo, en el cual no era asequible el dolor.

En Grecia “el tratamiento ético del tiempo libre deslinda definitivamente el ocio popular (descanso, placer, juego) de un ocio digno del desarrollo apropiado del individuo y de la sociedad relacionado con la especulación filosófica”<sup>37</sup>. Desde esta perspectiva había un claro encauce a lo que nutría la mente, para personas selectas, pues las masas menos favorecidas sólo podían aspirar a tener algún descanso después de las jornadas laborales, un rato de placer.

Se denota un avance cultural gracias al ocio ejercido en la época clásica, “puede decirse que históricamente es cierto que el ocio es la base de la cultura occidental si entendemos por ello la estrecha relación que existió entre ocio y desarrollo cultural en la Grecia antigua”<sup>38</sup>. Debido a que el ocio griego era asumido a partir de un bagaje cultural y como un estado de contemplación, se puede decir que es un parteaguas cognitivo debido a las explicaciones surgidas gracias a la práctica del ocio, pues se empiezan a estructurar elucidaciones de lo que acontece en el mundo. Además de la alimentación mental, el esfuerzo y la libertad eran la esencia del ocio griego; un sentido de libertad, porque era la posesión de uno mismo, se buscaba el perfeccionamiento propio. Por ello, ejercitarse físicamente es vital en esa época, pues se concebía que debía haber una congruencia entre la mente y el cuerpo<sup>39</sup>. Así, el contexto en el cual se desenvolvía la cultura griega se caracterizaba por la

---

<sup>36</sup> Santiago Segura y Manuel Cuenca, *op.cit.*, p. 37.

<sup>37</sup> David Hernández de la Fuente, *op. cit.*, p. 86.

<sup>38</sup> Manuel Cuenca Cabeza, *op. cit.*, p. 197.

<sup>39</sup> *Cfr.*, Santiago Segura Munguía, Manuel Cuenca, *op. cit.*, p. 13.

distinción entre personas libres y esclavas, sólo aquellos seres libres eran los únicos que podían experimentar el ocio.

De acuerdo con Segura y Cuenca el ocio griego se podría denominar como agónico, cuya particularidad es la competición, ésta vista como superación, preparación, disciplina, no como la simple victoria sobre el adversario<sup>40</sup>. En el ocio griego se conjuga la preparación física y mental para concursos y para la cultura, la competición cargaba de sentido a las actividades de la cultura griega.

La finalidad del ocio era trascender lo personal, hacia la formación del ciudadano, para esto era vital el cultivo del pensamiento, razón por la cual la educación es un aspecto importante, como se buscaba una formación mente-alma era trascendente explorar la música y la gimnasia<sup>41</sup>.

El ocio griego era “un ejercicio reservado para hombres libres que, a partir de las condiciones propias de su sociedad y ajenos al trabajo de subsistencia realizado por los esclavos, intentaban descifrar el mundo bajo el designio de procurarse una vida dichosa, placentera y feliz. Un ocio, *stricto sensu*, de pocos, fruto de un modelo de organización social basado en la esclavitud y un limitado número de habitantes”<sup>42</sup>. Entonces había dos grupos sociales muy bien diferenciados, quienes tenían que preocuparse por las actividades que les dieran los ingresos para cubrir sus necesidades básicas, contrario a aquellos cuya preocupación fundamental no era comer, vestir, o calzar, puesto que por la posición social tenían resueltos esos elementos, por ello su tiempo era destinado a averiguar los acontecimientos del mundo.

De acuerdo con lo anterior: “en la antigua Grecia existían dos tipos de estratos sociales: los aristócratas y los esclavos. A los primeros les estaba reservada la *Scholé* o también conocida como el ocio, a los segundos su negación *a-scholé*. No hay que confundir, el ocio con el tiempo libre actual; en esa época ese tiempo se destinaba a la (*theorie-filosófica*)”<sup>43</sup>. Desde esa época la condición social de cada

---

<sup>40</sup> Cfr., *Ibidem*, p. 13.

<sup>41</sup> Cfr., *Ibidem*, p. 34.

<sup>42</sup> Efrén Rodríguez Toro, “Ocio, ociosidad y recreación en América Latina”, *Crítica y Resistencias. Revista de conflictos sociales latinoamericanos*, No. 5, 2017.p. 3

<sup>43</sup> Maximiliano Korstanje, “Aportes de los Viajes a las Ciencias Sociales. Un relevamiento bibliográfico para un análisis teórico”, *Gestión turística*, No. 8, 2013, pp. 29-30.

persona era azarosa y de acuerdo con ella se tenía un estilo de vida definido. Los aristócratas debían ser atendidos y los esclavos debían ocuparse de los trabajos rudos, lo cual les impedía disponer de tiempo para la contemplación, no estaban formados para ello, el agotamiento por el trabajo impedía aspirar a dicha actividad, además el bagaje cultural con el cual contaban no tenía comparación con el de un noble.

Otra cultura en la cual se practicaba el ocio era la romana:

En la Roma del siglo II A.C, el *civis* (ciudadano) se involucraba en dos actividades: la *occupatio*, en la cual se dedicaba al comercio, al manejo administrativo etc., y *elotium*, algo similar a la *a-sholé* griega en donde se le daba tiempo al '*otium illitteratum*', las artes, la poesía etc. Todas estas actividades, eran propias del noble (*nobilis*) y se las llamaban ocio activo (*mutatio laboris*), que se distinguían de los juegos atléticos, la caza, los baños de vapor, todas ellas propias del *profanum vulgus*, o también ocio pasivo<sup>44</sup>.

Así como los griegos tenían dos estratos sociales diferenciados, también los tenían los romanos, pero la peculiaridad es que esta cultura contaba con dos tipos de ocio, los propios del vulgo y del noble.

Para los romanos, el ocio se relacionaba con los periodos de descanso, y las comodidades, placeres y beneficios que tenían entre guerras: esto es, "el descanso reparador a sus actividades militares expansionistas. Las actividades romanas de ocio se realizaban, originalmente, en sitios públicos de importancia social como el foro, los anfiteatros y el Coliseo, pero también llegaron a ser actividades privadas, actividades lúdicas y de entretenimiento"<sup>45</sup>. Desde esta perspectiva el ocio no estaba al alcance de cualquier persona, pues quienes se dedicaban al trabajo duro, los esclavos, no podían siquiera imaginar un rato de disfrute, menos si ello necesitaba una inversión.

De acuerdo con Korstanje las poblaciones romanas se caracterizaban por el gusto del placer, la ostentación y la comodidad. Los grupos nobles no veían bien las actividades del campo, sólo lo usaban para practicar la caza. A través de las conquistas el poderío romano se extendió y la gobernabilidad se hizo posible sólo mediante la mercantilización del placer, es decir, se creó una nueva moral de placer

---

<sup>44</sup> *Ibidem*, p. 30.

<sup>45</sup> Angie Vázquez, "Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas", *Kálathos*, 2010, pp. 6-7.

y deseo, edificada en el teatro y la comedia, en esos lugares resalta la cortesana, ésta se identifica por ser quien origina placer y dinero<sup>46</sup>.

Comparado con los griegos, los romanos no se desenvolvían en un tipo de ocio relacionado con la cultura y la intelectualidad, sino con el placer y la mercantilización: “el ocio romano era concebido como un práctico lapso de descanso, placer y ostentación en vez de un proceso de desarrollo cognitivo [...] La sociedad romana estaba fundada alrededor de ciertos valores que sostenían su estructura social como por ejemplo la negociación y la adulación”<sup>47</sup>. La transición de intelecto a negocio, si se comparan las dos culturas, radica en la forma de organización social que tenían, pues se amparaban en estrategias que les permitieran mantener un nivel de vida de relaciones determinadas y de allí empezaban a delimitarse los grupos sociales a los cuales pertenecía cada persona. Si bien el ocio griego era concebido como el tiempo en el cual se podía desarrollar la contemplación y la reflexión “en el caso de las elites de Roma, fue utilizado para designar las diversiones y los espectáculos organizados para el público masivo, haciendo referencia a la tradicional expresión “pan y circo” que evidencia el potencial muchas veces alienante del ocio”<sup>48</sup>. Entonces en Roma el ocio se popularizó más y se ejercitaba mediante el espectáculo, era una forma de entretener a los pobladores de Roma y mediante esos pasatiempos mantenerlos subsumidos, pues en ellos se representaba la consecuencia de rebelarse, prueba de ello es que:

el circo romano funcionaba como un mecanismo de control social y ejecuciones públicas, arrojando en él a minorías religiosas como el caso de los cristianos (Nerón César) o criminales sin distinción de penas (Cayo Calígula) (Suetonio, Calígula, XXVII). Para una mejor comprensión del fenómeno, es necesario mencionar que las autoridades romanas tenían la facultad de nombrar a cierto grupo o individuo bajo el mote de “enemigos de Roma”. A tal suerte, ellos eran ajusticiados en forma histriónica en esta clase de sitios, lo cual explica la pasión que sentían los ciudadanos por estas ejecuciones. El ejemplo debía ser claro a grandes rasgos y aleccionador. Este tipo de entretenimiento o forma de ocio servía además como mecanismo de disuasión para todos aquellos que atentaran, de alguna u otra manera, contra los intereses del poder político-imperial. Aunque también, las multitudes<sup>49</sup>.

---

<sup>46</sup> Maximiliano Korstanje, “Formas de ocio en Roma: desde la dinastía Julio-Claudia (Octavio Augusto) hasta la Flavia (Tito Flavio Domiciano)”, *El Periplo Sustentable*, No. 15, julio-diciembre, 2008, pp. 41-42.

<sup>47</sup> *Ibidem*, p. 45.

<sup>48</sup> Elizalde, Rodrigo; Gomes, Christianne, *op. cit.*, p. 7.

<sup>49</sup> Maximiliano Korstanje, *op. cit.*, pp. 48-49.

Las personas opuestas a la mayoría eran consideradas un problema desde esa época, por ello se les exterminaba de alguna forma. Haciendo esas ejecuciones se atemorizaba a la gente y el imperio garantizaba que no existiera una sublevación. Una de las actividades que les permitían a los romanos tener un tiempo de ocio era los baños, “estos espacios eran públicos y generalmente no existía una división jerárquica por estatus tan marcada. Tanto pobres como ricos se encontraban en los grandes baños públicos. En ellos podían hacer deportes, disfrutar de aguas termales y socializar luego de una extenuante jornada laboral. Los esclavos, extranjeros y gladiadores también podían acceder a los baños pagando una cantidad mínima de dinero”<sup>50</sup>. Esta actividad les permitía no sólo tener un descanso, después del trabajo, sino les posibilitaba el poder convivir y compartir momentos con otras personas.

De acuerdo con Pérez existían en Roma tres edificios exclusivos para el ocio, éstos eran el teatro, el anfiteatro y el circo. El teatro se caracterizaba por presentar una forma semicircular. Los anfiteatros eran más grandes que los teatros, por lo general en ellos se desarrollaban luchas, ya sea entre gladiadores, animales o naumaquias, dentro de ellos se daba una división social, pues los de clase alta estaban más cerca de la arena. El circo acogía carrera de caballos<sup>51</sup>.

Delgado hace alusión también a esos recintos, habla del anfiteatro donde se realizaban los juegos gladiatorios. Los gladiadores disfrutaban de una cena, previa al combate, ésta era un tipo de recompensa para quienes podían morir en combate, empezaban con una pelea simulada, en estas batallas participaban bandoleros, asesinos e incendiarios, por ello los vencedores recibían como premio, dinero y algunas veces conseguían su liberación, sin mencionar que eran considerados héroes admirados<sup>52</sup>. Así, era una pelea en la cual el más hábil ganaba y pese a que se podría considerar como delincuentes eran admirados por su desenvolvimiento en el escenario.

---

<sup>50</sup> *Ibidem*, p. 47.

<sup>51</sup> *Cfr.*, Joaquín Pérez Valdescasas, “El urbanismo de la antigua Roma”, *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, marzo 2010, disponible en [www.eumed.net/rev/cccss/07/jpv.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/07/jpv.htm)

<sup>52</sup> *Cfr.*, Cristina Delgado Linacero, “Pan y circo. Los juegos romanos del circo y del anfiteatro”, *Historia* 16, No. 279, 1998, p. 96.

Los espectáculos con animales se popularizaron en Roma, existían cuatro tipos de juegos: uno de ellos eran las demostraciones de fieras domesticadas, como panteras, leones, tigres y elefantes; otro se caracterizaba por batallas entre fieras, los bestiarios las hostigaban para propiciar el enfrentamiento; en tercer lugar se puede mencionar la venación o cacería a cargo de bestiarios, convictos a quienes les asignaba esta actividad el tribunal de justicia, y cazadores, personas de posición superior, originarios de África; en cuarto lugar está el juego de los condenados a las bestias, eran personas matadas por las fieras, dichas personas vestían capucha y pantalón largo, así como camisola, se les empujaba hasta donde estaban las bestias, los encargados de hacerlas enfurecer eran los ayudantes<sup>53</sup>. En este tipo de juegos sólo predomina el escenario de muerte, crueldad y dominación, pues el objetivo era que alguien ganara, y ello lleva implícito el deceso del contrincante. En los tipos de juegos abordados en el párrafo anterior en dos hay un enfrentamiento entre animales, en otro un individuo mata a un animal, y en el último es al revés, pero siempre el que propiciaba dicho enfrentamiento era una persona, desde esa época se puede ver la indiferencia hacia seres que no pueden externar sus deseos. Aunque esos juegos eran una práctica mediante la cual los romanos experimentaban el ocio, en este texto no se está de acuerdo con ellos, pues el ocio que se pretende estudiar aquí es aquel que dota al individuo la posibilidad de reparar el cansancio provocado por alguna actividad, pero sin que ello implique dañar a otro ser.

Según Delgado los espectáculos romanos tenían implícito un mensaje didáctico

La visión de su divino e inalcanzable emperador, pletórico majestad en su tribuna: la contemplación de la osadía y coraje de los luchadores, encarnación de los valores militares (juegos gladiadores y naumaquias), el castigo de los que se atrevían a quebrantar la ley (condenados a las bestias) y el triunfo de la inteligencia del cazador o domador, representante del *numen caesaris* (poder divino del emperador), sobre la inferior naturaleza de las bestias en su papel de enemigos de Roma<sup>54</sup>.

### **1.3 El menosprecio del ocio y los juegos taurinos (ocio en la Edad Media)**

En este periodo persistió el poder la Iglesia sobre los pobladores, razón por la cual “el ocio popular consiste básicamente en un tiempo de descanso y diversión,

---

<sup>53</sup> Cfr., *Ibidem*, p. 97.

<sup>54</sup> *Ibidem*, p. 91.

normalmente controlado por la iglesia y por el señor feudal. A partir de la Baja Edad Media y comienzos del Renacimiento, surge un nuevo concepto del ocio. El ocio como ideal caballeresco, inspirado en un espíritu lúdico clasista y que consiste en liberarse del trabajo para dedicarse a actividades libremente elegidas<sup>55</sup>. Conforme avanzó el tiempo, ese estado de disfrute se volvió de unos pocos y el espacio ideal se volcó a un extremo: a la ociosidad, desde ese momento el ocio dejó de ser un estado de contemplación griego, tampoco fue la dualidad ocio-trabajo romano, se convirtió en algo repudiado por la Iglesia.

Es así como en esa época “el ocio es visto como ausencia de esfuerzo y por tanto entendido como un no hacer nada. Al ocio negador de la libertad, se opone el trabajo, fuente de ella. En esta etapa el ocio ha pasado de ser un ideal a algo pernicioso y condenable. El puritanismo protestante suprimió el culto a los santos, y por supuesto todos los días de fiesta que se convirtieron en días productivos<sup>56</sup>. El significado del término pasó de ser un medio oportuno para descubrir potencialidades propias a una pérdida de tiempo. Mientras el ideal en Grecia era la combinación mente-espíritu, en la época medieval la preocupación latente era la de alimentar el alma, con la religión. Esta situación fue desencadenada porque el poder se concentró básicamente en la Iglesia.

Poco a poco se alimentó la idea de que la humanidad tiene gracia divina y que las almas se encuentran destinadas a la condena o a la salvación eterna, por ello el trabajo se concibe como parte de la gracia divina.

Una actividad aparecida en esta época es el juego con toros; “si bien su estructura estamental condicionaba su disfrute: para los nobles eran un elemento más de su adiestramiento guerrero, motivo por el cual practicaban el toreo a caballo, mientras que para el resto del pueblo correr toros por las calles hasta llegar a la plaza mayor donde se les daba muerte suponía todo un regocijo<sup>57</sup>. A pesar de que en ambos sectores sociales era diferente la forma mediante la cual se disfrutaba el

---

<sup>55</sup> Manuel Hernández Vásquez, “El concepto de ocio”, *El museo del juego*, noviembre de 2010, p. 9, disponible en <http://elmuseodeljuego.org/?=Conceptualización+del+ocio>

<sup>56</sup> *Ibidem*, p. 10.

<sup>57</sup> Editorial, “Dosier Fiestas de toros: ocio y negocio”, *Andalucía en la Historia*, año XIV, No. 48, 2015, p. 5.

espectáculo taurino coincidía en algo, ambos grupos tenían implícita la muerte del animal. Era un tiempo destinado a ver sufrir a un ser indefenso, por pasar el rato. Esta situación ha sido muy discutida actualmente por la aparición de los derechos de los animales y por los activistas que los defienden y que están en contra del sufrimiento de cualquier miembro de la fauna a causa de un nuevo espectáculo humano.

López habla de cómo la sociedad española practicó los juegos con toros durante la Edad Media:

la nobleza los adoptó como un elemento más en su preparación y adiestramiento para la guerra, por lo que sus enfrentamientos con los astados se efectuaban a caballo y utilizando las armas propias de su condición: lanzas, espadas o rejonas. El pueblo participaba en los mismos por mera diversión. Su actividad consistía en correr los toros por las calles de la localidad, generalmente para darles muerte en la plaza mayor del pueblo<sup>58</sup>.

Aunque tanto los nobles como la plebe tenían en común la explotación del toro, cada uno lo hacía desde su *estatus* social y de acuerdo con sus circunstancias y modo de vida, pero desde ambos niveles sociales el toro era tratado como objeto y su muerte era ineludible, este hecho era el símbolo de dominación.

Gil analiza la relación que tienen el circo romano y la corrida de toros. Son similares en la arquitectura de sus lugares de espectáculo, además se puede decir que la función del lidiador es similar a la del gladiador: terminar con la vida de un ser<sup>59</sup>.

Galtung dice que en la lidia de toros hay un conflicto con dos posibles soluciones y una semejanza entre toro y torero: “matador mata casi siempre, y Toro es llevado al carnicero. Muy raramente Toro toma a Matador por los cuernos, y matador es llevado al hospital. [...] Toro tiene una parte altamente visible y muy frecuentemente mencionada, los *cojones*, los testículos. En la misma venia, Matador usa apretados pantalones de seda que no dan lugar a duda de que él también tiene algo entre las piernas”<sup>60</sup>. Es un acontecimiento donde hay un vencedor y un vencido y el atuendo característico del torero denota majestuosidad, ímpetu, es una rivalidad clara donde

---

<sup>58</sup> Antonio Luis López Martínez, “El negocio de los toros (siglos XV a XVIII) Empresarios, ganaderos y lidiadores”, *Andalucía educativa*, año XIV, No. 48, abril de 2015, p. 14.

<sup>59</sup> Cfr., Enrique Gil Calvo, “Pan y circo, pan y toros”, *Revista de Estudios Taurinos*, Sevilla, No. 12, 2000, p. 42.

<sup>60</sup> Johan Galtung, *Trascender y transformar. Una introducción al trabajo de conflictos*, México, Transcend University Press, 2004, pp. 203-204.

el matador se impone como amo al cual el toro debe rendir tributo, y es en la cadencia de los movimientos donde el torero luce su persona, muestra certeza y determinación para cumplir con su objetivo: acabar con el toro.

Este espectáculo es mostrado por Galtung como una cultura de conflicto en la cual se confrontan la cultura contra la naturaleza, con un contenido simbólico: el toro caracterizado como un ser natural bruto, su color oscuro lo relaciona con Satán, el torero, en contraposición es guapo, atractivo, con estilo, es una escena en la cual se representa un baile mortal, en la que se termina con la vida del toro<sup>61</sup>.

La imagen que representa la corrida también es apreciada por Sarmiento como “espectáculo bárbaro, terrible, sanguinario, y sin embargo lleno de seducción y estímulo. Oh, las emociones del corazón, la necesidad de emociones que el hombre siente, y que satisfacen los toros como no satisface el teatro, ni el espectáculo alguno civilizado”<sup>62</sup>. Aquí son dos los aspectos a resaltar, por un lado, toda la imagen derivada del entretenimiento, lo que se desea transmitir al público observador y el mensaje dado por el contexto histórico; por otro lado, esa presencia latente de las emociones, pues éstas motivan a las personas en su cotidianidad, los impulsa a tomar determinados caminos para lograr su satisfacción personal y/o comunitaria.

Las funciones de toros, de acuerdo con Gil, en un principio fueron una cuestión de evergetismo, el significado de este término es:

sutil institucionalización de la política, producida durante el imperio romano integrador de la civilización helenística. El evergetismo consiste en la exigencia de que toda autoridad civil, desde el notable local y el magistrado de provincias hasta los ediles de la capital y el mismo emperador, deba legitimarse necesariamente mediante su desinteresada oferta de donaciones públicas. Por esta suerte de mecenazgo político, todas las autoridades deben financiar, de su propio bolsillo privado (y no con cargo a las arcas del Estado), las manifestaciones estéticas expresivas de la vida pública: desde la construcción de templos, plazas, monumentos y edificios públicos, hasta la organización y subvención de funciones de teatro, juegos del circo y demás espectáculos públicos<sup>63</sup>.

El evergetismo consistía en que la persona con un ingreso económico alto y con aspiración a ocupar un cargo político donara parte de su dinero para un beneficio

---

<sup>61</sup> *Ibidem*, p. 204.

<sup>62</sup> Sarmiento *cit.* Maximiliano Korstanje, “Aportes de los viajes a las ciencias sociales”, *Gestión turística*, No. 8, 2012, p. 38.

<sup>63</sup> Enrique Gil Calvo, *op. cit.*, p. 44.

del pueblo, de esta forma se ganaban adeptos y se garantizaba la llegada al cargo público. Era una cuestión de prestigio que resaltaba las riquezas de algunos.

Básicamente el evergetismo consiste en hacer el bien, en esta época se consideraba que se hacía el bien por medio de los espectáculos, pues el pueblo podía gozarlos y el gobernante lograba demostrar su posición económica.

En cuanto a los espectáculos taurinos había algún benefactor con un puesto público que patrocinaba el entretenimiento; sin embargo, con el paso del tiempo hubo una nueva organización tauromaquia, pues las funciones se comercializan y se profesionalizan, de esto deriva el entretenimiento taurino tiene un triple reforzamiento de mando: “hombre-animal (por cuanto el torero le cede al toro su soberanía), profesional-aficionado (por cuanto el torero acata la soberanía del respetable) y público-autoridad (por cuanto los espectadores insumisos pueden sublevarse contra la soberanía presidencial)”<sup>64</sup>, en cada una de esas esferas persiste una coincidencia, un ambiente de poder entregado, esto es lo más significativo del evergetismo al cual hace referencia el autor.

Además de la distracción que significaba el juego con toros, fueron parteaguas para otros ámbitos, especialmente el comercio, al respecto López dice:

las fiestas de toros han contribuido a diversificar la economía de la región favoreciendo ciertas actividades mercantiles. La cría de toros ha impulsado la dinamización de la economía agraria de ciertas comarcas andaluzas —marismas, eriales, zonas de montaña...— que sin esta actividad ganadera habrían estado muy deprimidas. También, los festejos taurinos han permitido el desarrollo de ciertos gremios artesanales urbanos, como espaderos, sastres, carpinteros... Un ejemplo de cómo los espectáculos taurinos reforzaron algunos gremios lo tenemos en el caso de la imprenta y la elaboración de los carteles anunciadores de las corridas de toros<sup>65</sup>.

Además de terminar con la vida del toro éste era empleado como objeto lucrativo, pero ¿hasta qué punto un ser humano puede pausar sus obligaciones diarias a cuentas de otro ser? En esta investigación se apela por la distracción y empleo del tiempo libre en algo que no implique la muerte, ni usufructo de otro.

---

<sup>64</sup> *Ibidem.*, p. 50.

<sup>65</sup> Antonio Luis López Martínez, “Fiestas de toros: ocio y negocio”, *Andalucía educativa*, año XIV, Nol. 48, abril de 2015, p. 6.

Aunque el pueblo organizaba el espectáculo taurino la Iglesia también desempeñó un papel fundamental: “por una parte promoviendo la celebración de los mismos [juegos taurinos] para atender al mantenimiento de ciertas instituciones, hospitales y hermandades, conmemorando las festividades religiosas con este tipo de espectáculos. En segundo lugar, algunas instituciones eclesiásticas fueron destacadas criadoras de reses de lidia, como los cartujos, los jesuitas y otras órdenes regulares”<sup>66</sup>. Entonces de cierta manera la Iglesia fungió como recinto de toros, por la crianza, pero no por un interés en el buen desarrollo del animal, sino por los beneficios que iban a obtener cuando el toro estuviera listo para llevarlo a la demostración del espectáculo. Así un asunto de ocio en la Edad Media se convirtió en un ámbito lucrativo.

Los lugares para la exhibición taurina desempeñan una función importante, por ejemplo, en España La Plaza de la Corredera era un espacio destinado para la celebración de las fiestas, en las cuales el evento principal era la corrida, ésta se transformaba en una manera mediante la cual la Iglesia y la Monarquía exhibían el poder; la construcción de la Plaza y de las casas cercanas tiene un diseño estratégico para observar el espectáculo, cada grupo social adoptaba un papel diferente, el pueblo en el ruedo, pues los balcones estaban destinados a la nobleza<sup>67</sup>.

Si se regresa a pensar en la época medieval, la moral católica no daba cabida a los placeres mundanos, por ello el ocio es menospreciado, pues se creía que denotaba placer, el contexto de la época no permitía ratos sin hacer actividades, es por ello que el ocio fue asociado con la pereza, pues “la idea cristiana de que el trabajo es el único medio por el cual el hombre se hace hombre, señor de la naturaleza<sup>68</sup> y obediente de Dios, quien ha creado al trabajo como tarea específicamente humana [...] Bajo esta concepción, el ocio (como pereza) es entendido, entonces, como un vicio o, tal como suele decirse, madre de todos los vicios”<sup>69</sup>. Este argumento se usó

---

<sup>66</sup> *Ibidem.*, p. 7.

<sup>67</sup> *Cfr.*, Lourdes Amigo Vázquez, “El escenario taurino. Plazas mayores y plazas de toros (siglos XVI-XVIII), *Andalucía educativa*, año XIV, Nol. 48, abril de 2015, p. 10.

<sup>68</sup> Génesis 1:26.

<sup>69</sup> Andrés Díaz Velasco, Carolina Guerrero Reyes, “Ocio, pereza y educación: un acercamiento a la ejercitación en el bien”, *Lúdica pedagógica*, No. 25, 2017, p. 130.

durante la Edad Media por la influencia de la religión, mediante la cual se engendró en la población el apego a Dios y ello implicaba no ir en contra de sus mandatos, entre los cuales se encontraba la ocupación; aunque esa idea se originó en esa época, se puede decir que posteriormente es un estandarte del capitalismo, donde la mano de obra se usa al por mayor para obtener producción en grandes cantidades, pues esto significa mayor ingreso económico para las grandes empresas.

Dado el contexto social que se vivía en la época, no es de extrañar que la idea del ocio esté contrapuesta a la concepción de bien, pues “todo gira alrededor de la idea de adorar a Dios como Bien supremo del hombre, de modo que aquello que le sea contrario es, por definición, un Mal. La imagen que parece develarse, entonces, es la de la consideración del ocio como desidia ante las actividades religiosas [...] De este modo, el ocio o la pereza no son malos porque sí, lo son en relación con un Bien absoluto que les da forma”<sup>70</sup>. El ocio no tiene una esencia despreciativa, este significado lo adquirió por los nuevos modelos culturales creados, con esto se quiere decir que es importante retomar el significado del ocio como paliativo humano, no se pretende retornar a él como mera contemplación, pues las características de la actual época ajetreada no lo permiten, pero sí es necesario calmar la precipitación y darse el tiempo para centrarse en un despeje físico, mental y emocional.

Rodríguez explica cómo el ocio adquirió otro significado, dice:

el concurso de los monjes medievales, especialmente el de los monjes agustinos y benedictinos, impactó crucialmente el modo de entender el ocio y el trabajo. El diseño e incorporación de relojes provistos de pesas, ruedas y cuerdas en sus monasterios ayudó a establecer de modo uniforme un disciplinado reparto del día para la práctica diferenciada de actividades, incluida la lectura de textos sagrados y la contemplación<sup>71</sup>.

Históricamente el lugar del ocio en las sociedades griegas era el momento en el cual se desarrollaba la contemplación, la búsqueda de la verdad, la construcción de conocimiento, se formulaban preguntas fundamentales por la existencia humana, después, en Roma se sustituye por celebraciones masivas donde las personas podían dejar a un lado sus actividades rutinarias, pero la aparición del reloj permitió

---

<sup>70</sup> *Ibidem.*, p. 131.

<sup>71</sup> Efrén Rodríguez Toro, *op. cit.*, p. 5.

contabilizar y sistematizar el tiempo, se inicia así la organización de actividades por horas determinadas.

Un elemento que sí prevaleció es el privilegio para los grupos sociales con mayor jerarquía, pues, de acuerdo con Rodríguez, en los monasterios ciertos integrantes se salvaban de hacer trabajos manuales, esto les permitía dedicarse de tiempo completo a la formación espiritual, ésta se perfiló como un nuevo elemento a desarrollar. Entonces la Iglesia se valió de la división del trabajo para que la aspiración fuera adquirir una forma de vida superior mediante el contacto constante con Dios<sup>72</sup>.

De acuerdo con Díaz y Guerrero la educación de la época fue otro espacio donde se dejaba a un lado el ocio, al respecto los autores dicen:

la filosofía cristiana, se forjaría una noción de ocio vinculada directamente con la pereza malsana o, como sería más apropiado nombrarla, con la desidia (o acedia, según se ha visto con Bruckner), en tanto esta refiere al abandono (voluntario o pasional) de las tareas del buen cristiano. Si es voluntario, se tratará de flojedad, de debilidad, de cansancio como enfermedad. Si es pasional, tendrá que ver más con la melancolía, con la angustia, con la amargura. En esta lógica, la educación se orientaría (sobre todo en los monasterios) hacia la práctica de ejercicios espirituales, el oficio y la obediencia en la abnegación y, de un modo especial, en la liturgia (destacándose, sin duda, la Eucaristía)<sup>73</sup>.

Por lo anterior, la educación no estaba basada en momentos de ocio, trataban de relegarlo para no desvirtuar al individuo. El ocio poco a poco adquirió categorías similares a pereza, vicio, vaguedad, mal, pérdida de tiempo, pero no por ello se toma con ese significado a lo largo de esta investigación, sino lo que se busca es darle impulso, como un elemento para potenciar la vida.

Todas las fiestas de la época estaban relacionadas con la religión, Borbognoni las clasifica en cuatro tipos: de calendario eclesiástico, cívicas y patronales, familiares, fiestas de corona y nobleza.

La primera estaba regulada por el tiempo en el cual debían trabajar menos los campesinos, debido al ciclo de la Tierra, es decir, se desarrollaba en un tiempo que no afectara la labor del campo, puesto que era el momento en el cual había más

---

<sup>72</sup> Cfr., *Idem*.

<sup>73</sup> Andrés Díaz Velasco, Carolina Guerrero Reyes, *op. cit.*, p. 133.

participación por parte de la población, de hecho había una “prohibición civil y religiosa de realizar cualquier actividad productiva tanto los domingos como el resto de los días festivos, muchos trabajadores incumplían la norma a riesgo de ser castigados con penas pecuniarias e incluso la excomuniación”<sup>74</sup>. Con esta organización se garantizaba la asistencia de un mayor número de personas con el objetivo de rendir homenaje a alguna deidad religiosa.

Algo de esas fiestas aún prevalece actualmente, no con el sentido religioso, pues, por ejemplo, aunque la finalidad es festejar a alguna deidad a veces se llega a un momento propicio para que las personas disfruten de baile, bebida y comida de la cual aquella no participa. Actualmente sólo tienen “libre” el domingo algunas personas, pues hay lugares laborales de esparcimiento donde hay más trabajo cuando los otros disfrutan su día dominical, por ejemplo, en museos, cines, restaurantes, por mencionar algunos.

Otro tipo de fiestas en el Edad Media son las cívicas y patronales, “eran la ocasión especial para que cada cual reafirmara su pertenencia al grupo social del cual formaba parte [...] eran una oportunidad para que el campesino se divierta jugando. Los juegos podían desarrollarse al aire libre siempre que no se apostaran sumas de dinero, no se lesionaran propiedades ajenas y no impidieran la asistencia a misa”<sup>75</sup>. La relación es estrecha entre la misa y la celebración, pero no por ello se deja a un lado la diversión del pueblo; los humanos son seres sociales por naturaleza, en grupo es donde se reconoce su existencia y se satisfacen las necesidades, razón por la cual las agrupaciones de personas con alguna característica en común tienen relevancia, pese a que cada uno desempeña una personalidad distinta, hay identidad con algo o alguien para decidir pertenecer a alguna asociación.

Un tercer tipo de fiesta era la familiar, tenía que ver con las festividades que se realizaban, con aquellas personas con las cuales se compartían lazos consanguíneos, es así como se daba paso a celebrar los nacimientos, con los bautizos; las relaciones de pareja, con las bodas. Cabe resaltar que éstas no eran

---

<sup>74</sup> Esequiel Borgognoni, “La cultura lúdica en la baja edad media y la temprana modernidad: esbozos de la vida festiva en las ciudades del reino de Castilla”, *Intus-Legere Historia*, Vol. 8, Nº 1, 2014, p. 54.

<sup>75</sup> *Ibidem.*, p. 56-57.

decisión personal, sino familiar, pues iba de por medio la situación económica del linaje. Era un pacto entre dos estirpes cuando sus respectivos hijos eran pequeños; también había una celebración de despedida, es decir cuando algún familiar fallecía<sup>76</sup>. Aunque actualmente todavía hay fiestas para el nacimiento, el matrimonio y el deceso, el significado de la familia no se circunscribe en la misma connotación medieval, en aquella época se trataba de prolongar la sangre, acorde con un estilo de vida, una condición socioeconómica y crear un parentesco, de ello derivaban las celebraciones.

Ahora la familia ya no es una organización tradicional de padre, madre e hijo, pues existen familias sin padre, sin madre e incluso dos padres o dos madres; los hijos ya no son producto de la unión de dos sexos diferentes, porque puede nacer un niño por fecundación in vitro; no obstante, este cambio en el significado de familiaridad no impide gozar la llegada de un nuevo ser humano, ni tampoco la de una pareja que decide casarse.

La celebración de la muerte es peculiar en México. Cuando fallece una persona, hay gastos extra, porque las personas no se dedican a despedir a su familiar, pues posterior al sepulcro los asistentes son invitados a la casa del fallecido para ofrecerles una comida. La muerte es tratada como un tema irrisorio. La celebración de día de muertos implica toda una tradición en la cual se involucran ofrendas, flores, misas, composición de calaveras y asistencia a los panteones.

Las nuevas coronaciones también eran motivo de fiesta, “el primer festejo tenía lugar en las puertas de acceso a la localidad donde se congregaban oficiales y vecinos para rendir el primer saludo al señor por medio de danzas, música y juegos. Inmediatamente, se depositaban las varas de la justicia y los símbolos del poder municipal en manos del señor. Después, se producía la entrada triunfal del cortejo por las calles y plazas del pueblo”<sup>77</sup>. Esto tenía una connotación de poder, en esta celebración se podía observar la diferencia entre jerarquías sociales. El pueblo ofrecía ofrenda y la autoridad se daba a conocer.

---

<sup>76</sup> Cfr., *Ibidem.*, pp. 58-60.

<sup>77</sup> *Ibidem.*, p. 61.

Las fiestas tenían algo en común: la misa, el esparcimiento y la comida, tres elementos sobre los cuales giraba el disfrute de una convivencia humana, donde lo evidente era el grupo social al cual se pertenecía.

Aunque las fiestas y los espectáculos taurinos eran parte de un estilo de vida, no era un quehacer libre, pues originalmente eran actividades a las que la población debía asistir para que la población tuviera presente el poder de los gobernantes; sin embargo, Jon Elster habla de un proceso de adaptación ante las situaciones adversas a las cuales denomina preferencias adaptativas, pero quien las lleva al plano de las capacidades humanas es Nussbaum, al respecto dice:

los individuos ajustan sus deseos al modo de vida que conocen [...] Preferencias de este tipo deben distinguirse de los cambios de deseo basados en aprendizaje y experiencia, pues estos serán probablemente irreversibles, mientras que las preferencias adaptativas (por la vida de la ciudad cuando se está en ella, y del campo cuando se vive en él) están lejos de ser irreversibles<sup>78</sup>.

Pese a la existencia de actividades sin elección libre, las preferencias adaptativas se toman como una forma de amoldarse a las alternativas de dispersión que existen en determinada época. No basta el deseo de obtener algo para poseerlo, pues existen algunas limitantes que impiden su obtención, al respecto Nussbaum explica:

Nos hemos acostumbrado a tener los cuerpos que tenemos, e incluso si, siendo niños, queríamos volar como los pájaros, después de un tiempo dejábamos tal deseo y estábamos probablemente tanto mejor por ello. Una vez más: alguien como un niño puede querer ser el mejor cantante de ópera en el mundo [...] pero la mayoría de la gente ajusta sus aspiraciones a lo que puede alcanzar realmente<sup>79</sup>.

Entonces cada persona se adapta a sus circunstancias, y de acuerdo con ellas desarrolla sus preferencias, hay personas a las que no les gusta hacer alguna actividad con algún grupo de amigos; sin embargo, permanecen en ese grupo por el gusto de estar con sus amigos. Con esto no se propone caer en un conformismo y vivir bajo una imposición, sino más bien analizar las circunstancias con las que se cuenta y de acuerdo con ello disfrutar lo que está en las propias posibilidades e impulsar el florecimiento humano desde las potencialidades reales de cada uno.

Los estilos de vida cambian paulatinamente, de acuerdo con las circunstancias socioculturales, políticas, económicas, educativas, y en general dirigidas por la

---

<sup>78</sup> Martha Nussbaum, *Las mujeres y el desarrollo humano*, Barcelona, Herder, 2002, p. 102.

<sup>79</sup> *Ibidem.*, p. 103.

cosmovisión que permea a una sociedad en determinado momento, es así como se da paso a otro período histórico: la Edad Moderna. Con este cambio surgió una nueva forma de asumir la desocupación. Por ello, el siguiente apartado se dedica a abordar la caracterización del ocio en ese periodo.

#### **1.4 La acentuación del ocio como algo improductivo (ocio en la Edad Moderna)**

El ocio adquirió otro sentido, fue una transición. En los años posteriores a la Edad Media el tema principal no es el religioso y se crean nuevas formas de organización social; se menosprecia el ocio, porque en su lugar se instala el trabajo; se forja el dominio de la Naturaleza por el hombre y la creación de un ser humano ideal con peculiaridades como el origen, el color de piel y las prácticas culturales, esto se fomentó principalmente con el contacto entre la cultura europea y las americanas. De tal forma se refuerza la idea de que el ocio no tiene una utilidad. El menosprecio por las culturas autóctonas se acrecienta y se las considera carentes de valor<sup>80</sup>.

En cuanto a la nueva forma de organización de la población, ésta se cimienta en la idea de una raza, con modelos de producción y forma de conocer diferente, todos estos aspectos eran sustentados por los habitantes europeos, pues con el contacto de Europa y América el aspecto principal a cumplir era la civilización de los pobladores americanos, lo que llevó a considerar a las personas no europeas como subdesarrolladas, pero esta situación Tabares la aprovecha para proponer un tipo de ocio local, sin modelos universales, para atender a la diversidad y a la vida digna que posibilite la inclusión de grupos marginados en situación de desigualdad<sup>81</sup>.

La propuesta anterior es una alternativa para construir formas de vida en la que cada uno invente un ocio acorde con el estilo de vida propio, sin incluir dinero si la persona no lo tiene, ni ambientes naturales si a los individuos se les dificulta acceder a alguno de esos sitios, sin actividades al aire libre si el lugar no lo tiene. Cada persona vive condiciones sociales, económicas, educativas diferentes, de ahí viene la importancia de esta propuesta, porque se trata del ajuste a las diferencias, sin

---

<sup>80</sup> Cfr., Efrén Rodríguez Toro, *op. cit.*, p. 6.

<sup>81</sup> José Fernando Tabares Fernández, Víctor Alonso Molina Bedoya, "Una mirada al ocio en sociedades de la periferia teniendo como referente el paradigma de la modernidad/colonialidad", *Espacio Abierto*, vol. 18, No. 1, 2009, pp. 97-99.

modelos que sólo comparten un objetivo, el disfrute del ocio en diversas modalidades.

El ocio moderno fue resultado de nuevas concepciones acerca del modo de vida, es así como, de acuerdo con Cuenca, la salud se agregó a la cotidianidad, derivado de ello “favorecieron el desarrollo de baños y termalismo, junto a la práctica de deportes rurales como equitación, pesca, natación, fútbol y otros entretenimientos que pertenecían a las clases populares. Salud, curiosidad y emoción son aspectos que inciden en el uso del tiempo y el descubrimiento de nuevos espacios, el preludeo de un ocio nuevo”<sup>82</sup>. Aquello que tuviera relación con el movimiento del cuerpo se hizo presente, mientras la actividad favorecía el esparcimiento también ayudaba a ejercitarse.

Cuenca le atribuye dos aspectos directrices al ocio en la época Moderna: la curiosidad y la salud. La primera fue reforzada por la invención de la imprenta, gracias a ésta la difusión de los libros fue posible “la curiosidad aumentó en la vida moderna gracias a la lectura, el arte, las pinturas y grabados y la poesía descriptiva. Después, la televisión la potenció aún más multiplicando así las funciones que tuvieron la lectura y el libro”<sup>83</sup>. La lectura permitió una comunicación diferente, pues se propagaba una idea a través del lenguaje escrito, también dio pie a la imaginación que las letras podían incitar. La difusión de las ideas a través de los libros provocó el disfrute de historias y la formación de nuevos conocimientos.

La lectura y la salud tuvieron relación, porque aparecieron epidemias como el tifus y la peste, así como la viruela. Debido a la propagación de esas enfermedades los médicos optaron por escribir medidas de higiene, las cuales ayudaban a prevenir las enfermedades<sup>84</sup>.

Chul Han nombra como característica principal de la sociedad moderna el haber convertido a las personas en sólo trabajadores, porque “la reflexión se degenera reduciéndose a una pura función cerebral que consiste en un ejercicio de cálculo. Todas las formas de *vita activa*, tanto la fabricación como la acción, se reducen al

---

<sup>82</sup> Manuel Cuenca Cabeza, *Ocio humanista*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, p. 24

<sup>83</sup> *Ibidem.*, p. 22.

<sup>84</sup> *Ibidem.*, p. 24

nivel del trabajo”<sup>85</sup>. Es así como la vida cambia, de contemplativa a activa. La contemplación pasa a segundo término cuando el auge es el dominio de la razón, todo se racionaliza y sobre ello se funda una nueva forma de ver la existencia.

Gascón enfatiza un tema propio de la época: el ocio de las mujeres. Dado que en este periodo el ocio no era bien visto en los varones, para el caso de las féminas ni se pensaba, por ejemplo, aquellas quienes se involucraban en algún juego no eran aceptables moralmente, pues se consideraba que si alguna lo practicaba estaba en pecado mortal. La concepción acerca de las mujeres era similar a cómo se veía a los niños: los grupos más débiles, por la facilidad de influencia que se ejerce en ellos y la carencia de criterio propio<sup>86</sup>. A través de la historia se ha constatado que los roles para cada sexo se definen y en torno a ello se atribuyen actividades, cuestión de la cual no podía escaparse el tiempo que se dedica al ocio.

Las mujeres tenían un limitado acceso al conocimiento. La lectura era un símbolo privilegiado que dotaba de prestigio, por ello sólo era asequible para las aristócratas, al respecto Fraile dice: “en términos generales las hijas nobles se internaban en conventos para que aprendiesen. Los manuales dedicados a mujeres sólo hablaban de recetas de cocina, para hacer cosméticos o medicinas [...] las mujeres del campo eran analfabetas, las recomendaciones de los moralistas acerca de lo que deben saber las mujeres sólo eran para las de ciudad”<sup>87</sup>. Todas las habilidades por desarrollar estaban enfocadas a la cocina, la casa, la crianza de los hijos y a cómo fortalecer el cuerpo para poder tener un buen parto.

A las mujeres se les tenía destinada como actividad principal el cuidado de la casa y de la familia, independientemente de la clase social a la cual pertenecían. Con todos los quehaceres derivados de esa encomienda era casi imposible pensar en tiempo libre; no obstante, si en algún momento podían tenerlo, ellas debían asistir a diligencias de índole religiosa, pero con un tiempo específico, no podían dedicarse indefinidamente a esa actividad, porque si lo hacían se consideraba un desperdicio

---

<sup>85</sup> Byung Chul Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012, p. 27.

<sup>86</sup> Cfr., María Isabel Gascón Uceda, “Divertirse en la edad moderna. Necesidad social, placer individual y peligro moral”, *Cuadernos de historia moderna*, No. VIII, 2009, p. 188.

<sup>87</sup> David Fraile Seco, “La educación de las mujeres en la Edad Moderna”, *Foro de Educación*, No. 4, 2004, p. 86.

de tiempo que la alejaba de sus obligaciones<sup>88</sup>. Es así como se puede ver que el ocio se perfila paulatinamente como sinónimo de pérdida de tiempo, por tanto, no tiene aceptación y por ello no se fomenta.

Dado lo anterior, había sólo ciertas actividades que eran destinadas para el esparcimiento de ellas: “las recreaciones más apropiadas para las mujeres honestas y ejemplares son el cultivo en macetas de flores y plantas aromáticas, si se trata de doncellas jóvenes, y la lectura de buenos libros o el bordado, para las mujeres más maduras y experimentadas [...] Lo más conveniente es que las mujeres se entretengan sin distraerse”<sup>89</sup>. Esas son formas de emplear el tiempo muy limitadas, además, desde esa postura no pueden concebirse como ocio, sino como quehaceres en los cuales se pase el tiempo, sin obtener un florecimiento personal. El objetivo era mantenerlas ocupadas, sin espacios para ellas mismas. La acumulación de actividades era el objetivo principal.

La forma de ocio, para el caso de las mujeres con una posición económica alta, se enfocaba en la caridad “la donación de los ornamentos que habrá bordado ella misma, a las iglesias pobres y de los vestidos que estén fuera de uso a huérfanas y doncellas necesitadas, además de la visita a los hospitales y el socorro de los pobres, son tanto maneras virtuosas de ocupar el tiempo de ocio, como una obligación moral y social”<sup>90</sup>. En este caso el tiempo de ocio no era destinado a sí mismas, pues la atención hacia otros hace que el sujeto principal sea alguien más. Las cuestiones altruistas son importantes cuando se ayuda a los desfavorecidos, pero no es un tiempo que se destine a sí.

García y Mora hacen referencia a una forma de esparcimiento extendida en España en la época moderna: el carnaval, desarrollado en el llamado siglo de oro español, desde 1492. Éste se desarrollaba diferente de acuerdo con si el escenario era el campo o la ciudad, pues en el primero se experimentaba de una forma cómica, mediante el uso de atuendos con forma de algún animal, les colocaban pelajes y cuernos, propios de la fauna originaria de la zona. Otro tipo de festejo se observaba en las capitales, pues era más estructurado, estaba organizado por asociaciones o

---

<sup>88</sup> Cfr., María Isabel Gascón Uceda, *op. cit.*, p. 191.

<sup>89</sup> *Ibidem.*, pp. 188-189.

<sup>90</sup> *Ibidem.*, p. 189.

gremios, eran parodias con fines terapéuticos, pues bajo el disfraz se podían borrar por un momento las imposiciones de tipo político y religioso<sup>91</sup>.

Contrario al carnaval, había otra fiesta, la cual se desarrollaba bajo elementos teatrales: la de Corpus, ésta se caracterizaba por la interpretación teatral de elementos cristianos, “el protagonismo corre a cargo de carrozas de imágenes simbólicas, de santos y de personajes bíblicos, acompañadas de representaciones teatrales, como batallas simuladas entre ángeles y demonios, lucha contra los pecados capitales, bailes y fuegos artificiales”<sup>92</sup>. Aunque esta celebración estaba impregnada de religión, ésta gradualmente perdió relevancia debido a la supremacía que se le atribuyó a la razón, la cual se nutrió a partir de los libros. Por ello, los momentos de ocio podían dedicarse a la lectura, aunque no era masiva y accesible a cualquier persona.

Además de las festividades propias de la época, también se tenía una concepción del cosmos y del individuo, Cuenca Amigo resalta que “para la Modernidad, es el hombre quien pone trabajosamente el orden en el mundo: primero como sujeto de la representación cognoscitiva y luego como agente de la intervención técnica. Sin esta doble ordenación, teórica y práctica, las esperanzas humanas de felicidad quedarían frustradas”<sup>93</sup>. De lo anterior se derivó la jerarquización en el ambiente laboral y la distribución de actividades a realizar, lo cual deja en manos de los más pobres el trabajo rudo. Se empezó a formar el esquema de las industrias que dejaba en desventaja a los más vulnerables y sin disponibilidad de tiempo para ellos mismos.

Además de la forma de considerar el cosmos está la diferencia entre lo público y lo privado, esto Chartier lo toma como punto de partida para hacer la diferenciación entre lo que las personas deben hacer cuando están con otros y cuándo pueden hacer uso de su tiempo en lo privado, y lo que para el autor significa un punto clave entre uno y otro aspecto es la creación del Estado moderno, porque éste “no sólo

---

<sup>91</sup> Cfr., Pedro García Martín, Adela Mora Cañada, “Las fiestas populares en España. Siglos XVI- XVIII”, en Simoneta Cavaciocchi, *Il tempo libero. Economia e società*, Florencia, Le Monnier, 1995, p. 260.

<sup>92</sup> *Ibidem.*, p. 261.

<sup>93</sup> Jaime Cuenca Amigo, “El ocio líquido. Un nuevo paradigma de experiencia”, en María Jesús Monteagudo Sánchez (ed.), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, p. 21.

condujo a delimitar, por diferencia, un territorio para lo privado, sino que, a menudo, procuró la garantía y salvaguardia de ese espacio. De ahí la paradójica denuncia de los disturbios familiares a la autoridad estatal para que sean arreglados discreta y privadamente, fuera de los controles consuetudinarios”<sup>94</sup>. De esta forma lo que se considera público o privado va delimitando las actividades y los ambientes sociales donde puede desempeñarse un individuo y cómo debe hacerlo, poco a poco se van creando las normas y restricciones para la convivencia.

El significado de individuo cambió, pues de acuerdo con Chartier, en la primera Edad Moderna era concebido como sinónimo de indivisible, posteriormente fue considerado como algo singular y separado. De tal forma, la esfera pública fue asumida por el Estado y la conciencia individual fundamentada en valores éticos, creencias religiosas, mandamientos, entre otros, fue asimilada por el individuo dentro del aspecto privado<sup>95</sup>.

Además de las características de la época, mencionadas con anterioridad, Salazar y Arellano adjudican a este período histórico la exclusión de personas y la poca importancia del tiempo libre, porque en ese momento la vida que acontece en las ciudades “es reductiva y castrante para la interacción social, imposible desplazarse dentro de ella, espacios reducidos para vivir, el trabajo es sistemático y lineal, las jornadas laborales son extensas y multifuncionales, es escaso el tiempo libre para vivir experiencias nuevas y en colectivo. En otras palabras, la vida pasa de largo, sin ni siquiera tocarla”<sup>96</sup>. La preocupación por el campo pasó a segundo término, con ello las cosmovisiones de comunidad y saberes tradicionales, pues el centro de atención fue la creación de las ciudades, las cuales se cimentaron en zonas estratégicas, centrales, para atraer a muchas personas que la consolidaran.

La urbanización fue posible porque los habitantes “dejaron las comunidades rurales para convertir las capitales de los estados en ciudades urbanas, evidentemente con todas las problemáticas que la modernidad conlleva: agotamiento de los recursos

---

<sup>94</sup> Roger Chartier, “El tiempo que sobra. Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico de la modernidad”, *Historia, antropología y fuentes orales*, Barcelona, No. 34, 2004, p. 101

<sup>95</sup> *Cfr.*, *Ibidem.*, p. 103.

<sup>96</sup> Ciria Salazar, Aidé Arellano, “El concepto de ocio en la vida moderna de Latinoamérica: revisión y apuntes para una ingeniería sociocultural”, *Razón y palabra*, No. 90, 2015, p. 225.

naturales, el aumento de la criminalidad, crisis económicas y mortalidad de tradiciones o experiencias identitarias que en la vida moderna no tienen cabida”<sup>97</sup>. La transición a una nueva forma de vivir llevó a adherirse a las diferentes circunstancias experimentadas en la época, era necesario un reajuste en las actividades, para toda esa aceleración se necesitó del trabajo de muchas personas, a las cuales no les era asequible el tiempo de ocio dedicado a la construcción de su integridad personal, porque el trabajo demandaba la mayor parte de su tiempo.

Daza caracteriza a la época moderna por la prevalencia de dos circunstancias: “una, sostenida en la posibilidad de controlar y transformar la realidad con el uso racional de los recursos materiales y humanos; y otra que propicia el reconocimiento de que los individuos debían ser sujetos de cambio social, participar en la construcción de la gran obra modernizadora, y, con la libertad y la fuerza de su imaginación ilimitada, desarrollar su propia vida y definir los términos de la convivencia humana”<sup>98</sup>. A pesar de que se deseaban incorporar ambos elementos, es decir: la razón, para la creación de una nueva realidad; además de otras formas de convivencia que propiciaran personas creadoras y forjadoras de cambios sociales, este aspecto quedó pospuesto, pues ocuparse de los individuos fue de menor auge y la razón adquirió dominio sobre la mayoría de las actividades que desarrollaron los pobladores de aquella época.

La curiosidad racional llevó a construir diferentes formas de acercarse al conocimiento y de emprender proyectos que resolvieran o facilitaran las actividades humanas. Por ello, la ocupación adquirió más relevancia y se evadían los momentos considerados como “no hacer nada”.

Una de las características de la sociedad moderna es la diferencia social, la creación de acuerdos para la convivencia, la organización jerárquica de las relaciones laborales y las normas sociales<sup>99</sup>. La humanidad estuvo regida por un sistema más estructurado y con reglas que fomentaran la participación social, ésta era definida mediante estratos sociales. Entonces los más pobres fueron parte de la mayoría

---

<sup>97</sup> *Ibidem.*, p. 225.

<sup>98</sup> Humberto Daza, “La sociedad moderna”, *Revista Venezolana de Economía y Ciencias Sociales*, vol. 16, No. 2, mayo-agosto, 2010, p. 62.

<sup>99</sup> *Ibidem.*, p. 64.

social, laboraban en condiciones de mano de obra barata y tenían menos posibilidades de acceso a la cultura, a la economía, entre otros aspectos.

De acuerdo con Daza los valores que prevalecen en la Edad Moderna “se erigen, casi exclusivamente, en leyes racionales de comportamiento y pensamiento, lo que ahoga en el desarrollo de la sociedad moderna aquellas variables referidas a la afectividad, a los sentimientos y a la imaginación, por considerarlas obstáculos para el ejercicio pleno de la razón”<sup>100</sup>. En esa concepción aparece la separación del sentir humano, por un lado, y por otro la elaboración de objetos que resuelvan problemas de forma concreta y palpable. No importaba cómo se sintiera un individuo, sino su capacidad de elaborar productos. En esta concepción radica el menosprecio del ocio, porque disfrutarlo no implica la elaboración de objetos, más bien se experimenta paz interior, la cual puede ser motor para adaptarse a escenarios adversos.

La experimentación de sensaciones humanas estuvo rezagada por el deseo de la acumulación material, aquí se germinó la idea de que las personas debían poseer bienes y la única forma de obtenerlos era mediante el trabajo. De acuerdo con Daza La sociedad moderna ha traído consigo la idea de progreso, que se vincula estrechamente con la emergencia de la ciencia y de la tecnología, lo que ha hecho que todas las cosas se hayan desacralizado y secularizado, de este modo perdió la religión esa fuerza vital que tenía. Las sociedades modernas se han hecho cada día más individuales e impersonales; ahora se le rinde culto a cualquier cosa que provenga del capitalismo establecido<sup>101</sup>.

Debido a esta idea el ocio quedó a un lado, se excluyó y se pospuso, hasta lograr crear en la mente el deseo de tener objetos materiales, sin la preocupación por estar consigo mismo y dedicarse a sanar heridas que solo puede aliviarse con el contacto propio.

En la época moderna “surge una nueva idea de ocio como consecuencia de la ética reformista del calvinismo y las rígidas doctrinas del puritanismo inglés: una noción que vincula el ocio con el ‘tiempo improductivo’, asociado a valores y actitudes negativas como el vicio personal y social”<sup>102</sup>. De esta manera, el paradigma que

---

<sup>100</sup> *Idem.*

<sup>101</sup> *Ibidem.*, p. 64.

<sup>102</sup> Andrea Maroñas Bermudez, Rubén Martínez García, Rita Gradafy Pernas, “Educación del ocio en y con la comunidad”, *Perfiles educativos*, vol. XLI, No. 163, 2019, p. 113.

regiría el rumbo de la sociedad sería la producción, hacer algo tangible y a la vista inmediata de los demás.

El trabajo se relaciona con lo productivo, el ocio con la vaguedad. Esto dio pie al ocio asimilado como ociosidad, porque se define al ocioso como

“desocupado, el que no se detiene o se embaraza en ninguna cosa. Al ocioso el *Tesoro*<sup>103</sup> opone el hombre ocupado, hombre de negocios. [...] Así, opuesto al ocio, el negocio tiene dos sentidos que aclarece su equivalencia con ocupación. Por un lado, el negocio es la ocupación de cosa particular [...]; por otro lado, el negocio es el oficio, la ocupación en cada uno tiene en su Estado, lo que conduce a una definición despectiva del ocio<sup>104</sup>.

Aquello que escapa de los estándares de lo productivo se encierra en la categoría de ocio u ocioso, lo productivo es exclusivo del trabajo y el negocio.

Derivado de esto se contrapuso al trabajo y sólo a éste se le consideraba como la alternativa para conseguir bienes, quienes lo hacían eran personas consideradas productivas y eran bien vistas por los demás.

Chartier habla de una serie de males que, según la concepción de la época, se desprendían de practicar la ociosidad, tales como: un daño moral que engendra el vicio; la formación de las personas malas, incluso los médicos hacían alusión a que en ociosidad las extremidades se ralentizaban. A la concepción del ocio con todas estas atribuciones el autor la denomina como “visión negra”, por considerarlo infructuoso, por no estar ocupado<sup>105</sup>.

Si sólo aquello de lo que se obtiene algo material es considerado como bueno, se deja a un lado la integridad personal; la preocupación latente es la obtención de artículos, sin tomar en cuenta que los individuos son quienes posibilitan y crean esos bienes, razón por la cual se enfatiza a lo largo de la investigación en la incorporación del ocio en la cotidianidad.

Aunque en la Edad Moderna no era aceptado el ocio, Chartier propone no hacer una lista de las actividades que se hacían, sino verlo como “un punto de vista distanciado, destacado, sobre el mundo. No se trata entonces de establecer un

---

<sup>103</sup> El autor se refiere al diccionario de Covarrubias: *Tesoro de la lengua castellana*.

<sup>104</sup> Roger Chartier, “Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico de la modernidad”, *Revista Pedralbes*, No. 23, 2003, pp. 21-22.

<sup>105</sup> Cfr., Roger Chartier, “El tiempo que sobra. Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico de la modernidad”, *op. cit.*, p. 111.

inventario de las múltiples modalidades de los pasatiempos, sino de identificar, en su historicidad, la posibilidad de delimitar un tiempo de ocio dentro de los negocios de lo cotidiano”<sup>106</sup>. Esta idea puede tomarse como opción para que cada persona, dentro de sus múltiples quehaceres, implemente un tiempo en el cual se dedique exclusivamente a indagar alguna forma de cortar la cotidianidad y descubrir aquello que le apasiona y le permita disfrutar de la vida, con el único interés de concentrarse en la actividad misma.

Una manera de adentrar al empleado en la nueva organización laboral era a través de “trabajar de forma sistemática y sin descanso (para dar testimonio del estado de gracia), pero se le prohibía el disfrute de la riqueza que generaba. Del mismo modo, el trabajador moderno debe entregarse sin tregua al cumplimiento de su deber profesional, sin gozar de otra satisfacción que la de su conciencia tranquila”<sup>107</sup>. Así quedaban asentadas las circunstancias laborales, donde el trabajador ayuda a generar la riqueza del dueño, sin siquiera pensar en la posibilidad de disfrutar el fruto de su trabajo, pues el trabajador solo podía aspirar a cubrir sus necesidades básicas. Lo cual no tenía contemplado el disfrute del ocio.

En la Modernidad se acrecentó la idea del trabajo, como el único que le daba sentido a la vida, mediante el cual la colectividad ayuda a formar grandes plantas de producción derivadas de la división y dirección de actividades, por esto en este periodo el ocio desempeña un papel residual, el cual era pensado como “un mal menor en cuanto descanso conducente a la recuperación de la fuerza laboral [...] Es virtuoso el ocio cuando queda subordinado a la recuperación de las fuerzas necesarias para el trabajo; se convierte en vicio y pasa a llamarse ociosidad cuando se rebela contra esta subordinación y alcanza su propia autonomía”<sup>108</sup>. Entonces en esta época el ocio es concebido sólo como un lapso para reponer fuerzas necesarias para otro día laboral, postura con la cual se difiere a lo largo de esta investigación, porque el enfoque pretendido es el de encontrar un espacio para sí mismo, donde cada uno potencialice sus capacidades y logre una satisfacción personal y se implementen lapsos de ocio como un estilo de vida.

---

<sup>106</sup> *Idem.*

<sup>107</sup> Jaime Cuenca Amigo, *op. cit.*, p. 23.

<sup>108</sup> Jaime Cuenca Amigo, *Ibidem.*, pp. 25-26.

De acuerdo con Chartier, en la época existía un justo ocio, éste sólo se reservaba a aquellas actividades fomentadoras de sabiduría, y los pasatiempos o el descanso eran medios que procuraban una reincorporación más enérgica al trabajo. De esta manera, únicamente está permitido dedicarse al ocio después de terminar las actividades de los cargos públicos, para ejemplificarlo, el autor hace alusión al caso de un cosmógrafo de la Casa de Contratación de las Indias, Pedro de Mejía, quien después de terminar su trabajo del oficio público se dedicaba a escribir libros para aquellos que no entendían latín, entonces “el tiempo dejado libre por los oficios públicos [...] se dedica al ocio estudioso [...] entendido como un trabajo y no como una diversión”<sup>109</sup>. Por lo tanto, sólo era un cambio de trabajo, canje de actividades, eso es lo que en la época era valorado; no obstante, el tiempo era dividido en quehaceres, más que en satisfacciones personales, ¿dónde queda la dedicación al disfrute de la vida personal?, ese aspecto se aplazó por la adaptación a las exigencias de la época.

Jiménez también habla de la importancia del trabajo, al respecto dice “la propuesta de la Modernidad pretende que del trabajo, la sociedad derive el bienestar y la vida feliz. El trabajo informado como empleo proporciona seguridad, opciones, posibilidades, valores, bienes, riqueza, felicidad”<sup>110</sup>. Los constructos sociales generados en cada época definen los estilos de vida y los ideales a seguir. Por ello, el tópico central en ese período era el trabajo y bajo él se circunscribieron otras categorías que lo hacían el centro de atención, razón por la cual todo lo que estuviera fuera de sus parámetros era denostado.

El lugar privilegiado del ocio en la Grecia clásica, visto como ideal a ejercitar, con el paso del tiempo perdió relevancia y fue remplazado por el ideal del trabajo. Por ello en el siguiente capítulo se analizará la evolución que tuvo lo laboral, cómo adquirió importancia, su implementación a nivel constitucional y las consecuencias en la salud.

---

<sup>109</sup> Roger Chartier, *op. cit.*, p. 112.

<sup>110</sup> Luis Fernando Jiménez, “Ocio, tiempo libre y empleo”, *Anuario, turismo y sociedad*, vol. XI, noviembre de 2010, p. 143.

## Capítulo II El remplazo del ocio por el trabajo

### 2.1 El trabajo y la incorporación de días libres

La Edad Media sentó las bases para que el ocio fuera demeritado y en su lugar se empleara el trabajo, esto fue reforzado con la revolución industrial, pues el empleo de mano de obra y la migración de las personas del campo a la ciudad no daban espacio para disponer de un tiempo para sí, el tiempo que sobraba sólo alcanzaba para retomar fuerzas para el día laboral siguiente.

El lugar privilegiado que ocupó el trabajo en la época industrial se derrocó paulatinamente, Rodríguez argumenta:

Mientras tanto, en una Europa enfrascada en el trabajo como ideal de su tiempo, el ocio contará con sucesivos y multidisciplinarios aportes que harán factible, apenas en el siglo XX, la consideración del ocio como derecho fundamental y factor clave para el desarrollo humano. [...] En este sentido, el ocio ha ido recuperando el significado de quehacer libre de los griegos, pero con un carácter inclusivo, además de contar con organismos globales que posibilitan una mayor visibilidad del concepto<sup>111</sup>.

De esta manera se puede constatar el ocio tiene otro significado, no de contemplación, pero sí como la posibilidad de tiempo dedicado a sí mismo, como la pauta que propicia el florecimiento humano.

El exceso de producción y trabajo en la época industrial provocó que los trabajadores se revelaran y exigieran un tiempo menor de trabajo; se crearon sindicatos que defendieran una reducción del horario laboral, además de implementación de vacaciones y días de descanso.

Para circunscribir las condiciones laborales de los empleados se originó la Organización Internacional del Trabajo. Dicha agencia apareció en 1919, su principal objetivo es garantizar un lugar laboral digno para hombres y mujeres, se caracteriza por ser una estructura tripartita, es decir, están involucrados los gobiernos, los empleadores y los trabajadores en los acuerdos<sup>112</sup>.

No sólo se tiene presente el trabajo digno en la OIT, sino la regulación del tiempo laboral, porque se considera dañino para la salud física y mental trabajar horas excesivas, es así como aparecen diferentes convenios y recomendaciones en torno a los periodos de descanso, tales como los convenios sobre las horas de trabajo,

---

<sup>111</sup> Efrén Rodríguez Toro, *op. cit.*, p. 9.

<sup>112</sup> *Cfr.*, Organización Internacional del Trabajo (OIT), "Acerca de la OIT", disponible en <http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/lang--es/index.htm>

sobre el descanso semanal, sobre el trabajo nocturno y la recomendación sobre la reducción de la duración de trabajo<sup>113</sup>.

La incorporación de diferentes documentos en la OIT muestra los reclamos por parte de los trabajadores para poder disponer de un tiempo fuera del horario laboral, sin que ello perjudique su situación económica o provoque el riesgo de perder su puesto. Además, resalta el hecho de la relación que existe entre el trabajo y la salud, no sólo se genera una alteración física y mental cuando se excede en lo laboral, sino también se reduce la eficiencia del empleado.

Hubo movimientos por parte de la clase obrera para exigir un tiempo libre remunerado, razón por la cual desde 1920 se introducen las vacaciones pagadas en Suecia, Italia, Finlandia y Austria, en España en 1931, en Gran Bretaña sucedió en 1938. De acuerdo con del Campo, Francia y Finlandia son los países en dónde se goza de más días de vacaciones, 30, y los que menos días vacacionales tienen son China con 5 y México con 6 a 12<sup>114</sup>.

Las vacaciones pagadas fueron tema a tratar en la Organización Internacional del trabajo, como resultado de ello surgió un convenio el 24 de junio de 1936. Dicho documento está dirigido al sector público y privado, a empresas manufactureras, de trabajos de construcción, de transporte, de extracción, comerciales, de oficina, de periódicos, de salud, de comida, de diversión y en general a los establecimientos que empleen a personas.

En el Convenio se especifican las condiciones para que alguien pueda hacer uso de un periodo vacacional pagado, el artículo 2 dice “1. Toda persona a la que se aplique el presente Convenio tendrá derecho, después de un año de servicio continuo, a unas vacaciones anuales pagadas de seis días laborables, por lo menos [...]3. No se computan a los efectos de las vacaciones anuales pagadas: a) los días feriados oficiales o establecidos por la costumbre; b) las interrupciones en la

---

<sup>113</sup> Cfr., Organización Internacional del Trabajo (OIT), “Tiempo de trabajo”, disponible en <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--es/index.htm>

<sup>114</sup> Cfr., Adelaida del Campo, “¿Cuál es el origen de las vacaciones de verano pagadas a los trabajadores?”, *Conflegal*, 30 de junio de 2019, disponible en <https://conflegal.com/20190630-cual-es-el-origen-de-las-vacaciones-de-verano-pagadas-a-los-trabajadores/>

asistencia al trabajo debidas a enfermedad”<sup>115</sup>. El tiempo de servicio es imprescindible porque ello da el antecedente para gozar del tiempo pagado, también el incremento por año es importante, pues anualmente se debe aumentar el periodo vacacional. No solo las vacaciones posibilitan el descanso, también algunos días feriados oficialmente, ambos no pueden fusionarse.

Hay quienes emplean sus periodos vacacionales para disfrutar de viajes turísticos, éstos se han implementado como una forma de experimentar el ocio, una agencia de viajes encargada de diseñar *tours* vacacionales todo incluido, hotel, vuelo y servicios, es el turoperador Thomas Cook, fundado en 1841; sin embargo el 24 de septiembre de este año la empresa quebró, lo cual trajo como consecuencia que diversas personas sin posibilidad de regresar a sus países de origen, por la cancelación de los vuelos, tendrán que costear su regreso a casa si estaban vacacionando, además los empleados se quedaron sin su fuente de ingreso<sup>116</sup>. Las circunstancias sociales y la difusión de paquetes por Internet provocaron que la empresa perdiera clientes y ello llevara a su caída.

Si bien el descanso no es ocio, sí se lo ve como un avance para que las personas no vivan centradas en el trabajo, es decir, se aborda el descanso como una posibilidad para invertir un poco del tiempo en actividades que permitan al ser humano conocer y desarrollar sus potencialidades, desarrollar habilidades y centrarse en sí mismos. Por lo anterior es un tema incluido dentro de esta investigación.

A nivel constitucional también se incluyó la necesidad de que las personas gocen de un tiempo libre, al respecto Cuenca explica: “la Constitución francesa de 1946 garantiza el derecho al ‘reposo y el esparcimiento’, como posteriormente reconocerá la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1948)”<sup>117</sup>. Es una nueva forma de entablar la relación entre el ocio y el trabajo, al

---

<sup>115</sup> Organización Internacional del Trabajo (OIT), “Convenio sobre las vacaciones pagadas, 4 de junio de 1936, disponible en <http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100>

<sup>116</sup> Javier Salvatierra, Rafa de Miguel, “El gigante de viajes Thomas Cook quiebra y deja a 600000 turistas atascados en todo el mundo”, *El país*, Londres, 24 de septiembre de 2019.

<sup>117</sup> Manuel Cuenca Cabeza, *op. cit.*, p. 34.

menos se ha adoptó la idea de que se debe de gozar de un tiempo que permita la recreación humana.

En 1948 estas demandas se gestaron a través de la Declaración Universal de Derechos Humanos, la cual dice en el artículo 24: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”<sup>118</sup>. Por lo anterior es necesario contar con los elementos que ayuden a las personas a satisfacer sus necesidades y gozar de un determinado tiempo para tener una distracción que ayude a salir de la rutina. El descanso también es parte de la Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre, en su artículo XV expresa el derecho al descanso y a su aprovechamiento, dice: “Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.”<sup>119</sup>. El descanso al que se le adiciona una optimización en el ámbito personal ya sea desde lo físico, lo espiritual o desde la cultura adquiere otro sentido, pues no es dejar a un lado las responsabilidades laborales, familiares o sociales, sino buscar emplear el tiempo libre para dedicarse a una propia satisfacción que acreciente las potencialidades.

Lazcano habla de dos acontecimientos que marcaron el reconocimiento del ocio en la actualidad:

Por un lado la revolución industrial, como momento en el que el aumento en la disponibilidad del tiempo libre propició el desarrollo de nuevas prácticas de ocio, aunque con simbologías y matices sociales. El segundo momento hay que situarlo en los años 60, en plena guerra fría, con el surgimiento de la denominada sociedad del bienestar. A partir de esta década, progresivamente, el ocio inició un proceso de consolidación como derecho humano básico, ya reconocido implícitamente en la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, incorporándose a los posteriores tratados internacionales y constituciones de los países democráticos<sup>120</sup>.

De acuerdo con Lazcano han sido tres los factores de su fundamentación: la disponibilidad del tiempo liberado, la diversificación de actividades y el consumo. El auge de las tecnologías de la información y la comunicación han provocado que se

---

<sup>118</sup> Asamblea General de las Naciones Unidas, “Declaración Universal de los Derechos Humanos”, disponible en [www.un.org/es/documents/udhr/](http://www.un.org/es/documents/udhr/)

<sup>119</sup> Organización de los Estados Americanos, “Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre”, disponible en <http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/declaracion.asp>

<sup>120</sup> Idurre Lazcano, Aurora Madariaga, *op. cit.*, p. 15.

desperdicie el tiempo libre y el modo capitalista de comprar ocasiona que se relacione al ocio con el gasto en productos<sup>121</sup>. Las sociedades actuales viven en una producción permanente donde el “rendimiento” es un término latente: “a la vida desnuda, convertida en algo totalmente efímero, se reacciona justo con mecanismos como la hiperactividad, la histeria del trabajo y de la producción [...] la sociedad del trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre. Produce nuevas obligaciones”<sup>122</sup>. Es así como los seres humanos van rellenando sus rutinas con trabajo u otras actividades que les impiden gozar de un rato de ocio.

Actualmente el ocio se desdeña porque, como hay una oposición con el trabajo y éste está “legitimado desde la pura actividad económica y su único sentido queda puesto en el consumo. Al asociarse con el consumo, el trabajo adquiere una compulsión inevitable. Más aún, esa asociación le pone una lápida a toda posibilidad de valorar el ocio”<sup>123</sup>. Debido a lo anterior, el dinero ocupa cada vez más ámbitos, desde las necesidades básicas como vivienda, vestido, calzado, hasta aquellas actividades de esparcimiento que implican un gasto como las vacaciones en algún lugar del mundo, los ingresos a algunos espectáculos, por ejemplo, en un concierto o puestas en escena el que paga más ocupa un lugar cercano al escenario. El trabajo es una posibilidad de acceso al dinero, el cual es necesario para acceder a algún servicio.

Se dejan a un lado las experiencias que brinda el ocio, de acuerdo con Cousiño se puede acceder a la gratitud, a la experiencia estética, a lo sagrado, al amor, el arte, la literatura, la música. Son experiencias a las cuales se accede en el momento en el cual se está quieto, se aprecia y se disfruta en la medida en que escapan a una utilidad, es la única manera de recibir y apreciar las sensaciones, los sonidos o las imágenes, pues si hay ocupaciones el impacto no es el mismo<sup>124</sup>. Una persona con exceso de trabajo no puede admirar lo que le rodea, puede experimentar estrés, cansancio, frustración, enojo, pues no le permite a su cuerpo recuperarse de la

---

<sup>121</sup> Cfr., Idurre Lazcano, Aurora Madariaga, *op. cit.*, p. 22

<sup>122</sup> Byung Chul Han, *op. cit.*, p. 30.

<sup>123</sup> Carlos Cousiño, “Las virtudes del ocio”, *ARQ*, Chile, No. 74, 2010, p. 22.

<sup>124</sup> *Ibidem.*, p. 23.

actividad cotidiana, esto puede llevarlo a enfermarse o perder una convivencia con su familia.

## **2.2 Las alteraciones humanas derivadas del exceso de trabajo**

El trabajo es un medio para adquirir el recurso económico para la subsistencia, hay culturas en las cuales se toma como un modo de vida, tal es el caso de Japón, donde es muy difundido el *karoshi*, éste significa muerte por exceso de trabajo, debido a esto “muchas empresas han comenzado a tomar medidas más estrictas. Por ejemplo, la tecnológica Nexbeat ha dispuesto una habitación para hombres y otra para mujeres con camas en su interior, en las que poder dormir, en las que está prohibido acceder con teléfonos móviles, tablets u ordenadores”<sup>125</sup>. El trabajo en demasía daña la salud, no se le permite al cuerpo recuperar energías, además la calidad de la producción se reduce.

De acuerdo con Mateo el primer caso de *karoshi* data de 1969, pero hay que remontarse a la década de los 50, cuando tras la Segunda Guerra Mundial, el primer ministro japonés Shigeru Yoshida, en su empeño por reconstruir el país pidió a las empresas que hicieran lo imposible para contratar, a cuantos más trabajadores mejor, a cambio de que éstos se entregasen en cuerpo y alma a esas empresas. Se produjo, entre comillas, el milagro, y hoy en día Japón es una de las súper potencias económicas y tecnológicas más importantes del mundo<sup>126</sup>.

Con la medida del aumento de horas de trabajo se logró llevar a Japón a ser un país de primer mundo, con la tecnología más avanzada, pero a la vez, la calidad de la salud de los japoneses se ha deteriorado por los altos grados de estrés y ansiedad, los cuales han provocado infartos, derrames cerebrales que culminan con el deceso de una persona.

Robledo habla de lo apegados que están los japoneses al trabajo y el menosprecio que sienten por las vacaciones o el tiempo libre, al respecto dice “no es fácil

---

<sup>125</sup> Rubén Rodríguez, “Así combate Japón el *karoshi*, la epidemia de muertes por exceso de trabajo”, *El confidencial*, [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-01-08/japon-muertes-trabajadores-exceso-trabajo-karoshi-inemuri\\_1744238/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-01-08/japon-muertes-trabajadores-exceso-trabajo-karoshi-inemuri_1744238/)

<sup>126</sup> Pedro Mateo, “*Karoshi*: Miles de personas mueren en Japón por culpa del exceso de trabajo”, Madrid, 4 de julio de 2019, disponible en [https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/cine-series/karoshi-miles-personas-mueren-japon-culpa-exceso-trabajo\\_201907045d1e538d0cf2d1f5c8e8c78f.html](https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/cine-series/karoshi-miles-personas-mueren-japon-culpa-exceso-trabajo_201907045d1e538d0cf2d1f5c8e8c78f.html)

concienciar a la sociedad [japonesa] de los beneficios del descanso. Ahora, una propuesta para trabajar cuatro días a la semana ha dividido a la población y puede quedar en un intento fallido por la incertidumbre de la recuperación económica, la escasez de mano de obra o ese arraigado desdén nipón por el tiempo libre”<sup>127</sup>. Es difícil cambiar un sentido de vida, experimentar un estilo de vida diferente al usual no siempre es un anhelo de las personas, pero cuando esa forma de vivir provoca un daño a sí mismo es necesario mirar otro horizonte. Puesto que la investigación se sustenta en el descubrimiento y florecimiento de las capacidades propias en un tiempo libre, se le otorga importancia a incorporar un tiempo para sí en la cultura japonesa.

Las medidas que se han implementado en las empresas japonesas a raíz del *karoshi* es mayor tiempo de descanso, uno de ello es el denominado Premium Friday el cual consiste en tomar la tarde del viernes del último mes. La empresa Yahoo otorga tres días de descanso a la semana, es una manera de bajar los niveles de estrés en sus trabajadores y reducir la contaminación que provocan con su producción. Una tienda de ropa da a sus trabajadores tres días libres a cambio de un fin de semana trabajado. Metawer, empresa de acueductos ha establecido como días laborables sólo cuatro días<sup>128</sup>. Las medidas básicamente consisten en aumentar el tiempo de descanso, ya sea mediante la reducción de horario laboral o el incremento de días libres.

Otro fenómeno relacionado con *karoshi* son los “johatsu” o personas evaporadas, éstas “han sucumbido a la presión y el estrés laboral o que no soportan la vergüenza de haber sido despedidas, simplemente desaparecen. De repente ya no tienen nombre, ni familia, ni amigos, ni por supuesto, trabajo. Se vuelven un fantasma para el Estado. Se estima que más de 100.000 japoneses al año se convierten en johatsu”<sup>129</sup>. El hecho de perder el trabajo se convierte en una carga emocional y social que impide la reintegración a las actividades, por vergüenza, esto es así

---

<sup>127</sup> Gonzalo Robledo, “Los japoneses se resisten a adoptar la semana laboral de cuatro días”, El país, Tokio, 12 de mayo de 2019, disponible en [https://elpais.com/internacional/2019/05/12/mundo\\_global/1557656647\\_405031.html](https://elpais.com/internacional/2019/05/12/mundo_global/1557656647_405031.html)

<sup>128</sup> Cfr., *Idem*.

<sup>129</sup> Pedro Mateo, *op. cit.*, s.p.

porque para los japoneses el trabajo es parte fundamental de sus vidas, no la familia, ni la convivencia con sus seres queridos.

El exceso de trabajo no sólo tiene repercusiones en la salud, pues también impide que los japoneses aspiren a tener una familia, este hecho ha provocado consecuencias en la demografía, pues hay cada vez menos nacimientos<sup>130</sup>.

A los daños a la salud causados por el exceso de trabajo referido con anterioridad se aúna otro: el *burnout* o síndrome del trabajador quemado. Éste implica agotamiento físico, mental o emocional causado en el ámbito laboral, dicha condición fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad, aunque la lista de las enfermedades en la cual está incluida entrará en vigor en 2022<sup>131</sup>.

De acuerdo con la OMS el lugar laboral dónde se produce más estrés “es aquel en que las exigencias y presiones superan los conocimientos y capacidades del trabajador, hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer control, y el apoyo que se recibe de los demás es escaso”<sup>132</sup>. Hay una línea muy delgada entre una presión por el tipo de trabajo y el estrés, pero la diferenciación entonces se deriva de la congruencia entre el trabajador y su desempeño laboral. Es un caso extremo en el que se exige más de lo posible.

Las consecuencias del estrés laboral causadas en las personas son diferentes, pero se caracterizan por una deficiencia en la salud tanto física como mental, en casos extremos pueden ocasionar trastornos psicológicos o impedir que el individuo pueda volver a trabajar. Por lo anterior, el estrés laboral no sólo ocasiona padecimientos dentro del lugar de trabajo, pues se amplía al ámbito social y familiar. Algunas de las características de un trabajador estresado son inseguridad, angustia, irritabilidad, poca o nula concentración, sin compromiso laboral, cansancio, depresión, dolor de músculos o cabeza, entre otros<sup>133</sup>.

---

<sup>130</sup> Cfr., Pedro Mateo, *op. cit.*, s. p.

<sup>131</sup> Cfr., Editorial, “OMS clasifica el ‘burnout’ como una enfermedad”, *Forbes*, 28 de mayo de 2019, disponible en <https://www.forbes.com.mx/oms-clasifica-desgaste-y-estres-laboral-como-una-enfermedad>

<sup>132</sup> Stavroula Leka, Anamda Griffiths, *La organización del trabajo y el estrés*, Francia, OMS, 2004, p. 5

<sup>133</sup> *Ibidem.*, p. 8

En los ambientes de trabajo pueden existir algunas causas que provoquen estrés y con ello se desencadenan algunas afecciones a la salud. La Organización Mundial de la Salud dice: “el estrés laboral provoca el 25 por ciento de los 75 mil infartos al año registrados en México; hasta ahora, 75 por ciento de los trabajadores mexicanos padecen este mal, lo que coloca al país en primer lugar a nivel mundial en esta categoría; le siguen China con 73 y Estados Unidos con 59 por ciento”<sup>134</sup>. Las cifras dan cuenta de que no están de la mano mayor cantidad de horas de trabajo con una buena salud, pues a pesar de que en México se emplean más de ocho horas en el trabajo ello no significa que la población mexicana esté exenta de padecer alguna enfermedad derivada de la presión laboral.

Los empleadores deben crear alternativas para encargarse del estrés laboral, entre esas medidas se encuentran “servicios de salud ocupacional, el departamento de recursos humanos (personal), los departamentos de formación u otras personas responsables del bienestar y la salud de los empleados. Los problemas individuales complejos, difíciles y que no puedan gestionarse internamente deberán ser tratados por un consejero psicólogo, un psicólogo clínico, un orientador o un médico especialista en salud ocupacional”<sup>135</sup>. Las empresas deben de contar básicamente con especialistas encargados de la salud mental y de algunas actividades que ayuden al trabajador a canalizar el estrés, pero la situación no es tan sencilla, pues, si el empleo es visto como el máximo componente de una forma de vida, el trabajador se rehusará a identificar o asociar sus padecimientos como consecuencia de su actividad laboral.

El caso de la cultura japonesa muestra cómo el trabajo se vuelve parte central de un estilo de vida, se ve como el medio por el cual se obtendrá el ingreso que permitirá conseguir bienes, es así como generalmente se inculca a la gente el trabajo como elemento para emplear el tiempo, más que disfrutar de un tiempo libre, razón por la cual “muchos de nosotros sabemos trabajar, pero no sabemos administrar el tiempo libre. La mayoría de las personas ocupa muy mal sus periodos

---

<sup>134</sup> SUN, “México, primer lugar en estrés laboral: OMS”, *El Informador*, Ciudad de México, 17 de mayo de 2015, disponible en <https://www.informador.mx/Economia/Mexico-primer-lugar-en-estres-laboral-OMS-20150517-0051.html>

<sup>135</sup> Stavroula Leka, Anamda Griffiths, *op. cit.*, p. 24.

de descanso: o se queda sin hacer nada y, consecuentemente, sufre de tedio, o se tira a un frenesí de actividades insensatas”<sup>136</sup>. Es esa falta de contacto con el tiempo libre lo que impide su administración, su gozo. La estructura del trabajo y el repliegue de obligaciones impiden el reposo, el estar consigo mismo.

Lo anterior se evidencia en los días de descanso, en las vacaciones, en las jubilaciones. De acuerdo con Gomes y Elizalde “muchas personas quedan deprimidas y pasan a manifestar varios problemas de salud cuando son obligadas a alejarse del trabajo, sea a causa del desempleo o incluso de la jubilación, un derecho que puede transformarse en pesadilla cuando aún no es deseado”<sup>137</sup>, a trabajar se les enseña a las personas desde una corta edad, pero no se aprende, es más, ni siquiera se considera un espacio para el tiempo libre, la familia y la educación forma para hacer alguna actividad, se forma la producción.

No obstante, tampoco se pretende ver al ocio exclusivamente como un antídoto para liberar del trabajo, más bien se lo propone como incorporación de modo de vida, aunque “nuestra realidad es fuertemente marcada por exclusiones de distintas naturalezas, que equivocadamente cambian el sentido de ocio al verlo, casi exclusivamente, como un privilegio, en vez de ser reconocido como una necesidad humana fundamental y como un derecho humano universal, constituyente de ciudadanía”<sup>138</sup>. No es cuestión de clases sociales, ni de formación académica, tampoco de ingreso económica, en esta investigación se coincide con los autores citados en la concepción del ocio como una necesidad fundamental.

El reposo ayuda al cerebro a procesar mejor alguna información o a crear ideas, al respecto Immordino sostiene:

La parte del cerebro que se activa cuando estamos en reposo se conoce como la red neuronal por defecto (RND), que juega un papel crucial en la memoria y la visión de futuro. Te ayuda a reconocer la profunda importancia de las situaciones. A darle sentido a las cosas. Cuando no le das sentido a lo que estás haciendo o al lugar en el que estás, solo estás reaccionando a lo que pasa en el momento y eso tiene como consecuencia una mala adaptación emocional y cognitiva sobre los comportamientos y las creencias"

---

<sup>136</sup> Cristiane Gómez, Rodrigo Elizalde, “Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad”, *Polis*, No. 22, 2009, p. 9.

<sup>137</sup> *Ibidem.*, p.10.

<sup>138</sup> *Ibidem.*, p.11.

Ese momento en el cual no se hace nada es la oportunidad de ponerse atención a uno mismo, es el mejor lapso de lucidez en el cual se pueden orientar proyectos, ideas o tomar decisiones, es la pausa a la cotidianidad que provoca la creación.

La sociedad ha creado la idea de que cuantas más actividades se tengan se es más productivo, por ello los espacios “sin actividad” no son bien vistos. De acuerdo con Clariton “la sociedad moderna se encuentra dominada por empleos cuya característica fundamental reside en el ajeteo. El ajeteo remite al *multitasking*: desempeñar numerosas labores secuenciales y cambiar con frecuencia de una a otra según un plan impuesto externamente. En la mayoría de las carreras profesionales, la única vía hacia el progreso radica en el dominio aparente del ajeteo”<sup>139</sup>. Tener la habilidad de hacer varias cosas a la vez es sinónimo de buen desempeño, ese tipo de trabajador es el mejor visto por parte del empleador; no obstante, quien tiene que realizar distintas actividades físicas al mismo tiempo llega a un cansancio de una forma inmediata. Si el desempeño es hacer diversas diligencias intelectuales entonces hay un deterioro mental. Cualquiera de los dos tipos de actividades, física o mental, llegan a un mismo punto cuando son ejecutadas dentro del ajeteo del cual habla Clariton: cansancio o enfermedad.

Han también habla del *multitasking*, el autor coreano no lo ve como una habilidad a vanagloriar, sino como una regresión. Hace la comparación con la vida salvaje, pues argumenta que en la vida silvestre los animales deben estar alertas a un sentido de supervivencia, no disfrutan los alimentos, ni el apareamiento, pues no pueden centrarse en una actividad, su tiempo se centra en vigilar diferentes aspectos a la vez, a sus presas, a sus depredadores, a sus crías y a sus parejas. Esta analogía entre humano y animal es un punto clave para decir que cuando las personas están ocupadas de varias cosas a la vez se impide la atención profunda<sup>140</sup>.

Han retoma de Walter Benjamin la expresión de “aburrimiento profundo”, éste es el máximo punto de relajación espiritual, al respecto dice: “quien se aburra al caminar y no tolere el hastío deambulará inquieto y agitado, o andará detrás de una u otra

---

<sup>139</sup> Bruce Clariton, cit. Andrew Smart, “El arte y la ciencia de no hacer nada”, Barcelona, Paidós, 2015, p. 12.

<sup>140</sup> Cfr., Byung Chul Han, *op. cit.*, pp. 21-22

actividad. Pero, en cambio, quien posea una mayor tolerancia para el aburrimiento, reconocerá, después de un rato, que quizás andar, como tal, lo aburre. De este modo, se animará a inventar un movimiento completamente nuevo”<sup>141</sup>. Ese lapso es en el cual se origina la creación, la alternativa para salir de ese estado de fastidio, eso es lo que provoca que las personas puedan innovar y establecer nuevas formas de solución a los problemas.

Además de que el ajeteo provoca enfermedad, Smart le atribuye otras características a largo plazo “destruye la creatividad, el autoconocimiento, el bienestar emocional, la capacidad social y puede dañar la salud cardiovascular [...] Las verdaderas percepciones, sean artísticas o científicas, emocionales o sociales, sólo puede producirse en esos raros momentos de ocio”<sup>142</sup>. No se habla de una secuela que se remedie con un medicamento o ejercitando alguna actividad fuera del ámbito laboral. El punto crucial es que se destruye la capacidad del individuo de poder resolver diferentes problemas en su vida, porque se acaba con la parte central que les permite a los individuos crear respuestas y soluciones a diferentes circunstancias: la creatividad. De ésta se desprenden todas las posibles invenciones que llevan no sólo al disfrute de la vida, sino al conocimiento, a la comunicación, al arte, a la tecnología, entre muchas otras. Por lo tanto, la creatividad es el primer acercamiento que las personas tienen para poder solucionar y aprehender el mundo.

Aunado a lo anterior Csikszentmihalyi dice: “si las condiciones materiales de la vida son tan duras que una persona siempre tiene que estar centrado en su supervivencia, hay pocas posibilidades de que surjan nuevas ideas [...] a menudo dificultamos el florecimiento de la creatividad por no dedicar suficiente tiempo al ocio en nuestras vidas”<sup>143</sup>. Se crea un estado de alerta permanente, dónde la preocupación ocupa la mayor o exclusiva atención y eso imposibilita al individuo al disfrute de la vida, no hay cabida para la invención humana. Si una persona sólo

---

<sup>141</sup> *Ibidem.*, p. 36.

<sup>142</sup> Andrew Smart, *El arte y la ciencia de no hacer nada*, Barcelona, Paidós, 2015, p. 13.

<sup>143</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, “Ocio y creatividad en el desarrollo humano”, en Mihaly Csikszentmihalyi, Manuek Cuenca, *et al.*, *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2001, p. 20.

está centrada en obtener un bien material o cubrir una necesidad fisiológica olvida contactar consigo, pues su ocupación estará enfocada en adquirir eso que le hace falta.

A lo anterior se puede añadir que el tiempo de ocio no es un elemento habitual y que no se sabe qué hacer con él, pues la carga de trabajo lo ha desvirtuado, al respecto Han dice:

Bajo la presión de tener que trabajar hoy nos hemos olvidado de cómo se juega. El ocio sólo sirve hoy para descansar del trabajo. Para muchos el tiempo libre no es más que un tiempo vacío. Tratamos de matar el tiempo a base de entretenimientos cutres que aún nos entorpecen más. El estrés que cada vez es mayor, ni siquiera hace posible un descanso reparador. El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada, en una insoportable forma vacía de trabajo<sup>144</sup>.

Actualmente algunos de los entretenimientos de los cuales habla Han son derivados del uso de Internet, tales como las redes sociales, pues éstas ocupan gran parte del tiempo de los jóvenes. Saber qué pasa en la vida de otros se ha vuelto algo cotidiano, compartir imágenes o vídeos chistosos, de sarcasmo o de indiferencia social es algo que absorbe parte del tiempo, pero ello no aporta algo a la vida de las personas, no les ayuda a centrarse en sí, sólo es algo para pasar el tiempo.

Trigo también argumenta que Internet influye en la caracterización del ocio y lo descontextualiza, pues la diferencia entre realidad y ficción se dificulta<sup>145</sup>. Esto no significa que todas las personas estén sumergidas en una actividad virtual, pero sí caracteriza a una sociedad y quiénes están inmiscuidos en ella de alguna forma marcan un tipo de relación diferente con la otredad y consigo mismo, para ellos se vuelve un estilo de vida.

En el caso de la televisión y el uso de Internet necesitan ciertas restricciones, de los padres a los niños, pues el uso inadecuado de esos medios lleva a que los hijos aprendan a desear artículos de moda, se acerquen a la ilusión del consumismo y hagan un uso inadecuado de la información.

---

<sup>144</sup> Luis Martínez, "Byung-Chul Han: El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada", *El Mundo*, 12 de febrero de 2019, disponible en <http://www.elmundo.es/papel/lideres/2019/02/12/5c61612721efa007428b45b0.html>

<sup>145</sup> Cfr., Virginia Trigo, "Contextos de ocio y desarrollo humano", en Mihaly Csikszentmihalyi, "Ocio y creatividad en el desarrollo humano", en Mihaly Csikszentmihalyi, Manuek Cuenca, *et al.*, *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2001, p. 218.

Para Trigo la relación entre ocio y trabajo está regida por lo económico, pues es más importante obtener determinado puesto de trabajo que gozar de más ocio. La autora argumenta que “a escala gubernamental, “si se promociona el ocio es más bien por sus beneficios económicos que por las mejores en la calidad de vida o salud que pueda generar”<sup>146</sup>. Si hay gastos por actividades de ocio, la derrama económica que provoca refuerza el argumento de la autora; sin embargo, la idea de ocio sostenida en esta investigación no está centrada en un aspecto económico, puesto que eso implica que sólo algunas personas puedan acceder a él, porque los ingresos económicos varían mucho entre pobres y ricos, pero la idea es que el ocio sea accesible a todos los grupos sociales.

Rifkin cambia el sentido económico del que habla Trigo, dice: “el trabajo y el ocio como un asunto de calidad de vida [...], los trabajadores necesitan más tiempo para estar con sus familias, para educar a sus hijos, para relacionarse con su vecindario y participar en las actividades de su comunidad y, en definitiva, para disfrutar de la vida”<sup>147</sup>. Ésta es la idea que se defiende de ocio, un florecimiento personal a partir de actividades humanas, caracterizadas por un contacto consigo y con los otros, empezando por el círculo más pequeño que es la familia, para extenderlo a la sociedad.

El rol de los padres es abordado por Csikszentmihalyi, este autor les atribuye la posibilidad de transmitir a sus hijos una actitud de disfrute ante lo que desea hacer, al respecto dice:

si enseñamos a los niños que el mejor uso que pueden hacer de sus vidas es desarrollar su interés y curiosidad sobre el mundo y desarrollar sus peculiaridades únicas, estarían bien preparados para utilizar bien su ocio [...] Pero esto sólo puede enseñarse a través del ejemplo y requiere tiempo. En un estudio reciente, se descubrió que los adolescentes que dedican poco tiempo a interactuar con sus padres tendían a crecer aburridos y poco conectados<sup>148</sup>

La relación entre padres e hijos crea un lazo de motivación, cuando los padres son la organización social más cercana y está se fundamente en la cortesía, el apoyo y

---

<sup>146</sup> *Ibidem.*, p. 209

<sup>147</sup> Jeremy Rifkin, *El fin del trabajo. Nuevas tecnologías contra puestos de trabajo: el nacimiento de una nueva era*, Barcelona, Paidós, 2010, p. 267.

<sup>148</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *op. cit.*, p. 28.

la relación empática, pues también existen situaciones familiares que, en vez de construir, destruyen y aniquilan a los hijos.

Uno de los problemas fundamentales que impiden disfrutar lo que se hace es la poca atención dada al presente, porque la concentración básica de los seres humanos está en un futuro condicionante, de hecho Csikszentmihalyi también le atribuye a los padres la preocupación por lo posterior, pues argumenta que cuando un niño es hábil para alguna actividad los padres no hacen lo posible por enseñarle al niño a disfrutarla, en su lugar se le augura una actividad futura en la cual puede trabajar, es así como los niños aprenden una función utilitarista de las actividades e indirectamente se forman la creencia de que las ocupaciones serias no se puede gozar<sup>149</sup>. De esta manera se acrecienta una separación entre el ocio y el trabajo, ello se transmite a las generaciones posteriores, es una cadena, producto de la herencia.

La cultura también influye en la forma de percibir y vivir el ocio, porque es la que determina las actividades de las personas, por ello, según Csikszentmihalyi, hay una diferencia entre las culturas tradicionales y las sociedades avanzadas. Las primeras aprenden a hacer algo interesante, aparte de trabajar, son importantes para ellas las relaciones familiares, la casa, los rituales, etc., mientras que las sociedades avanzadas generalmente evitan el aburrimiento con entretenimiento o vicio, pues un tiempo consigo no es disfrutable. Además, la sociedad inventa productos de entretenimiento, éstos provocan un deseo de cosas materiales, las cuales implican más tiempo en los lugares de trabajo, para obtener mayores ingresos y poderse comprar el objeto anhelado<sup>150</sup>.

También la OIT retoma cómo el ocio y el trabajo se han creado como dos formas contrarias de desenvolverse, ello depende de las circunstancias de cada grupo social, al respecto dice:

históricamente la forma de dividir el tiempo entre el trabajo, la familia y el ocio presenta diferencias considerables en función de cada país debido a una serie de factores, en especial las normas sociales y culturales. A pesar de los numerosos avances que se realizaron en el siglo pasado para reducir la jornada laboral, el tiempo de trabajo sigue siendo un reto importante en los esfuerzos de los

---

<sup>149</sup> *Ibidem.*, p. 28-29.

<sup>150</sup> *Ibidem.*, p. 23.

trabajadores por mantener una vida familiar sana y equilibrada, especialmente en los países en desarrollo, en los que a menudo la jornada laboral sigue siendo muy larga y no es extraño que supere el límite de las 48 horas especificadas en el Convenio sobre las horas de trabajo (industria) de la OIT, 1919 (núm. 1)<sup>151</sup>.

Con lo anterior se determinan las condiciones laborales y económicas, pues quien posea menor ingreso es quien debe ocuparse de cubrir más horas de trabajo para incrementar un poco su salario. La diferencia entre un país desarrollado y uno en vías de desarrollo es dispar debido a los estilos de vida de cada uno.

A través de la neurociencia Smart explica las razones por las cuales es útil oportuno que el cerebro esté sin hacer nada. Por ello, habla de un descubrimiento hecho por el neurocientífico Marcus Raichle: el estado de reposo (RSN) o red neuronal, ésta tiene cabida en el momento de ocio. Lo que hace esta red es aumentar su actividad y provocar la creatividad cuando las personas no están preocupadas por lo que sucede en su exterior, no están enfocadas en resolver un problema o saturados con quehaceres, sino cuando se dejan llevar por el momento, sin tensión, ni preocupación<sup>152</sup>.

Smart también dice que la tecnología, aunque tiene ventajas, suprime tiempo de ocio, pues ahora existe una conexión permanente:

mensajes de correo electrónico, llamadas telefónicas, mensajes de texto, actualizaciones de Facebook, encargos, conducir, hablar con el jefe, revisar una lista de tareas pendiente, etc., respondiendo [...] el desafío del momento [...], si ese momento se convierte en todos los minutos, todos los días de todos los meses de todos los años,, al cerebro no le queda tiempo disponible para establecer nuevas conexiones entre cuestiones en apariencia inconexas, identificar patrones y elaborar nuevas ideas<sup>153</sup>.

Aunque la tecnología ha ayudado a las personas a resolver algunos problemas con respecto a cuestiones de salud, comunicación más rápida y de forma virtual, búsqueda de información y difusión de la misma, entre otras ventajas, también ha provocado en algunas situaciones la prolongación del trabajo, pues en épocas anteriores había un espacio laboral determinado para desempeñar las funciones que se tenían a cargo. Con la aparición de Internet se pueden crear diversos lugares

---

<sup>151</sup> Organización Internacional del Trabajo, *Informe inicial para la Comisión Mundial sobre el Futuro del trabajo*, Ginebra, OIT, 2017, p. 23.

<sup>152</sup> Andrew Smart, *op. cit.*, p. 32

<sup>153</sup> *Ibidem.*, p. 36.

de trabajo: desde casa o en cualquier parte de mundo donde se encuentre el empleado, por la atención que debe tener a los correos electrónicos, los grupos de WhatsApp o las videollamadas. Estas nuevas formas de estar atentos a las novedades laborales implican el empleo de mayor tiempo al trabajo y se le niega un espacio al ocio.

La evidencia de que las creaciones humanas no han sido en el instante de mayor trabajo la aborda Smart, dice: “los mayores avances científicos y las obras de arte más maravillosas –en suma, muchas de las ideas más grandes de la historia–, pueden no ser el resultado de un trabajo arduo y persistente, Más bien, las oleadas repentinas de comprensiones [...] suelen sobrevenir, [...] en los días de ocio”<sup>154</sup>. La creación sobreviene en el momento en el cual el cerebro está en reposo, porque no hay saturación de información, ni agotamiento mental, de ello se derivan las invenciones e innovaciones que propician el ingenio.

Otro autor que refuerza la idea anterior es Csikszentmihalyi, quien argumenta: “es interesante destacar que la mayoría de los grandes líderes intelectuales de las clases trabajadoras, como Marx, Lenin o Che Guevara, tuvieron tiempo para refinar sus ideas sólo porque formaban parte de una clase ociosa”<sup>155</sup>. Entonces también le da al ocio la característica de ser proclive para generar ideas que resuelvan problemas sociales. Esto está pensado en una ética que dirija los pasos a una sociedad buena, con miras a ayudar a la otredad, no a dañarla, ni a obtener un beneficio a costa de alguien más.

A lo largo de los años, a partir de la instauración del cristianismo, se ha resaltado una contraposición entre ocio y trabajo, debido a la exaltación de la actividad por mandato divino, más que al reposo; sin embargo, Csikszentmihalyi otorga al ocio la posibilidad de conjugar ambas categorías, para dejar de percibir las como opuestas, señala:

el ocio puede enseñar la experiencia de la dimensión lúdica, o la habilidad para hacer nuestras obligaciones como si las hubiéramos elegido. A pesar de que estos resultados pudieran parecer contradictorios, no lo son dado que la creatividad incluye la habilidad para cambiar el mundo exterior y la realidad externa, y el ocio es el contexto para hacerlo<sup>156</sup>.

---

<sup>154</sup> *Ibidem.*, p. 31.

<sup>155</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *op. cit.*, p. 30.

<sup>156</sup> *Ibidem.*, p. 30.

Si se ven ambos términos desde la perspectiva del autor, el ocio podría brindar las herramientas para disipar la oposición, pero ello implica un tiempo de ejercitación del ocio, no se produce en el primer momento de experimentarlo, requiere práctica, porque de entrada puede hablarse, por ejemplo, del trabajo académico, éste tiene un lado administrativo que debe hacerse: bases de datos u oficios, éstos suelen ser tediosos y requieren emplear un tiempo extra en las actividades laborales.

### **2.3 Adicción al trabajo**

La adicción al trabajo o *workaholism* es “una necesidad excesiva e incontrolable de trabajar incesantemente, que afecta a la salud, a la felicidad y a las relaciones de la persona”<sup>157</sup>. Tal es comparada con el alcoholismo por sus características, de allí proviene su denominación. La persona adicta al trabajo desarrolla su vida en torno a él, de forma exclusiva, deja de disfrutar sus actividades laborales, se vuelve automática y se fija poco a poco la idea de que cuanto más trabaje más exitoso será. Esto propicia dejar a un lado otras esferas de la vida tales como las relaciones familiares, sociales, a un grupo de amigos e incluso otras actividades.

De acuerdo con Castañeda el adicto al trabajo puede caracterizarse por dedicar un tiempo mayor del debido a sus actividades, tiene una necesidad imperiosa de continuar con el trabajo al extremo de extender su lugar laboral hasta su casa, debido a trabajos extra realizados en el hogar, hace actividades laborales innecesarias para sentir que está trabajando y muestra un desinterés por otras personas cercanas al trabajador, como consecuencia los reclamos familiares se hacen presentes<sup>158</sup>.

No es lo mismo desempeñar un puesto laboral por gusto, con horarios y actividades específicas que sobrepasarlos. Un tiempo mayor empleado en una actividad no es garantía de una realización satisfactoria, de hecho, las distintas distorsiones del trabajo han demostrado un bajo rendimiento del trabajador, por agotamiento y poca lucidez.

---

<sup>157</sup> Enrique Castañeda Aguilera, “Adicción al trabajo (workaholism). Patología psicosocial del siglo XXI”, *Salud de los Trabajadores*, Universidad de Carabobo, Maracay, Venezuela vol. 18, núm. 1, enero-junio, 2010, p. 57.

<sup>158</sup> Cfr., *Ibidem.*, pp. 57-66.

Cabe agregar dos características más del adicto al trabajo, la primera es que no son capaces de reconocer que tienen un problema, pues consideran como normal el tiempo dedicado a lo laboral. Además, son individualistas y egocéntricos, esto debido a que “se convierten en acaparadores de tareas y [...] se convierte en un sujeto monotemático que está ocupándose permanentemente de lo que hace laboralmente, el trabajo domina todo su tiempo y sus conversaciones”<sup>159</sup>. El trabajo en equipo no es posible para una persona que tiene dicha adicción, porque ello implicaría delegar actividades, y por ende, tener menos diligencias para sí. Es lógico que la persona hable de lo que hace, pues su mundo se reduce a lo laboral; sin embargo, esto trae problemas en cuanto a la capacidad de socialización, porque los demás viven otros ámbitos, ajenos al adicto.

La diferencia entre un buen trabajador y un adicto al trabajo es el disfrute que cada uno siente al desempeñar su puesto, pues el adicto ya ni siquiera lo disfruta, sólo lo hace para llenar algún vacío en su vida, desvirtúa el trabajo por el hecho de tenerlo como la única actividad con valor en su existencia. Estas personas no dan cabida, ni siquiera a un momento de disfrute, de goce consigo mismo, de explorar su sentir y lo que le rodea, todo lo reduce a una actividad: el trabajo.

Chul Han hace una comparación entre las personas que se explotan a sí mismas, con exceso de trabajo, a las cuales denomina *animal laborans*, y las personas que estuvieron en algún campo de concentración, pues de acuerdo con el autor ambos grupos de personas desarrollan afectaciones similares que les hacen presentar trastornos neuronales, depresión y apatía, la única diferencia entre ambos es el nivel de nutrición<sup>160</sup>. Las personas sometidas en un campo de concentración fueron obligadas a realizar actividades, sin derecho de elección, además, las condiciones de vida eran pésimas, fueron personas violentadas y esclavizadas con trabajos forzosos; sin embargo, quienes se vuelven adictos laborales están en esa condición por el extenuante esfuerzo que se exigen de sí.

No se puede emplear el término *workaholic* a todos los que laboran durante muchas horas al día, pues depende de las circunstancias en las cuales se encuentre el

---

<sup>159</sup> Edwin Salas, Anthony Copez, “¡Necesito seguir trabajando! Una revisión conceptual sobre la adicción al trabajo”, *Cultura*, No. 32, 2018, p. 340.

<sup>160</sup> Cfr., Byung Chul Han, *op. cit.*, p. 30.

empleado. Generalmente las personas con menos ingresos lo hacen por insuficiencia económica, por ejemplo, trabajan horas extra para pagar sus necesidades básicas, personales y familiares. Tampoco se puede atribuir el término a aquellas mujeres y hombres que trabajan de más, en determinado momento, por conseguir un objetivo laboral, porque esa situación es pasajera y es en pro de un beneficio del cual se es consciente y al cumplir ese objetivo se disminuye el trabajo. A quienes sí se les puede llamar *workaholic* es a aquellas personas para quienes sus ingresos económicos son suficientes o su puesto laboral lo es también, pero se colman de trabajo por no poder poner un límite a este estrato de su vida y degradan su salud, su bienestar, sus relaciones sociales y familiares y no se dan cuenta de ello; sin embargo, los que están en su círculo más cercano se percatan del problema y lo padecen.

Generalmente los obreros y las personas con un sueldo mínimo no tienen una porción equitativa entre la cantidad de tiempo empleado en el trabajo y el ingreso económico, pues éste no es justo o proporcional a las cosas que deja de hacer por laborar, es decir, si una persona dedica la mayor parte de su vida a trabajar eso no implica que obtendrá mucho dinero, pues “las personas necesitan solventar una vivienda, alimentación y atención de la salud decentes para sí y sus familias. No obstante, la vasta mayoría de los trabajos del mundo existen, sencillamente, para generar más dinero para cierto grupo de personas, con lo cual incrementan su privilegio relativo”<sup>161</sup>. Con esto se pone de manifiesto que hay una desigualdad en cuanto a las ganancias que deja cierto trabajo, pues quien pone las reglas de ingreso es el jefe, quien cuenta con el recurso económico suficiente para decidir cuánto le corresponde a cada persona, de acuerdo con el puesto desempeñado.

El trabajador adicto emplea más tiempo en sus actividades y siente una insatisfacción personal a pesar de lo logrado en el ambiente laboral, esto implica un sentido de culpabilidad, llega a una obsesión de la cual no se da cuenta, no sabe limitar su ámbito laboral. Además de trabajar en su área laboral, también lo hace en

---

<sup>161</sup> Andrew Smart, *op. cit.*, p. 32

su casa, aunque esté enfermo, no se da un espacio libre los fines de semana y quizá hasta olvida fechas familiares importantes<sup>162</sup>.

Para denominar a un *workaholic* no sólo se debe limitar al parámetro de tiempo empleado en el trabajo, de acuerdo con Polaino hay más elementos a tomar en cuenta: la actitud que el trabajador tome con respecto a su actividad laboral, la centralidad del tema en sus vidas y una especial actitud laboral que implica mayor tiempo y esfuerzo del necesario, una compulsividad por seguir laborando, una apatía por otras actividades. En general son tres las características que permean a un adicto laboral: la transformación del propio yo a causa del trabajo; la incongruencia entre las aspiraciones y las capacidades propias de sujeto y la superación de las habilidades del individuo por la restricción de otros aspectos de la vida a lo laboral<sup>163</sup>.

De acuerdo con Castañeda, la adicción al trabajo suele confundirse con dos variables: el *fluir* y la vinculación psicológica.

El primer término se refiere a la absorción que los trabajadores experimentan “al estado de total concentración, donde los empleados están totalmente inmersos en su trabajo, sienten que el tiempo vuela, y olvidan lo que pasa a su alrededor [...] el disfrute es el sentimiento positivo que ocurre cuando el desempeño de una actividad está lleno de placer”<sup>164</sup>. Esa sensación les da la pauta a los trabajadores para sentirse bien en dónde trabajan, puesto que pasan bien haciendo sus labores, no sienten una carga, pero tampoco adicionan actividades, las cuales alarguen el tiempo que se deberá emplear para terminar un trabajo.

Otros autores que abordan el *fluir* en el trabajo son Salas y Copez, ellos sostienen que dicho elemento “se relaciona y sustenta con variables como el bienestar psicológico, motivación intrínseca, estados de goce transitorios, valoraciones a la actividad que se desarrolla, compromiso, implicación, dedicación y absorción al

---

<sup>162</sup> Cfr., Jesús David Loaiza Guzmán, Eliana Yulieth Quiroz-González, “El trabajo convertido en adicción”, *Revista Académica e Institucional Páginas de la UCP*, No. 100, julio-diciembre de 2016, p. 51.

<sup>163</sup> Cfr., Aquilino Polaino Larente, “El *workaholism* como neurosis de autorrealización en el trabajo”, San Pablo, Biblioteca digital de la Universidad CEU, 2016, pp. 161-162.

<sup>164</sup> Enrique Castañeda Aguilera, *op. cit.*, p. 59.

trabajo”<sup>165</sup>. Esas actitudes posibilitan la realización profesional, dan espacio a dedicarse de manera equilibrada al desempeño laboral, se puede establecer un límite de lo que se hace.

Por otra parte, la diferencia entre la vinculación psicológica y una adicción laboral se caracteriza porque “los empleados vinculados están absortos porque su trabajo los motiva intrínsecamente, mientras que los adictos al trabajo están absortos debido a un estímulo interno que no pueden resistir”<sup>166</sup>. El adicto al trabajo crea una complicada situación laboral por la cadena de tareas que inventa y se adjudica, pero el punto central es que el adicto al trabajo posee un nulo control sobre sus actividades laborales, debido a que no es capaz de restringir el tiempo que pasa inmiscuido en ellas.

Quienes viven con el *workaholism* tienen una incapacidad de relacionarse con los otros, tampoco destinan cierto tiempo a actividades independientes de lo laboral, de ahí procede el hecho de que el ocio no sea tema importante para ellos. Para que se dé pauta a un disfrute de ocio se requiere dar otro tipo de valor al trabajo pues “una adecuada valorización del trabajo y de la dedicación que se le presta, permite la revalorización de actividades recreativas, del ocio y de otros comportamientos que llevan a la persona a disfrutar de una buena salud y bienestar”<sup>167</sup>. Este tipo de valoración no es asequible para quienes están en una posición extrema con respecto al trabajo, dado que experimentan sólo “tiempos ocupados”, hacer lo contrario sería una pérdida, lo relacionarían con la incapacidad de hacer algo, también experimentarían sensación de inutilidad y de ineficacia, puesto que el adicto al trabajo tiene como objetivo principal el llenar su tiempo con quehaceres.

Algunos elementos socioculturales y personales influyen para que una persona se vuelva adicta a lo laboral, al respecto Loaiza y Quiroz dicen:

el trabajador adicto tiene un pensamiento rígido, poco flexible, que dificulta la conciliación que pueda hacer para invertir de manera diferente su tiempo y su energía vital. [...] También las creencias sobrevaloradas del dinero, el poder, el prestigio y el éxito permean las exigencias que una persona puede hacerse en la ejecución de sus tareas dentro del contexto profesional, llevando a que esta permanezca más horas preocupada por las temáticas netamente laborales[...]

---

<sup>165</sup> Edwin Salas, Anthony Copez, *op. cit.*, pp. 336-337.

<sup>166</sup> Enrique Castañeda Aguilera, *op. cit.*, p. 60.

<sup>167</sup> Edwin Salas, Anthony Copez, *op. cit.*, pp. 342-343.

Sumado a lo anterior, algunas necesidades individuales que van asociadas al *workaholism* son el aburrimiento, evitación de la soledad y una constante incapacidad para lograr el equilibrio entre la satisfacción laboral y la obtenida a partir de otras actividades<sup>168</sup>.

A pesar de todos los logros profesionales obtenidos, éstos no serán suficientes para quien busca acaparar un solo ámbito de su vida. Las personas no se pueden reducir a un ámbito laboral, porque no son entes aislados, necesitan de otros individuos para poder vivir, además, cada uno es un ser multifacético, eso hace imposible que una persona se dedique solo a trabajar, pues si lo hace descuida otros ambientes y no se da cuenta de que ellos pueden ayudarle a enriquecer su vida.

Algunas ocasiones los requerimientos de algún trabajo son los que crean al laboradicto, pues “las organizaciones luchan por destacarse como las mejores; por ello, necesitan personas que se dediquen al máximo y de esta forma hacerse más competitivas. Es por lo que las empresas buscan perfiles específicos en los que se destaque la responsabilidad, el compromiso laboral y el perfeccionismo”<sup>169</sup>. Estas exigencias dan pie a que las personas se sometan al ámbito de la competencia, eso implica actualizaciones constantes, incremento de actividades para demostrarle al jefe qué empleado trabaja más que los demás y es idóneo para el puesto, incluso, la obsesión puede llegar al grado de afectar a otros con tal de obtenerlo. Las empresas definen un perfil deseable, con aptitudes específicas que paulatinamente forman la idea de sobre-trabajar. La competencia no es detonante mientras no se rebase, se desencadena un problema cuando se lleva a un exceso que ocasiona daños en la propia persona o hacia otros.

Chul Han denomina a la explotación de sí mismo como sociedad de rendimiento y actividad, la cual se caracteriza porque “produce cansancio y agotamiento excesivos. Estos estados psíquicos son precisamente característicos de un mundo que es pobre en negatividad y que, en su lugar, está dominado por el exceso de positividad. [...] El exceso del aumento de rendimiento provoca el infarto del alma”<sup>170</sup>. Este tipo de cansancio impide experimentar la otredad, pues se está

---

<sup>168</sup> Cfr., Jesús David Loaiza Guzmán, Eliana Yulieth Quiroz-González, *op. cit.*, pp. 51-52.

<sup>169</sup> *Ibidem*, p. 54.

<sup>170</sup> Byung Chul Han, *op. cit.*, p. 46.

centrado en uno mismo. Además, aniquila la realización de la persona, porque la vulnera debido al deseo de rendir más.

Ese sujeto del que habla Chul Han “hace que el éxito se convierta en lo único que importa. Lo que inicialmente es un interés genuino por el trabajo, se llega a convertir en una obsesión despiadada y frenética por el ascenso laboral. En ese sentido, el sujeto se empuja a si mismo más allá de sus capacidades”<sup>171</sup>. Este es un punto clave para percibir a un trabajólico; el trabajador en vez de enaltecer su calidad de vida la deteriora, se altera porque existe un desequilibrio en la forma de relacionarse, pues el individuo se deja en segundo término y olvida que es un ser con otras necesidades, no sólo materiales y profesionales, sino también emocionales, éstas sólo se acrecientan con las relaciones humanas.

Al adicto al trabajo le hace falta incorporar lo que Chul Han denomina “entre-tiempo”. Se refiere al momento en el cual no se trabaja, en el que se usa lo considerado inutilizable: el tiempo libre. Éste es propicio para crear un lapso de juego, de paz consigo y aligerar la carga de la cotidianidad, pero sólo aparecerá cuando se olvide por un momento la sociedad activa<sup>172</sup>. Ese entre-tiempo es obstruido por la aceleración o saturación de actividades y por las personas que no se permiten un espacio para vivir momentos de disfrute de su existencia consigo mismas.

Se puede decir que el laboradicto experimenta una insatisfacción por la vida, reforzada por una pasión obsesiva. Ésta no es desarrollada por todos los trabajadores, porque “aquellos que trabajan eficientemente no necesariamente desencadenan esta característica propia del sujeto de rendimiento, sino sólo aquellos con altos niveles impulsivos que detonan la necesidad adictiva de reconocimiento y excelencia por lo que hacen”<sup>173</sup>. No significa que un ambiente laboral exigente desencadene la adicción, también interviene la capacidad de la persona de dejarse influir por el medio, sólo es una situación que aqueja a quienes

---

<sup>171</sup> José Carlos Vázquez Parra, Florina Arredondo Trapero, Adriana Ramírez Rocha, “La obsesión al trabajo. Una aproximación desde la impulsividad del sujeto de rendimiento”, *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, vol. 4, No. 1, julio 2017, p. 6.

<sup>172</sup> Byung Chul Han, *op. cit.*, p. 50.

<sup>173</sup> José Carlos Vázquez Parra, Florina Arredondo Trapero, Adriana Ramírez Rocha, *op. cit.*, p. 14.

permiten absorberse por exigencias extra y poco a poco restan tiempo libre para la realización de actividades ajenas a lo laboral.

El *workaholism* es desapercibido por la sociedad, porque generalmente las adicciones vistas como un mal, por ejemplo, el alcoholismo y la drogadicción implican el consumo de una sustancia que denota cambios físicos y mentales inmediatos; no obstante, el *workaholic* no tiene el mismo impacto, pues culturalmente el trabajo es considerado un bien a desarrollar y son elogiados quienes se dedican a hacerlo. Por ello, se puede decir que la adicción al trabajo es un daño poco notable, no sólo por quien lo padece, sino por la sociedad en general. Los únicos que sienten las consecuencias de la adicción laboral son los familiares o personas más cercanas al adicto. La ocupación laboral excesiva se justifica y se enarbola, pues se tiene la firme creencia de que una persona ocupada es productiva, no así aquella que intenta disfrutar un momento de ocio, sin tomar en cuenta que las personas necesitan recuperar su ser, lo cual se logra sólo en un estado de calma.

Polaino habla sobre la dualidad tensa provocada por el trabajo, al respecto dice: “de un lado, se sobreestiman las consecuencias públicas, *ad extra* del trabajo (éxito, popularidad), pero de otro, se infraestiman las consecuencias privadas, *ad intra* del trabajo (los hábitos y el desarrollo de las funciones superiores como la inteligencia, la memoria, la prudencia, la constancia, etc.), que son las que realmente, en tanto que valores, hacen valiosa a la persona que los encarna”<sup>174</sup>. Socialmente requiere menos esfuerzo emitir un juicio en relación con algo palpable a los sentidos, por ello las repercusiones del *workaholism* no denotan relevancia, se pasan desapercibidas, entrarían en las consecuencias que el autor denomina privadas.

La influencia que la colectividad ejerce en el trabajo es abordada por Aguilera, denomina a la adicción al trabajo como “adicción limpia”, porque se forja y acrecienta por la aceptación social, la autora dice: “ven la adicción como algo bueno porque proporciona bienestar económico y satisfacción personal al individuo [...], se ha considerado que los adictos son buenos modelos de comportamiento laboral para sus colegas y subordinados. Este enmascaramiento social del problema del

---

<sup>174</sup> Aquilino Polaino Lorente, *op. cit.*, p. 169

adicto ha puesto un retraso en su estudio como un tipo más de adicción que perjudica el ajuste y bienestar de la persona”<sup>175</sup>. Para que el tema sea tratado como un problema se requiere de una comprensión social mayor, de menos rudeza al evaluar a las personas por la cantidad de trabajo que tengan o por el tiempo que se emplea en las responsabilidades laborales. La humanidad olvida disfrutar su vida, a los otros seres que los rodean, el entorno, no le importa pausar sus quehaceres, es aquí cuando adquiere relevancia el ocio, pues si se lo incorpora podrá bajar la tensión derivada de la realización de varias tareas a la vez, se disminuiría la saturación de actividades.

Boada y Ficapal plantean que se ve a la adicción laboral como algo positivo cuando se concibe como una expresión de amor hacia el trabajo, no como enfermedad, sino como un estilo de vida mediante el cual se obtiene reconocimiento. Incluso con esta noción se llega a defender que trabajo y ocio se amalgaman, porque hay un disfrute de la actividad<sup>176</sup>. Esta concepción no es asumida en esta investigación, pues con la adicción se desatienden otros ámbitos del ser humano. No hay duda de que lo óptimo es que las personas se sientan autorrealizadas en el trabajo, que lo disfruten, pero acaparar todo el tiempo con esta actividad provoca el olvido de sí mismo. Ocio y trabajo no se pueden fundir, porque mientras el trabajo provee también ciertas necesidades externas, el ocio satisface las peculiaridades internas del individuo.

Calificar a un trabajador exclusivamente por el éxito laboral equivale a reducirlo a sólo contabilización, por ello, de manera gradual se llega a una adicción y “—cuando el punto de mira exclusivo y excluyente se pone únicamente en las consecuencias externas que éste genera— Supone optar por un encaminamiento conducente al comportamiento neurótico. De hecho, la felicidad no se consigue porque la opinión pública nos considere exitosos. De la misma forma que la eficacia del trabajo bien hecho no coincide casi nunca con el mero éxito social”<sup>177</sup>. De esta forma paulatinamente pasa a segundo término el disfrute que se siente al realizar el

---

<sup>175</sup> Ana María Aguilera Luque, “Workaholism: la adicción al trabajo”, *La ciencia en la calle*, No. 1, 2017, p. 3.

<sup>176</sup> Cfr., Joan Boada Grau, Pilar Ficapal Cusí, *Salud y trabajo. Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales*, Barcelona, Editorial UOC, 2012, p. 164.

<sup>177</sup> Aquilino Polaino Lorente, *op. cit.*, p. 169.

trabajo. Aunque dejar de disfrutar el trabajo no sólo depende de las exigencias sociales, sino de la capacidad de empleabilidad que existe, pues actualmente, no hay la cantidad de trabajos suficientes para cubrir a los nuevos profesionales, por ello, éstos deciden cubrir vacantes para las cuales no fueron formados, alejados de sus profesiones, porque necesitan un ingreso económico para pagar sus gastos.

Habría que tomar en cuenta otros elementos en la cuestión laboral: la realización personal y/o profesional, el tipo de vida que permite llevar el ingreso económico, el tiempo dedicado a otras áreas de la vida, al desarrollo de habilidades, empatía y solidaridad procuradas en el ambiente laboral, es decir, no imponer un rango dependiente de la cantidad, más que de la calidad humana.

Apolonio argumenta que, si las personas viven cumpliendo los requerimientos sociales, como el caso del trabajo extenuante, se vulnera la individualidad y la libertad, porque: “la felicidad es algo personal que el hombre tiene que conquistar a solas y por sí mismo, independientemente de cuál sea el juicio con que la opinión pública en un determinado momento sociocultural pueda calificar su comportamiento”<sup>178</sup>. Entonces el *workaholism* radica en cierta tendencia social que le exige al individuo mantenerse ocupado, alejado de los momentos de descanso, de tranquilidad y de tiempo para sí mismo; el ajetreo permea toda la posibilidad de momentos libres, va llenando la vida de actividades que no dejan percibir, ni valorar los espacios que pueda haber para sí.

Los cánones sociales influyen en la individualidad. Es así como el ámbito laboral se convierte en eje directriz de la vida, pues “el trabajo es tan esperado socialmente que muchos hasta perciben que es una forma de disfrute (ocio). Nuestra sociedad nos determina un modelo de éxito cuyo lema es ‘producir’ para ‘tener’ y ‘tener’ para ‘ser’. Tres casas en el pueblo, un piso en la ciudad bien montado, un coche de paseo, otro cuatro por cuatro, una cuenta bancaria bien alimentada”<sup>179</sup>. Todos los requisitos anteriores evidencian la postura humana de invadir la vida con cosas externas, sin concientizar que se acrecientan los bienes materiales, pero se deja en

---

<sup>178</sup> Aquilino Polaino Lorente, *op. cit.*, pp. 169-170.

<sup>179</sup> José Clerton de Oliveirs Martins, “Ocio: la celebración de la vida frente a las conquistas materiales”, en María de Jesús Monteagudo Sánchez (ed.), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, p. 140.

el olvido la propia esencia. Las personas se ocupan de incrementar la lista de cosas por adquirir; sin embargo, no crean a la par la lista de actividades que le permitirán disfrutar aquello que poseen. La humanidad se olvida de entablar un diálogo consigo mismo, esto se pospone. ¿De qué sirve tener todos los bienes materiales que dicta la sociedad si no se cuenta con el momento para disfrutarlos? Si los artículos a comprar son aparatos tecnológicos, el disfrute de esos objetos es menor, porque tienen un tiempo de vida estipulado, después de una fecha hay que reemplazarlos, lo cual implica invertir dinero y tiempo de trabajo que permita el ingreso necesario para pagar uno nuevo.

Lo anterior no significa que el trabajo sea perjudicial, tampoco se invoca a evitar disfrutarlo, ni dejar de aspirar a bienes, más bien se necesita un equilibrio entre lo material y la realización personal, para evitar la situación extrema de ser un adicto al trabajo, pues éste pierde la noción del disfrute; se convierte gradualmente en un ser carente de gozo por lo que hace.

La relación entre el trabajo y el éxito crece en los *workaholic* porque “estar muy ocupado, en muchas organizaciones, es revelador de un puesto o persona importante, mirar la agenda para saber si es posible o no hacer algo, recibir o no a una persona, si hay tiempo en la larga lista de obligaciones, es indicador de un ‘status’. Tales valores se pueden encontrar fácilmente, en el comportamiento organizacional, donde las personas hablan todo el tiempo de su falta de tiempo”<sup>180</sup>. Dentro del lugar de trabajo se persigue una etiqueta laboral, la cual distingue a cada individuo, de ello se deriva la necesidad por acaparar más de lo que se puede hacer. A través de los años la sociedad ha creado como imagen aceptable al individuo con carga laboral, por ello no es aceptada una persona que tiene tiempo libre, porque sólo tienen aceptación las frases derivadas de la ocupación y la saturación de diligencias.

Las personas se encargan de fraccionar el tiempo y destinar cada momento a hacer algo, hay una presión constante por delimitar la hora de inicio y de fin. Lo anterior implica un continuo control de la cantidad de tiempo que se dedica a determinada

---

<sup>180</sup> *Ibidem.*, p. 141.

cosa. Esta división constante impide implementar espacios sin tiempos forzados, es decir, momentos de ocio.

De Oliveira argumenta que un punto importante dentro del ambiente laboral y a nivel social es la distribución del tiempo “el hombre común, aún respetadas sus horas obligatorias de trabajo, no tiene tiempo en sus horarios, para otras actividades que signifiquen un tiempo para el desarrollo de sus necesidades de ‘ser’ por él mismo; hay un entorno homogeneizante de valores acerca de cómo utilizar el tiempo”<sup>181</sup>. De acuerdo con esto, las actividades están condicionadas por exigencias sociales. La civilización educa para tiempo de trabajo, pero no para espacios de ocio. El individuo aprende a dividir su día en un horario de trabajo, más el tiempo de traslado de la casa a la zona laboral y viceversa. Si a lo anterior se le agregan las responsabilidades familiares, el tiempo para uno mismo disminuye. Se huye de las necesidades de ser de las que habla el autor, ni siquiera se tienen contempladas, se excluyen o se dejan como última opción. Esto se debe a que:

la esfera laboral es tan omnipresente en la vida de la mayoría de las personas que muchas han acabado desarrollando fobia a los momentos de ocio y asueto, que temen como si tuvieran que afrontar un vacío existencial [...] La adicción al trabajo es una patología, al igual que la obsesión por la perfección y la productividad a toda costa. Frente a estos síntomas de deshumanización y falta de empatía, los expertos recomiendan administrarse una dosis de aburrimiento. No hacer nada un rato no significa perder el tiempo, sino invertirlo en uno mismo<sup>182</sup>.

Dedicar la vida a sólo trabajar provoca que las personas no sepan desenvolverse en otros ámbitos. Sus padecimientos físicos, familiares y sociales provienen de la dependencia que desarrollan hacia su actividad laboral.

Otro autor que habla del fomento del trabajo mediante la cultura es Keegan, él menciona la cultura del ajetreo, la cual se caracteriza por vanagloriar el trabajo incesante y el sacrificio, el principal lema es el esfuerzo, el autor dice: “a la gente le encanta hablar de estrés porque le encanta sentir que son importantes y que tienen muchas cosas para hacer [...] Hay una cultura del trabajo que implica que tenés que ser ambicioso. Lo que es nuevo es que la tecnología te permite ser *workaholic* de

---

<sup>181</sup> *Ibidem.*, p. 141.

<sup>182</sup> Editorial elPeriódico, “Adicción al trabajo, fobia al ocio”, *elPeriódico*, Cataluña, 21 de abril de 2017.

una manera diferente. Porque podés seguir trabajando desde donde estés”<sup>183</sup>. Es fácil que las personas relacionen un mayor número de actividades con éxito, si a eso se le añade la posibilidad de estar conectado vía Internet todo el tiempo, pues paulatinamente se da entrada a la posibilidad de padecer adicción por el trabajo, de ahí deriva la imposibilidad de ni siquiera dormir bien o descansar, porque se trabaja a marchas forzadas, sin respetar los ciclos biológicos y sin escuchar las necesidades del cuerpo de descanso, alimento y afecto.

A lo anterior se suma que la adicción al trabajo no sólo le afecta al empleado, sino también a la empresa, al respecto Amoroso argumenta: “aunque en el corto plazo, podría parecer beneficioso tener empleados dispuestos a exprimir hasta la última gota de motivación para llegar a cumplir con un objetivo, quienes estudian los entornos laborales aseguran que, además de no tener contemplación alguna por el factor humano, no es tampoco una apuesta eficiente a mediano y largo plazo”<sup>184</sup>.

Un empleado con trabajo continuo, a marchas forzadas, a largo plazo va a demostrar cansancio, menos habilidad de respuesta y creatividad, porque sus funciones vitales se irán deteriorando poco a poco, sin sentirlo, pero la calidad de sus actividades disminuirá, consecuentemente la empresa se ve afectada, porque el producto que ofrece bajará la de calidad. No sólo desciende el rendimiento físico, sino la capacidad de respuesta mental, además, las relaciones humanas se restringen y esto crea una tensión entre compañeros.

Para disminuir la tensión vivida por un *workaholic* se debe crear una nueva relación entre la persona y el trabajo, o lo que Álvarez denomina ética del trabajo, la cual consiste en no contraponer ocio y trabajo, sino reconciliar ambos términos para poder encaminarlo hacia una nueva forma de disfrute. Para ello hace una diferenciación entre trabajo con disfrute y sin disfrute y el ocio pasivo con el creativo. El trabajo con disfrute es aquel en el cual las personas se sienten realizadas y cumplen expectativas profesionales; da la posibilidad de cubrir necesidades, pero

---

<sup>183</sup> Eduardo Keegan, *cit.*, Carolina Amoroso, “Cultura workaholic: la adicción al trabajo puede traer graves consecuencias (sí también para las empresas)”, *Periódico TN*, Argentina, 12 de febrero de 2019.

<sup>184</sup> Carolina Amoroso, “Cultura workaholic: la adicción al trabajo puede traer graves consecuencias (sí también para las empresas)”, *Periódico TN*, Argentina, 12 de febrero de 2019.

la vida no gira alrededor de él. El trabajo sin disfrute es aquel que llega a enajenar a las personas y en el cual no se siente comodidad. Con el ocio pasivo no se autorrealiza el individuo, es una forma infructuosa de pasar el tiempo. El ocio creativo da a la humanidad la pauta para centrarse en sí y descubrir las potencialidades propias<sup>185</sup>.

Boada y Ficapal consideran que más allá de hablar de una ética del trabajo se debe hacer eco a una ética del ocio, pues ésta es la que le dará realce y un sentido a una relación confortante entre las personas y el ocio<sup>186</sup>.

La propuesta no es dejar de trabajar y dedicarse al ocio de tiempo completo, lo que se necesita es darle una connotación diferente al trabajo, para no llegar al extremo de ser un *workaholic*, sin experimentar una esclavización y olvido de sí, o como dice Smart: “la solución radica en crear una verdadera sociedad postrabajo que libere las energías humanas. Si bien el camino no está a la vista, tengo fe en que la respuesta está a nuestro alcance en millones de mentes ociosas y que los más inteligentes entre nosotros deben darse cuenta de que lo que en realidad necesitan es un recreo, una oportunidad de descansar, la posibilidad dorada de no hacer nada”<sup>187</sup>. El incluir el ocio como posibilidad de crecimiento personal daría pauta para experimentar otro estilo de existencia, menos cargado de obligaciones y más relacionado con el disfrute de la vida.

Incluir al ocio en la cotidianidad no es una tarea fácil, porque como se dijo a lo largo de este apartado, la concepción del trabajo es una cuestión sociocultural. Por ello, la sociedad debe permitir y fomentar lapsos alejados de la productividad y la ocupación, es decir, momentos sin hacer, pues sólo así se podrán descubrir los beneficios de darles permiso a los individuos para conocerse y crear aquello que les posibilite una satisfacción personal.

---

<sup>185</sup> Juan José Álvarez Prieto, “Ética del negocio y ocio en España”, en Luis Méndez Francisco, *La ética, aliento de lo eterno*, Salamanca, Editorial San Esteban, Departamento de Filosofía del Derecho Moral y Política, Universidad Complutense, 2003, p. 52.

<sup>186</sup> Joan Boada Grau, Pilar Ficapal Cusí, *op. cit.*, p. 161.

<sup>187</sup> Andrew Smart, *op. cit.*, p. 169.

Por lo anterior, en el siguiente capítulo se desarrollará la idea de un ocio como posibilidad de desarrollo humano, el cual permita el conocimiento de cada uno para lograr los deseos internos y aumentar la calidad de vida del propio ser.

## Capítulo III. El ocio diverso como desarrollo humano

### 3.1 Elementos necesarios para gozar del ocio

Las circunstancias de la sociedad contemporánea se caracterizan por desarrollarse en un espacio capitalista y consumista; estos aspectos también repercuten en el ocio, pues a raíz de esas tendencias el mismo ha sufrido una mercantilización, a través del entretenimiento. Por ello, para obtener un medio de diversión se debe cubrir un costo monetario, por ejemplo, una entrada al cine, al teatro, al circo, al zoológico, al parque, etc., estos lugares implican un precio de entrada.

En la época contemporánea se vive la inmediatez, es decir, las cosas se obtienen de manera casi instantánea, gracias a la Internet es posible llegar a un cúmulo de información, mediante el tecleo de frases o palabras, eso hace que las personas gasten menos tiempo en hacer algunas cosas, al respecto San Salvador dice:

la liberación de tiempos por una mayor velocidad, eficiencia y precisión en la gestión de tareas, del desplazamiento y la comunicación, no ha revertido en una mayor percepción de tiempo disponible. El tiempo rescatado de tareas básicas o reproductivas se ha ido invirtiendo en un desplazamiento por un hábitat personal más amplio espacialmente (trabajo-educación-ocio-consumo) y una obsesión por la conectividad permanente (a todas horas en cualquier lugar)<sup>188</sup>.

Aunque actualmente se cuenta con mecanismos, máquinas o tecnología que permiten hacer las cosas más rápido, no por ello se ha liberado tiempo, no se puede decir que se tiene tiempo para el ocio, pues los momentos libres se van remplazando con actividades derivadas de la tecnología, por ejemplo: las redes sociales, la creación de vídeos y la preocupación latente por estar pendientes de acontecimientos en la vida de otras personas. Esto evidencia la necesidad humana de mantenerse ocupado en otras cosas, antes de concentrarse en sí mismo, pues el tiempo que se ahorra una persona puede ser dedicado a no hacer nada, a buscar aquello que la motiva, inspira e impulsa el florecimiento personal.

Las sociedades de ascendencia occidental se caracterizan por una valoración del tiempo, todo se desarrolla en relación con él: “El tiempo, en cualquier caso, se convierte en un valor, tanto para el proceso productivo como para su disfrute

---

<sup>188</sup> Roberto San Salvador del Valle Doistua, “La aceleración del tiempo y el fenómeno del ocio”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar, *El tiempo del Ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, p. 24.

personal. Pero el aumento del tiempo libre es una falacia que, lejos de mejorar la satisfacción de las poblaciones urbanas, nos ha introducido en un acelerado tren de vida, que nos hace tener la sensación constante de falta de tiempo”<sup>189</sup>. La saturación de tareas impide la sensación de cesación. El trabajo no ocupa el lugar, ni la importancia que tuvo en la época Moderna, ahora se ve como la vía para solventar las necesidades vitales, como un simple medio para pagar cuentas y eso impide recesos.

La percepción del tiempo también tiene una variación de acuerdo con la posición en la que se encuentre cada persona, pues “el tiempo establece un diálogo diferente desde una silla de ruedas, desde el silencio o la oscuridad como compañeros de viaje. Se alarga, se hace eterno, inabarcable o tiende a hacerse breve, corto, finito. No alcanza un mismo sentido el tiempo entre los más desfavorecidos y aquellos más pudientes”<sup>190</sup>. Las personas que se encuentran en condiciones óptimas, en cuanto a posición social, económica, política y de salud tienen un estilo de vida más llevadero, porque cuentan con el dinero para acceder a diferentes servicios que les facilitan la vida. Éstas no son las circunstancias de las personas en pobreza, pues no pueden cubrir sus necesidades básicas de salud, alimentación y vivienda; están ocupados y preocupados por sobrevivir, no piensan siquiera en la posibilidad de disfrutar un momento para sí.

De esa forma se puede apreciar que cada persona se desenvuelve de acuerdo con diferentes estilos de vida y conforme a las condiciones en las cuales se encuentra. Existen algunas brechas muy profundas entre quienes pueden solventar sus gastos y quienes tienen apenas lo mínimo para subsistir; los primeros pueden optar por momentos alejados de las obligaciones; los segundos no tienen esa oportunidad. Los tiempos ocupados impiden una conexión consigo, por ello Rhodes habla de la necesidad de canjear el ajetreo por la tranquilidad; hay algunas actividades de la cotidianidad que se pueden eliminar, entre las cuales enlista: “las distracciones sin sentido que se habían convertido en pseudorreflexivas en lugar de conscientes, la fácil familiaridad de quedar atrapados en los dramas diarios y los pánicos que

---

<sup>189</sup> Cornelio Águila, “Del ocio y la posmodernidad”, *Apuntes*, Barcelona, No. 79, enero-marzo 2005, p. 103.

<sup>190</sup> Roberto San Salvador del Valle Doistua, *op. cit.*, p. 24.

conlleven el trabajo y las relaciones alimentadas por la adrenalina. Los rifirrafes y el pensamiento urgente en exceso, la necesidad arraigada e imparable de moverse que convierte al hecho de quedarse quieto en algo insoportable”<sup>191</sup>. Los de posición privilegiada distribuyen su tiempo en quehaceres, pero quien está en una condición paupérrima también vive ocupado en solventar de alguna forma sus necesidades; desde uno u otro estrato lo único que se comparte es esa falta de estar consigo. La rutina va invadiendo los posibles espacios para el disfrute del ocio, éste pasa desapercibido, al menos no como un momento de conexión con el descubrimiento de la potencialidad de cada uno.

Además de que la posición de cada individuo define la directriz del estilo de vida y acentúa las desigualdades, también la comunicación informática promueve y segrega a ciertos grupos sociales, cuando no cuentan con las herramientas necesarias para poder acceder a un dispositivo tecnológico.

Hay otras cuestiones de entretenimiento que también marcan las diferencias económicas, como los videojuegos, porque implican mantener un saldo para poder comprar tarjetas de recargas, compra de aplicaciones e incluso la adquisición de dispositivos tecnológicos con componentes capaces de leer el juego.

La forma cómo se percibe el ocio depende de varias circunstancias en las que se encuentre cada persona, hay variables como la edad, las condiciones sociales, políticas, educativas, culturales, económicas, así como las históricas. Por lo tanto, no hay un acceso universal a un tipo de ocio, porque depende de los estilos de vida, “el ocio, entonces, se convierte en ocios. La pluralidad de formas de pensamiento o de valores morales se refleja en la gran diversidad de prácticas de ocio [...] es tan diverso como distintas son las personas”<sup>192</sup>. Cada hombre y mujer busca distintas formas de cubrir su plan de vida, si lo tiene; la humanidad dirige sus expectativas de acuerdo con las herramientas con las cuales cuenta. Por ello, durante la investigación no se desea proponer un ocio universal, porque no se puede instaurar una forma exclusiva para que todos la cumplan, más bien lo que se busca es la posibilidad de que todos, desde su peculiaridad, potencialicen su propia persona.

---

<sup>191</sup> James Rhodes, “El valor de la lentitud”, *El país*, 16 de mayo de 2020.

<sup>192</sup> Cornelio Águila, *op. cit.*, p. 104.

Aunque no se pretende la universalidad del ocio, sí pueden existir ciertas condiciones para que éste sea posible. Las mismas están asentadas en “El Manifiesto por un ocio valioso para el desarrollo humano”, el cual incluye seis aspectos que posibilitan promover el potencial humano. Entre ellos se incluyen: a) la promoción de valores, el desarrollo de capacidades, la protección de la diversidad cultural, el fomento del bienestar, el impulso del empoderamiento y la garantía de convivialidad<sup>193</sup>. El valor que predomina es el reforzamiento de la libertad. Las capacidades se refieren a las habilidades personales y también se remarca el papel de los gobiernos para que propicien y garanticen condiciones socioeconómicas y políticas. Todos los aspectos se fundamentan en la dignidad personal trascendida al ámbito social, mediante el reforzamiento de lo que cada individuo pueda aportar a la humanidad.

Las condiciones necesarias para el óptimo desarrollo humano, asentadas en el Manifiesto, denotan que tener tiempo libre no es suficiente para ejercer el ocio, por ejemplo, existen personas desempleadas cuya preocupación se centra en cubrir las necesidades de alimento, vivienda, vestido; las personas que no cuentan con servicio de salud están ocupadas en pagar atenciones médicas que no atienden instantáneamente las enfermedades.

El ocio no sólo depende de la disponibilidad de tiempo, al respecto Cuenca dice: “se ha utilizado a menudo como referente de ocio el empleo del tiempo, habitualmente denominado tiempo libre, siendo así que, en ese caso, lo que interesa es la ocupación, no la satisfacción conseguida. [...] el estudio del ocio autotélico se preocupa en la actualidad de profundizar en la realidad experiencial” <sup>194</sup>. Una concepción más completa del ocio no incluye sólo el momento sin ocupaciones. Por ello, en la experiencia del ocio, argumentada en esta investigación, no basta con el hecho de tenerla, sino de disfrutarla, incorporarla al estilo de vida y adquirir a partir de ella una práctica revivificadora. La vivencia del ocio implica un parámetro

---

<sup>193</sup> Cfr., Instituto de Estudios del Ocio, “Manifiesto por un ocio valioso para el Desarrollo Humano”, Bilbao, Universidad de Deusto, Instituto de Estudios del Ocio, 2013, disponible en [www.asociacionotium.org](http://www.asociacionotium.org)

<sup>194</sup> Manuel Cuenca, *Ocio valioso*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2014, p. 85.

cualitativo, reflejado en el sentir de la persona, para crear un modo de ser en la cotidianidad que ayude a fortalecerse a sí mismo.

La exigencia de momentos sin quehaceres no es suficiente para gozar de ocio, porque “el tiempo libre en sí no es placentero. Cuando no tenemos nada que hacer, nos sentimos muy incomodos [...] El problema del ocio es que no tenemos las destrezas incorporadas para utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria. [...] Esto es una destreza que cada uno de nosotros debe aprender en nuestro entorno social”<sup>195</sup>. Si se tiene un lapso libre, pero no la habilidad de disfrutar del ocio, el tiempo empieza a pesar y se busca su empleo en realizar cualquier actividad, para pasarlo, sin disfrute. Además de la indisposición fisiológica, también se agrega la situación cultural, pues estar sin actividades no es algo que se fomente, porque el tiempo se administra y se capitaliza, por ende, no hay cabida para un receso.

La idea de incapacidad de disfrute del tiempo libre también es compartida por Csikszentmihalyi, dice: “irónicamente, es más fácil disfrutar realmente del trabajo que del tiempo libre [...] porque el trabajo tiene metas, retroalimentación, reglas y desafíos, todo lo cual consigue que uno se implique en el trabajo, se concentre y se pierda en él. El tiempo libre, por otra parte, no está estructurado, requiere de un esfuerzo mayor para convertirse en algo que pueda ser disfrutado”<sup>196</sup>. Es cuestión de que el ocio sea un elemento de destreza continua para poder tener el acceso a él como algo habitual. Para el trabajo hay un plan que seguir, pero el ocio es una actividad sin programación, se va descubriendo conforme se practica y en la medida del disfrute se pueden obtener lapsos de relajación.

Cuenca enfatiza que el principio del ocio tiene que estar relacionado con lo vivencial, es una cuestión cuyo objetivo es la satisfacción personal, visto como un fin, relacionado con las emociones, sin atenerse a los deberes, ni al entorno, sino exclusivamente a los deseos y requerimientos humanos propios<sup>197</sup>. Así visto, el ocio debe ser un motor de impulso el cual refuerce las ganas de vivir y de encontrar aquello que le motive a continuar con las adversidades de la existencia.

---

<sup>195</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *op. cit.*, pp. 22-23.

<sup>196</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Barcelona, Kairós, 2000, p. 244.

<sup>197</sup> Cfr., Manuel Cuenca, *Ocio valioso, op. cit.*, p. 85.

Dentro de los aspectos que promueven el ocio como desarrollo humano se encuentran las capacidades, éstas van más allá de lo que cada individuo es capaz de hacer, al respecto Nussbaum dice: “no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico”<sup>198</sup>. Entonces, es una combinación entre lo que cada uno puede realizar y las condiciones externas en las cuales vivan las personas, éstas son pertinentes para propiciar el desarrollo de esas habilidades, dentro del núcleo social al cual pertenezcan.

Aunque se tengan aspiraciones, aptitudes y potencial humano, éstos no son suficientes, si los medios sociales no refuerzan las posibilidades personales, por ejemplo, no es suficiente que una persona sepa leer, si no cuenta con los medios para estar en contacto con libros, ya sea por compra o por falta de bibliotecas; o una persona que quiera estudiar, pero no existe una escuela o una forma de estudio cercana a su lugar de residencia. Toda habilidad, sin los medios necesarios para reforzarla se vuelve quebrantable.

La disponibilidad para experimentar el ocio no sólo depende de agentes externos, sino también de aspectos internos, de cómo se siente el individuo para propiciarlo, por ello se puede entender que: “los pilares a partir de los cuales se ha construido la nueva teoría del ocio sean percepción de libertad, motivación intrínseca y autotelismo. Los profesionales del ocio conocen que las emociones personales positivas están directamente asociadas a la participación y la realización del ocio”<sup>199</sup>, es decir, aunque las circunstancias sociales, políticas o económicas estén a favor de que alguien pueda experimentar el ocio, si no está motivado a hacerlo no lo podrá hacer. Por lo tanto, así como es necesario tener elementos externos que ayuden a cubrir los requerimientos de las personas para disponer de un tiempo de ocio, también se requiere motivación personal, se necesita de una combinación de ambos elementos para poder experimentarlo.

---

<sup>198</sup> Martha Nussbaum, *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*, Barcelona, Paidós, 2012, p. 40.

<sup>199</sup> Manuel Cuenca, *Ocio valioso, op. cit.*, p. 60.

Aunque la carencia de factores externos imposibilita la realización del ocio, no son los únicos obstáculos. Así, Shank conceptualiza tres impedimentos que obstaculizan el disfrute del ocio, entre ellos están:

*los impedimentos estructurales* son externos al individuo, como, por ejemplo, la falta de oportunidades sociales y recreativas en el entorno. *Los impedimentos interpersonales* hacen referencia a las interacciones con los demás, por ejemplo, la carencia de compañía para participar. *Los impedimentos intrapersonales* son propios de la persona y se asocian con factores psicológicos o de personalidad como el estrés, la ansiedad y la depresión<sup>200</sup>.

Por lo tanto, no basta con tener la economía para solventar los gastos, derivados de las necesidades para vivir, pues la sociabilidad con las personas también es un factor importante y el cómo se sienten las personas para desenvolverse en su cotidianidad.

Aunque los obstáculos del ocio, explicados anteriormente, tienen una repercusión en diferentes esferas del individuo, los que tienen mayor peso son los intrapersonales, porque de ellos se desprenden los demás. Si los individuos no se sienten motivados pueden tener una nula convivencia con los demás, esto genera los impedimentos interpersonales, por ello es necesario reforzar la motivación personal. Este aspecto es el más difícil, pues su incremento depende de la disposición propia que se tenga para: realizar las cosas, tener una buena relación familiar, un ingreso económico, una búsqueda de oportunidades, etcétera. En situaciones adversas cada uno toma la actitud que podrá resolver las dificultades. No es lo mismo nacer dentro de una familia sin dinero, pero sí mucho impulso y apoyo familiar, a una que tiene dinero, pero carece de alimentación emocional propia, en esto radica parte de la experiencia del ocio.

La pensadora estadounidense hace una distinción entre las potencialidades propias de cada persona y los canales adecuados creados por la sociedad y el Estado como reforzamiento o realización de las capacidades individuales. Nussbaum hace la diferencia entre unas y otras, nombra capacidades internas a las posibilidades implícitas en cada persona, sus características y rasgos personales. Designa como capacidades combinadas a las posibilidades de elección con las que se cuenta

---

<sup>200</sup> John W. Shank "Ocio y salud mental: el papel de la recreación en la rehabilitación psiquiátrica", en Susana Gorbeña (editora), *Ocio y salud mental*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, p. 19.

dentro de una sociedad<sup>201</sup>. Las capacidades internas y las combinadas son un entrelazamiento necesario para poder acrecentar el desarrollo humano, sin las primeras no se tiene una dirección clara de qué puede hacer el individuo; sin las segundas se imposibilita la permanencia de las primeras.

La autora establece una lista de capacidades básicas necesarias para la realización personal, tales como: la vida, la salud física, la integridad física, los sentidos, imaginación y pensamiento, las emociones, la razón práctica, la afiliación, otras especies, el juego y el control sobre el propio entorno<sup>202</sup>. Todas ellas tienen una particularidad, se deben fortalecer primero a nivel individual, para posteriormente ponerlas en práctica en un medio social. Todas parten del ejercicio personal, una vez que se tienen, se reconocen y se pulen, pueden ejercerse con la otredad.

Entre la lista de capacidades hay una que importa particularmente en esta investigación, la que hace alusión al juego, pues éste incluye la protección del ocio. Al respecto la autora dice “la contribución del juego y de la libre expansión de las capacidades imaginativas a una vida humana no es únicamente instrumental, sino que es también, en parte, elemento constitutivo de una vida humana valiosa”<sup>203</sup>. El énfasis lo hace con respecto a las mujeres, pues ellas distribuyen su tiempo entre los quehaceres de la casa, el cuidado de los hijos, el trabajo y la familia, esto impide ocuparse de alimentar sus capacidades internas, de ahí deriva la importancia de recurrir a un tiempo para el desarrollo propio. Si esta capacidad no es cubierta se provoca su nula difusión, falta de práctica; su remplazo en la sociedad contemporánea ha llevado a que quienes tengan tiempo libre vivan en la vaguedad, y quienes no lo tienen, ni siquiera voltean a ver cómo pueden disfrutar sus vivencias. Nussbaum enlista diez capacidades; sin embargo, también habla de situaciones específicas que provocan optar por una capacidad por encima de otra, por ejemplo, argumenta: “una elección trágica muy generalizada en Estados Unidos es la que obliga a muchas personas a optar entre su tiempo de ocio y un nivel de vida digno ligado a unas prestaciones sanitarias adecuadas”<sup>204</sup>. Esta situación de decisiones

---

<sup>201</sup> Cfr., Martha Nussbaum, *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*, op. cit., p. 40.

<sup>202</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 53-54.

<sup>203</sup> *Ibidem*, p. 57.

<sup>204</sup> *Ibidem*, p. 59.

son las que la autora denomina como *elecciones trágicas*, es decir, cuando en un territorio no se cuenta con todas las posibilidades propicias para acceder a la lista de capacidades se tiene que elegir entre una u otra, de acuerdo con las necesidades más inmediatas de las personas, por ejemplo, si no se tiene una alimentación adecuada no se puede contar con salud física y en lugar de desear acceder a una educación se buscaran los medios para poder obtener el alimento, centrando la atención en ello, dejando a un lado la importancia de otras capacidades. Eso da cuenta de por qué se impiden los momentos de ocio. Aunque la autora menciona situaciones específicas de su país, el ejemplo podría trasladarse a situaciones generales que evidencian el sacrificio de una capacidad por una necesidad, por ejemplo, el remplazo del juego por un ingreso económico que cubra los servicios básicos.

Las condiciones de vida de cada persona están sujetas a diferentes circunstancias, aunque se cuenten con las mismas capacidades internas, no por ello se puede establecer la misma calidad en cada una de ellas, para evidenciar esta situación Sen dice “las personas conformadas de manera diferente y situadas en diversos lugares requieren distintas cantidades de bienes primarios para satisfacer las mismas necesidades [...] el principio de la igualdad condena la provisión igual de bienes a una persona sana y a un parapléjico, porque se necesitan más recursos para hacerle posible a este último el movimiento”<sup>205</sup>. Las condiciones físicas, mentales y psicológicas determinan la forma de involucrarse con los requerimientos de convivencia; no obstante, esas características no deberían ser una limitante, sino una forma distinta de adaptación, pero ello no puede darse sólo por convicción de la persona “diferente”, pues necesita contar con los elementos que le posibiliten un desarrollo óptimo a pesar de sus diferencias. Así, es necesaria una humanidad promotora de algunas circunstancias que involucren las diferencias.

Hay diversas necesidades humanas, pero para estar apegadas a las capacidades

sugieren que esta vida común debe hacer algo por todos nosotros: satisfacer nuestras necesidades hasta un punto en el que la dignidad humana no se vea comprometida por el hambre, la violencia o el trato desigual en el espacio político,

---

<sup>205</sup> G. A. Cohen, “¿Igualdad de qué? Sobre el bienestar, los bienes y las capacidades”, en Martha Nussbaum y Amartya Sen (compiladores), *La calidad de vida*, México, Fondo de Cultura Económica, 2002, pp. 36,37.

debemos producir, y habitar, un mundo moralmente decente, un mundo en el que todos los seres humanos tengan lo que necesitan para vivir una vida acorde con la dignidad humana<sup>206</sup>.

Es urgente alimentar esta idea en un mundo en el cual pesan cada vez más las desigualdades sociales y económicas que provocan la existencia de sólo una minoría con posibilidades de tener acceso a la educación, a la salud, al esparcimiento, el ingreso económico.

Los casos imprevistos evidencian dos cuestiones: las desigualdades ante las cuales vive el ser humano y la ausencia de la lista de capacidades en la sociedad. El caso más reciente que lo muestra es la pandemia por Covid-19, pues para el caso particular de México, la falta de protección a la salud y al ingreso han provocado dificultades en la forma de vivir, porque las personas más vulnerables se han quedado sin empleo y, por ende, sin dinero para comprar alimentos y cubrir gastos esenciales, además, la ausencia de un seguro médico ha impedido que las personas enfermas puedan recibir una atención médica necesaria para poder recuperar la salud.

Shank habla de la relación del ocio con la salud mental, de acuerdo con el autor el factor principal del que depende la relación es de la motivación intrínseca, ello debido a que “las características clave del ocio –libertad percibida y control– ayudan a conformar un sentido estable de autodeterminación, causando mayores sentimientos de control de la propia vida”<sup>207</sup>. Si se parte de la afirmación que el ocio posibilita dirigir la vida e impulsa a tener un mayor control de los quehaceres, entonces se pueden dirigir los de tal manera que no se dañe la salud, y se la refuerce.

Además de Shank, otra autora que ve la relación entre el ocio y la salud es Monteagudo, quien va más allá de una cuestión previa a la enfermedad, también lo ve como cura. Ella argumenta:

en el ámbito de la salud, el ocio asume cada vez con más fuerza un doble papel que lo convierte, al mismo tiempo, tanto en factor preventivo como terapéutico. Ante casos de personas con tendencia a la depresión o a un cierto desajuste psicológico,

---

<sup>206</sup> Martha Nussbaum, *Las fronteras de la justicia*, Barcelona, Paidós, 2007, p. 274.

<sup>207</sup> John W. Shank, *op. cit.*, p. 17.

se recomienda como medida de apoyo, reforzar los vínculos y tiempos sociales, reorganizar y focalizar los intereses y la atención en nuevas aficiones<sup>208</sup>.

Si el ocio se experimenta como primera instancia entonces ayudará a las personas a tener un proceso saludable, en el que se refuercen sus ganas de obtener satisfacciones personales; sin embargo, no se limita a ser sólo el inicio de una actividad, sino también el antídoto contra un estado inconveniente, esto se debe a que en sí el ocio es el punto de crecimiento del alma.

Monteagudo le atribuye a la práctica del ocio no sólo la mejora de la salud, sino también otros aspectos. Por ello explica dos tipos de beneficios a los cuales denomina intermedios y finales, no se repelen, sino se complementan. Los primeros son: “impactos fisiológicos como el fortalecimiento de la masa ósea, impactos psicológicos como el desarrollo de la capacidad empática, las habilidades cognitivas, impactos educativos asociados a la transmisión de valores etc. Sin duda, estos beneficios, [...] son, los que contribuyen a la consecución de los beneficios finales, es decir, aquellas metas u objetivos que las personas más valoran y de las que no quieren prescindir a lo largo de su existencia”<sup>209</sup>. Es decir, el ocio ayuda a fortalecer las cuestiones propias que sólo dependen del individuo para poder llegar al cumplimiento de sus metas, es un proceso mediante el cual la persona pule su individualidad para lograr satisfacer sus aspiraciones.

El inicio es el reforzamiento de la propia persona y después se pasa a su realización con otros seres, va más allá del mero contacto o la sola convivencia, es necesario promover el acompañamiento humanitario, como sociedad encaminada a un bien común: el desarrollo humano.

De acuerdo con Cuenca:

la pérdida de la centralidad del dinero como núcleo del desarrollo humano es la razón fundamental por la que el ocio y el desarrollo convergen en planteamientos afines. Este proceso de encuentro se produce ante el hecho de que, instituciones y agentes de influencia mundial, implicados en el desarrollo humano, han planteado la necesidad de ir más allá de la manera tradicional de concebirlo, centrada en lo económico<sup>210</sup>.

---

<sup>208</sup> María Jesús Monteagudo, “Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio”, *Revista Mal-estar E Subjetividade*, Brasil, Universidade de Fortaleza, vol. VIII, núm. 2, junio, 2008, pp. 318-319.

<sup>209</sup> *Ibidem*, p. 310.

<sup>210</sup> Manuel Cuenca, *Ocio valioso, op. cit.*, p. 90.

A la manera de Sandel, hay cosas que el dinero no puede comprar, el ocio es una de esas cosas, en ello radica su importancia y equiparación con el desarrollo humano, pues estriban en la realización personal del individuo que le doten de calidad de vida, no en la cantidad de dinero de cada uno.

La riqueza económica no determina la capacidad de disfrute del ocio, pues “las fuerzas exteriores no determinan si la adversidad será capaz de convertirse en disfrute. Una persona que tiene salud, que es rica, fuerte y vigorosa no tiene más probabilidades de tener el control de su conciencia que una persona enfermiza, pobre, débil y abatida”<sup>211</sup>. No se niegan las desigualdades contemporáneas y es un hecho que existen ciertos porcentajes de la población más privilegiados que otros, pues su situación social, política, física, económica, etc., les dota mayores elementos a unos que a otros; no obstante, se sostiene en esta investigación que el hecho de tener un panorama más privilegiado que otro no equivale a una óptima realización del ocio, porque se pueden tener todos los privilegios a la mano, pero si el individuo no disfruta, fomenta, ni práctica el ocio con los elementos que se han descrito en este apartado, no se pueden vivir sus beneficios. Por ello, el ocio se plantea como una posibilidad de acceso a todos los sectores de la población, sin importar la realidad en la cual se viva, pero el elemento fundamental y más importante es la motivación del individuo a realizarlo.

El fundamento de los beneficios del ocio es puntualizado por Monteagudo, dice:

[Si se preguntan] las razones por las que el ocio es percibido como una experiencia positiva, vinculada al bienestar de la persona. La respuesta reside en la naturaleza autotélica y orientada a la satisfacción inherente al ocio que remarca su relevancia como FIN en sí mismo y como fuente primera de satisfacción que no necesita de otros argumentos para justificar la acción<sup>212</sup>.

El ocio, para poder ser autotélico no debe estar impulsado por la obtención de algún otro beneficio más que el placer mismo de experimentarlo, en ese punto está la posibilidad de dejar llevar la mente para tranquilizarla y darle la pauta para poder calmar las angustias y los pesares.

---

<sup>211</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, op. cit., p. 311.

<sup>212</sup> María Jesús Monteagudo, op. cit., p. 312.

Los beneficios del ocio se obtienen por añadidura, no se buscan, son parte de la experiencia. Se puede decir que es un efecto de la experiencia, se consigue al realizarla como un impulso por sí mismo.

Csikszentmihalyi crea su teoría del *fluir* o autotelismo, el cual “se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa [...] cuando la experiencia es autotélica, la persona está prestando atención a la actividad por sí misma, y cuando no es así, la atención se centra en las consecuencias”<sup>213</sup>. De esto deriva que el ocio deba dirigirse en una situación de disfrute, el ocio autotélico tiene la virtud de estimular las capacidades humanas como una cuestión de crecimiento, esto servirá para reforzar la motivación de cada uno para vivir, pero sólo tratándolo como una actividad “pura” es como se lograra el disfrute de lo que se realiza.

La relevancia de la teoría de Csikszentmihalyi radica en que “una experiencia autotélica es muy distinta de los sentimientos que tenemos normalmente durante nuestra vida. Muchas cosas que hacemos de forma ordinaria no tienen valor en sí mismas, sólo las hacemos porque tenemos que hacerlas o porque esperamos algún beneficio futuro de ellas”<sup>214</sup>. El que la experiencia misma contenga virtudes positivas la demarca como una cualidad del ocio.

Quien se encarga de hablar del ocio como algo autotélico es Cuenca, esto a través de algunos valores, él dice:

Se puede entender que los valores del ocio autotélico, además de tener su sentido en las personas, están anclados en los valores sensibles (placer y alegría), aunque eso no excluye que también participen directamente de los valores estéticos (belleza y armonía), de los intelectuales (verdad y conocimiento) y de los morales (justicia, libertad, igualdad, honestidad y solidaridad). Exotéricamente también se relacionan con los valores vitales (salud y fortaleza), los valores útiles (capacidad y eficacia) y los valores religiosos (sagrado/profano)<sup>215</sup>.

---

<sup>213</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, op. cit., pp. 109-110.

<sup>214</sup> *Ibidem*, p. 111.

<sup>215</sup> Manuel Cuenca y Ana Goytia, “Ocio experiencial: antecedentes y características”, *ARBOR*, Vol. 188, No. 754, marzo-abril 2012, p. 275.

El autor le otorga valores desde diversos ámbitos, lo cual designa al ocio como un elemento más completo, no aislado y con varias posibilidades de realización, no sólo en un aspecto personal.

Algunas cuestiones de la vida existen para otorgarle a la humanidad algún bien; sin embargo, el objetivo de la vivencia del ocio como algo autotélico no es único, universal e igual para todos, se le pueden desprender dos sentidos, dependiendo del énfasis que cada uno le otorgue, este aspecto es enfatizado por Csikszentmihalyi, pues habla con un criterio realista y dice: “debemos aceptar el hecho de que nada en el mundo es enteramente positivo; todo poder puede ser mal empleado. El amor puede conducir a la crueldad, la ciencia puede crear la destrucción, la tecnología incontrolada produce contaminación. La experiencia es una forma de energía, y la energía puede utilizarse tanto para crear como para destruir”<sup>216</sup>. En la investigación se argumenta que el ocio es la posibilidad para el crecimiento, porque puede dar a los humanos la posibilidad de cortar con la cotidianidad, de dejar a un lado la pesadez generada por lo rutinario, pero tampoco se es idealista como para argumentar que es el elemento con un sentido únicamente positivo, esto depende de que quien decida experimentarlo realmente le dé un enfoque efectivo y lo aproveche al máximo para reforzarse a sí mismo, para crear una persona que disfrute su vida, con calidad.

La cualidad del *fluir* se puede explicar de la siguiente manera: “la experiencia de flujo, como todo lo demás, no es ‘buena’ en un sentido absoluto. Es buena sólo porque tiene el potencial de hacer que la vida sea más rica, intensa y con significado; es buena porque incrementa la fuerza y la complejidad de la personalidad”<sup>217</sup>; Durante esta investigación el término es positivo, pero únicamente en la medida en que cada uno decida encaminarlo hacia el crecimiento propio, pero el punto central es la decisión de cada uno de experimentarlo. El ocio tiene un valor por sí mismo, pero la experiencia en este sentido se dará sólo de acuerdo con el sentido y al énfasis que cada individuo le dé. Si en una situación hipotética todos experimentan el ocio, no se pueden vivir sus beneficios si sólo se derrocha el tiempo que se

---

<sup>216</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, op. cit., p. 112.

<sup>217</sup> *Ibidem*, p. 113.

emplea en la experiencia, y no se usa para un crecimiento personal. Si se instaura como modo de vida, pero sin el sentido autotélico de desarrollo personal, entonces poco a poco se convertirá en una actividad más, sin disfrute, sino como un deber. El sentido esporádico también es una cuestión importante.

De acuerdo con Csikszentmihalyi son importantes cuatro elementos para desarrollar la personalidad autotélica: 1. Definir las metas, en éste influye la capacidad de elección y de disfrutar eso que se elige. 2. La inmersión en la actividad, esto implica que cada uno encuentre la congruencia entre las posibilidades externas y la capacidad interna de las personas; incluye el incremento de la esperanza y de la confianza en sí mismo. 3. Prestar atención a lo que acontece, esto impide la distracción en lo que se hace y poco a poco la atención se va concentrando en la actividad propia. 4. Disfrutar las experiencias inmediatas, este es el punto clave para poder transformar en aprendizajes con significado las situaciones que vive cada uno<sup>218</sup>.

Lo que se puede vislumbrar es que

el ocio es un medio de autorrealización porque ofrece a la gente oportunidades, elegidas por ella misma, de desarrollarse, utilizando eficazmente sus habilidades para afrontar retos. Los sentimientos de logro, confianza y placer son el resultado de estas experiencias favorecedoras del crecimiento [...] Los elementos claves del ocio parecen ser que es libremente elegido e intrínsecamente motivado<sup>219</sup>.

Ambos aspectos, la libertad y la motivación, son puntos clave, pero el mayor reto es tenerlos, gracias a la libertad de elección se puede optar dentro de una diversidad de opciones de disfrute; no obstante, como se ha explicado con anterioridad, el impulso interior no todos lo tienen, porque depende mucho de la perspectiva de cada uno.

Se han considerado los requerimientos internos que el individuo necesita para acceder al ocio; sin embargo, también existen circunstancias que pueden imposibilitar el acceso, tales como las condiciones físicas o sociales, este tema es punto para considerarse en el siguiente apartado.

---

<sup>218</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 312-318.

<sup>219</sup> David Austin, "El modelo de protección/promoción de la salud", en Susana Gorbeña (editora) *Modelos de intervención en ocio terapéutico*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, p. 42.

### 3.2 Elementos del ocio inclusivo

Para que el ocio pueda ser parte de diversos estilos de vida, requiere una postura inclusiva, ésta “asume que la convivencia y el aprendizaje en los grupos con diferencias es la mejor forma de beneficiar a todos y a cada uno. Los valores que conlleva la inclusión son: aceptación, pertenencia, relaciones personales, interdependencia y consideración de todos los agentes implicados como una comunidad educativa (familias, profesionales, etc.)”<sup>220</sup>. Los individuos son diferentes, no sólo por la situación socioeconómica, sino por su constitución personal, por sus características, personalidad, deseos y afinidades, no todos los cuerpos son iguales, pues existen quienes no cuentan con características idóneas para desenvolverse en la sociedad, debido a que las infraestructuras están diseñadas para cuerpos “completos”, además, generalmente la relación entre personas no está preparada para saber cómo dirigirse a otras que no son similares a uno mismo.

La inclusión posibilita la intervención social de un mayor número de personas, por ello es necesario que el ocio se dé en tales circunstancias, esto evitará exclusiones de grupos sociales, más bien, propiciará el intercambio desde diferentes perspectivas. Por ello es oportuno considerar que: “*inclusión* no significa que seamos iguales o estemos de acuerdo en todo, sino más bien que celebramos nuestra diversidad y disimilitudes con respeto y gratitud. *Inclusión* no significa que hayamos de olvidar nuestras diferencias personales; más bien, alude al desarrollo de la comunidad en que conocemos a otras personas y las servimos de apoyo”<sup>221</sup>. Se necesita un cambio en la forma como se concibe al otro, pues de esta actitud dependerá la relación con él, es un gran reto, porque se deben respetar los diferentes puntos de vista que puedan existir, para llegar a acuerdos de convivencia.

El ambiente inclusivo se caracteriza por ser

aquél en el que todas las personas participan y se interrelacionan. Para lograrlo, se debe producir un cambio sistémico del mismo, tanto en las estructuras como en los procesos. Se debe trabajar en la creación de una cultura inclusiva, la aplicación de políticas inclusivas y el desarrollo de prácticas inclusivas para asegurar el acceso

---

<sup>220</sup> Manuel Cuenca Cabeza, “El ocio desde la dimensión solidaria. Estudio de un grupo de jóvenes universitarios”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, p. 24.

<sup>221</sup> *Ibidem*, p. 65.

de cualquier persona a todos los equipamientos, servicios y programas de ocio de la comunidad<sup>222</sup>.

Aunque la actitud de las personas es primordial en las relaciones interpersonales, también es necesario promover las condiciones sociales, con la finalidad de emplear herramientas inclusivas dentro del desarrollo de las sociedades, para promover la participación de un mayor sector de la población.

El manifiesto por el ocio inclusivo<sup>223</sup> pone énfasis en tres puntos de partida para la inclusión, la capacidad de sentir, el modo de pensar y la manera de hacer. Estos tres elementos parten de una concepción individual, para establecer puentes entre diferentes personas, no sólo en un ámbito cercano, como el familiar, sino uno más abarcador de convivencia, esto es necesario para que las personas diferentes se puedan desenvolver de una manera óptima dentro de la sociedad.

La capacidad de sentir se refiere a “la sensibilidad ante la diversidad, el ejercicio cotidiano de tolerancia, como una práctica de respeto, la actitud de apertura o la empatía son cualidades necesarias para conformar un escenario en el que el ocio sea distinto. El desarrollo de actitudes positivas hacia la diversidad, pilar fundamental de una sociedad incluyente, debe estar apoyado en campañas de sensibilización para toda la sociedad”<sup>224</sup>. Este primer aspecto promueve un énfasis personal, incluye a toda la población, pero es necesario tener disposición para poder desarrollar la empatía necesaria para acceder a diferentes estilos de vida.

El modo de pensar debe partir de algunos aspectos como “la observación y el interés por los argumentos de los demás y la permeabilidad ante nuevas ideas y planteamientos son actitudes fundamentales para el desarrollo de un ocio inclusivo. Es conveniente, igualmente, no separar las ideas y los proyectos de las personas que de ellos se beneficiarán, y hacer a éstas partícipes de su diseño, puestas en marcha y evaluación”<sup>225</sup>. Es necesario una escucha atenta de diferentes argumentaciones, todo eso para llegar a un consenso; esto es necesario para incluir

---

<sup>222</sup> CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad), *op. cit.*, p. 5.

<sup>223</sup> Este documento es producto del Congreso Ocio, Inclusión y Discapacidad, en Bilbao, en 2003, desde el Instituto de Estudios de Ocio y la Cátedra ONCE Ocio y Discapacidad de la Universidad de Deusto.

<sup>224</sup> CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad), *op. cit.*, p. 6.

<sup>225</sup> *Ibidem*, p. 6.

dentro de diferentes prácticas de ocio a quienes han sido segregados por no poder realizar las mismas actividades que los demás, debido a la imposibilidad que les provoca tener circunstancias de vida diferente.

Se puede decir que “el hacer” del *Manifiesto* está enfocado en toda la organización de la que la sociedad se vale para cubrir los requerimientos de aquellas personas que tienen algún problema, físico, auditivo, visual, mental, etcétera<sup>226</sup>, porque no sólo es cuestión de empatía, sino de poner en práctica los dos elementos anteriores (el sentir y el pensar). Son estrategias de la población para poder acercar a más individuos la posibilidad de conocer y disfrutar del ocio, éste será accesible en la medida en que las condiciones sociales favorezcan su aparición y lo fortalezcan a través de diferentes medios, entre hombres y mujeres, las instituciones, la infraestructura, la intervención del Estado, de la política, de la economía y del mayor número de asociaciones.

Para la inclusión de los individuos con alguna discapacidad es necesario reconfigurar la experiencia de la vida, Menchén propone recrearla, lo cual significa:

tener activado los sentidos y estar alerta para actuar y tratar de mejorar. La pasividad te intoxica y bloquea, tal y como ocurre cuando te apoltronas a ver la televisión. Si te gusta la pintura, procura que cada cuadro sea mejor que el anterior, lo que te exigirá estudiar, practicar y establecer un reto. El mismo criterio se ha de emplear para cualquier otra afición: escribir un cuento, subir montañas, jugar al tenis. El tiempo de ocio es el recurso que nos permite construirnos como personas. Tiempo para ser uno mismo<sup>227</sup>.

Quienes tienen algún sentido atrofiado se ven obligados a hacer uso de otros medios que el resto de los sujetos habitualmente no usa, es decir, quien no puede desplazarse con los pies recurre a otras maneras de movimiento, ya sea con el cuerpo o auxiliado de algún aparato; sin embargo, esto es cuestión de adaptación y creatividad en la solución de problemas. El tiempo de ocio puede ser ese espacio con el cual las personas cuenten para idear esas soluciones.

El ocio es un aspecto que debe atañerle a toda la sociedad. Por ello, desde ese núcleo deben emanar diferentes alternativas para su experimentación, de acuerdo con las características propias del grupo social:

---

<sup>226</sup> Cfr., *Ibidem.*, pp. 6-7.

<sup>227</sup> Francisco Menchen Bellón, “Crea tu propia vida en tu tiempo de ocio”, *Encuentros multidisciplinares*, No. 28, 2008, p. 4.

El ocio es un derecho humano básico para la construcción personal que no conlleva obligación alguna y es primordial para el desarrollo social y colectivo. Hay distintas formas de vivirlo. Cada sociedad, cada comunidad y cada grupo siguen unas pautas de comportamiento diferentes, según sus usos, costumbres y tradiciones. Es una experiencia integral de los valores y un componente más de la vida, que toda persona tiene derecho a acceder, desde su tiempo libre<sup>228</sup>.

El grupo de las personas discapacitadas son quienes conocen mejor sus necesidades, pero deben involucrarse con el resto de la población para poder acceder a diferentes entornos de desenvolvimiento.

Dentro de la sociedad es importante el entorno, porque es uno de los aspectos que permite tener o no los medios necesarios para propiciar el ocio. Por lo tanto, es de vital importancia en la vida de quienes tienen alguna incapacidad, pues “la construcción del entorno se lleva a cabo a través de las relaciones, conexiones y redes que se establecen en la comunidad. El entorno da color a todo lo que hay y altera lo que vemos, normalmente, sin que seamos conscientes de ello. El contexto determina el escenario de nuestro tipo de ocio”<sup>229</sup>. La interacción social es inevitable, pues se necesita de otros para poder vivir, la relación entre seres humanos puede ser a través de lazos sanguíneos, de convivencia, uso de servicios, consumo de alimentos, entre otros. Por ello es indispensable que el entorno sea propicio para el desplazamiento y la interacción.

El ser social “va incorporando capacidades que primero tienen otros a su alrededor (por ejemplo, lenguajes), que después se realizan con ayuda y posteriormente son propias. Y es precisamente la discapacidad y la necesidad de ser ayudados y suplementados lo que nos caracteriza como seres humanos”<sup>230</sup>. De alguna manera cada persona comparte con otras sus habilidades, nadie es autosuficiente al grado de no necesitar de otros seres humanos, pero quienes no cuentan con habilidades óptimas son quienes necesitan ser ayudados, con respecto a la construcción espacios idóneos de intercambio social, para que ellos sean abarcados dentro del entramado humano.

---

<sup>228</sup> *Ibidem*, p. 6.

<sup>229</sup> *Ibidem*, p. 7.

<sup>230</sup> Fernando Fantova Azcoaga, “Un marco para el desarrollo y la mejora de servicios de ocio inclusivo”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 103-104.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad no incluye un apartado específico dedicado al ocio, no habla del florecimiento personal, más bien habla de la necesidad de incluirlas en actividades de entretenimiento; el artículo 30 está dedicado a su participación en lo cultural, lo recreativo y el deporte, esto a través de diversas medidas para facilitar el acceso: un formato adecuado en aspectos materiales, adaptaciones de los lugares públicos y el compartir invenciones creativas. Los Estados son los responsables directos de implementar soluciones para que esos individuos no sean excluidos y se promueva su participación con las condiciones ideales para vivir resultados<sup>231</sup>.

Así como los acontecimientos sociales influyen en el pensamiento, también lo hacen en cómo se concibe el entorno y cómo éste influye en las relaciones de convivencia. Por lo tanto, es necesario hacer una reestructuración en la forma de desenvolvimiento del individuo dentro de la sociedad, mediante los modelos que rigen los estilos de vida fundados en la creatividad: “la estimulación de la creatividad ha de acompañar a las personas a lo largo de toda su vida, de modo que no se acaba al finalizar los estudios, sino que es un proceso ilimitado en el tiempo. No es un proceso lineal, de eficacia asegurada, sino por el contrario, de una acción en espiral, recursiva, emergente e interactiva”<sup>232</sup>. En el tiempo de ocio es cuando puede fluir esa creatividad, por ello es necesario incorporar a todos. La carencia física no equivale a la imposibilidad de desarrollar creatividad, pues una condición física o mental no debería ser limitante para disfrutar las propias capacidades.

El Foro Europeo de Discapacidad es una ONG europea que representa los intereses de personas con alguna limitación física o mental, está compuesta por consejos de cada Estado y de acuerdo con una restricción en específico. La principal tarea es incluir los derechos de los individuos en la emisión de iniciativas del territorio europeo para evitar la discriminación<sup>233</sup>.

---

<sup>231</sup> Cfr., Asamblea General de las Naciones Unidas, *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*, México, Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2018, disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Discapacidad-Protocolo-Facultativo%5B1%5D.pdf>

<sup>232</sup> Francisco Menchen Bellón, *op. cit.*, p. 11.

<sup>233</sup> Cfr., Stefan Trömel, “Ocio, inclusión y discapacidad”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, p. 135.

Este tipo de espacios son los que se pueden encargar de diseñar alternativas para que también puedan disfrutar de la experiencia del ocio, pues a través de él las personas con discapacidad, desde sus especificidades, pueden crear soluciones para poder desarrollarse en una vida más inclusiva y con mayor apertura de participación.

Entre los principales fines del Foro se encuentran: incluir en distintos espacios, en un nivel igualitario de oportunidades, a quienes sufren alguna incapacidad; dejar de concebirlas como un grupo invisible; ver a la discapacidad como un elemento más de la diversidad humana; abordar su participación<sup>234</sup>. Por lo tanto, los objetivos del Foro fomentan un modelo que va de aspectos humanitarios como la solidaridad, hasta aspectos jurídicos como los derechos de ese grupo de personas y sobre todo ayudan a entender las diversas limitaciones a las cuales se enfrentan, pero las restricciones pueden aminorar únicamente con el apoyo de quienes tienen mentes o cuerpos completos.

Trömel es muy enfático al decir que para cumplir la finalidad de incluir a estas personas en el ámbito del ocio no basta con la disposición de los demás, pues ésta debe estar respaldada por una legislación, al respecto dice:

Algunos piensan que es suficiente sensibilizar, concienciar, intercambiar buenas prácticas. Permítanme discrepar profundamente con esto. No digo que eso no deba ser parte de la estrategia, pero no es suficiente.

Necesitamos en Europa, como lo hay ya en otros países, una legislación general que combata la discriminación que sufren las personas con discapacidad en todas las áreas de la vida<sup>235</sup>.

No basta con la buena voluntad de la gente, porque quienes no cuentan con ella necesitan una norma que los coaccione a cumplir con medidas precisas para que los sujetos con alguna discapacidad tengan los medios necesarios de acceso, si ellos deciden involucrarse en la sociedad. También pueden existir personas que por decisión propia opten por convivir únicamente con su familia o con los individuos más próximos a ellos, pero ésta sería una elección, no una imposibilidad social por la falta de medidas favorables, la posibilidad debe quedar abierta. Se puede decir que las normas son una protección, una alternativa para no infringir en su movilidad.

---

<sup>234</sup> *Cfr., Ibidem*, p. 136.

<sup>235</sup> *Ibidem*, p. 137.

En Europa hay dos proyectos desde los cuales se trata de insertar al ámbito del ocio a los sujetos que sufren alguna discapacidad, uno de ellos es *La casa encendida*, un espacio sociocultural que ve a estas personas como seres capaces de crear cultura, por ello se toman en cuenta temas de repercusión social contemporánea.

El reto del proyecto '*La Casa Encendida*' era abrirlo al mayor número posible de usuarios, por lo que uno de los objetivos fundamentales de la obra de rehabilitación del edificio fue la eliminación de barreras arquitectónicas, persiguiendo una accesibilidad integral y un diseño para todos.

Se estudió cuidadosamente desde el proyecto de arquitectura hasta la estructura, acabados y configuración del mobiliario, equipamiento, señalización, etc. para alcanzar el máximo grado de accesibilidad posible dentro de las circunstancias y características físicas del edificio y de las restricciones que pudiera marcar el propio proyecto, buscando siempre las soluciones más adecuadas<sup>236</sup>.

Estas medidas no sólo son una cuestión de infraestructura, porque incluir a esos grupos de mujeres y hombres requiere, en la marcha, tomar en cuenta otros factores, por ejemplo, la operatividad y cómo hacer coincidir a personas con discapacidad con quienes no lo son, porque si se hacen centros que propicien el ocio, especiales para ellas, se estará promoviendo otro tipo de exclusión.

Las barreras a eliminar no sólo son en cuanto a la construcción de edificios, sino también de acercamiento con la gente, por ello

el concepto de accesibilidad está concebido, no sólo en la eliminación de estas barreras físicas, sino como la incorporación de un elemento más que, a través de su divulgación, pudiera contribuir a la sensibilización de instituciones, empresas y público en general sobre las necesidades de esos otros colectivos que habitualmente no encuentran facilidades en nuestra sociedad para el desarrollo de sus actividades diarias<sup>237</sup>.

Es una cuestión que atañe también a las empresas, al gobierno, a las instituciones, en sí es una red, en la cual se deben incluir todos los que de alguna forma son participes o se involucran con los individuos, pues es una forma de prevenir el público al cual se le va a ofrecer algún servicio, es un gran reto, no sólo para los individuos con alguna discapacidad, sino también para quienes no lo son, porque para ambos es una forma diferente de interacción, pues hay que adaptarse y convivir en circunstancias diferentes a las usuales y desde una postura ajena.

---

<sup>236</sup> Blanca Rosilio Nieves, "La casa encendida, un espacio accesible", en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, p. 146-147.

<sup>237</sup> *Ibidem*, p. 147.

Otro espacio pensado en las personas con discapacidad no tiene por qué ser físico, sino virtual, pues actualmente Internet se desempeña como el medio de comunicación y acercamiento más rápido, por ello no se puede excluir esta herramienta para llevar el ocio a los discapacitados, se puede usar como una alternativa de interacción.

El portal “hiru.com” tiene como premisa que el aprendizaje se puede experimentar toda la vida. Se creó como una plataforma para desarrollar diferentes habilidades, para ello se tomaron en cuenta fundamentalmente las circunstancias en las cuales se desarrollan las personas trabajadoras, está dirigida a este sector, porque es quien tiene un plan de vida más definido, además la secuencia estudio, trabajo y jubilación ya no tiene cabida<sup>238</sup>. Actualmente esta triada ya no tiene un sentido sucesivo, por dos razones: la situación laboral y el aspecto académico. La situación laboral no permite emplear a todos los nuevos profesionistas, consecuentemente ellos se ven obligados a trabajar en otros campos diferentes de los cuales fueron formados y eso imposibilita que existan trabajos formales donde se pueda aspirar a una jubilación.

El aspecto académico ya no es una aspiración demandada, porque las posibilidades de acceder a él se restringen de acuerdo con varios factores, por ejemplo, actualmente se debe tener acceso a una red de Internet, y contar con ciertas habilidades de navegación, pues sin éstas no se puede interactuar en las plataformas educativas, ni en las páginas electrónicas, lo que implica que los sectores menos privilegiados queden fuera del sistema educativo. Sumado a ello existe la desmotivación de los jóvenes por adquirir conocimientos académicos, pues prefieren pasar el tiempo en las redes sociales o en situaciones de entretenimiento, más que de conocimiento.

La pertinencia del portal “hiru.com” radica en que se adapta a los horarios de los trabajadores, toma en cuenta el desplazamiento del trabajo o del lugar donde se vive y la motivación que cada persona tenga, de lo anterior se deriva el uso de Internet como una forma flexible de acceso, “estamos hablando mucho más de

---

<sup>238</sup> Cfr. Mikel Valcárcel Gómez, “El portal hiru.com: el aprendizaje a lo largo de toda la vida. La accesibilidad en la red”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, p. 295.

aprendizaje que de enseñanza. Es decir, por fin comenzamos a darnos cuenta de que lo que importa es lo que el alumno/a aprende (y no sólo en el sentido de conocimientos, sino en el de capacidades) y no lo que el profesor/a enseña”<sup>239</sup>. El modelo tradicional de enseñanza en donde el rol del profesor era cuestión de exposición se ha modificado con el tiempo, ha sido reemplazado por un modelo autónomo donde el papel fundamental recae en la disposición del alumno de indagar diferentes temas y el profesor sólo cumple con la función de guía, esto da pauta para que sólo quien desee aprender busque los medios y la forma de adquirir los conocimientos, aunque esta circunstancia desencadena un problema, quien no cuente con los medios de acceso queda rezagado y aprende lo mínimo. Por lo tanto, hay más posibilidad de desentenderse del conocimiento o tener falta de veracidad en lo que se transmite.

El autor recurre a dos aspectos necesarios de una página electrónica: usabilidad y accesibilidad, el primer término se refiere a que “una página web tiene que poder ser vista por todos los usuarios, tiene que ser fácil de utilizar (todo el mundo sabe lo que tiene que hacer para acceder a los contenidos que busca), tiene que descargarse rápidamente [...] La accesibilidad, o dicho de otra forma, las condiciones que debe de cumplir una web para que pueda ser vista por las personas con algún tipo de discapacidad”<sup>240</sup>. Entonces son dos cuestiones irremplazables, pues una se refiere a las posibilidades del usuario y otra a las condiciones de la página, ambas deben estar en sincronía, porque sin ellas no se puede acceder a la información. La ventaja de usar una página de Internet para personas con poca movilidad sería que lo pueden hacer sin necesidad de desplazamiento.

Si se toma un referente de diseño, específicamente para personas discapacitadas, todos podrían usar las páginas, al respecto Valcárcel dice:

lo que para un usuario sin discapacidad puede ser difícil, para uno con ella puede ser imposible. Pero por el contrario lo que resulta utilizable para una persona discapacitada también lo es para todo el mundo.

En mi opinión la conclusión es sencilla, utilicemos las normas de accesibilidad (las de usabilidad quedan implementadas en ellas) y conseguiremos que además de que

---

<sup>239</sup> *Ibidem*, p. 297.

<sup>240</sup> *Ibidem*, p. 299.

todas las personas puedan acceder a los contenidos, que la web sea un lugar más ágil y fácil de utilizar<sup>241</sup>.

Las incapacidades físicas y mentales son mayores para las personas con alguna imposibilidad, por ello el uso para todos los demás sería fácil. Aprender a través de los portales equivale, no sólo a adquirir conocimientos acordes con una actualización relacionada con el trabajo, sino a la selección relacionada con las preferencias de los individuos, algunos conocimientos que doten a hombres y mujeres de nuevas prácticas y habilidades enriquecedoras de la vida, de ahí la importancia que se le da al aprendizaje en cuanto a su relación con el ocio, pues éste está en sintonía con las particularidades de las personas que provocan el disfrute de su existencia.

Algunas personas viven con la falta de alguna extremidad, de algún sentido o de alguna capacidad, por ejemplo, la mental. Quienes tienen inconvenientes con algún sentido, específicamente la vista o el oído, se ven en la necesidad de agudizar algún otro que sí tengan óptimo para entrar en contacto con el entorno y conocerlo, explorarlo o entenderlo. Por ello, es necesario crear los espacios o los medios para que las personas ciegas puedan tener momentos de ocio. Un ejemplo es la puesta en escena “La casa de los deseos”, tal empezó como una obra de teatro exclusiva para personas que no pueden ver, pero conforme el paso del tiempo, también se incluyeron personas que sí ven. En la obra se tiene presente la idea de que “la discapacidad solo se manifiesta cuando esas barreras existen para poder acceder a manifestaciones artísticas como las producciones teatrales, no obstante, cuando se plantean creaciones artísticas utilizando otros sentidos para compensar el déficit visual, como en este caso, la discapacidad desaparece al menos en ese contexto y momento. Es ahí cuando el teatro puede aportar a la inclusión social”<sup>242</sup>, de cierta forma puede propiciarse como un espacio, en el cual, por un tiempo breve, las personas con nula visión se sientan parte de un entorno en donde no se recalquen

---

<sup>241</sup> *Ibidem*, pp. 300-301.

<sup>242</sup> Hitandeui Pérez, “Puesta en escena. La casa de los deseos”, *Investigación teatral*, vol. 2, No. 4, 2012-2013, p. 140.

sus incapacidades físicas. Esto último es el principal objetivo de su interacción con la sociedad, a través del ocio.

La dinámica de “La casa de los deseos” permite que los asistentes, en un primer momento, reciban la bienvenida e indicaciones generales del ingreso y permanencia en la obra, donde debe primar la confianza, pues el ingreso a las butacas es en fila, a través de un guía, pues a las personas que sí ven les colocan un antifaz, esto les permite experimentar la falta de visión padecidas por hombres y mujeres ciegos. Primero hay una familiaridad con el espacio geográfico del teatro, después se agudiza el oído, el olfato y el gusto por el voceo de dulces y bebidas que se ofrecen; después, los actores cumplen con su cometido de adentrar a los asistentes en la trama de la obra, a través de voces, olores y el tacto<sup>243</sup>. El uso de la imaginación y el empleo de otros sentidos son primordiales en un tipo de obras como esta, es un contacto directo entre el sentir del espectador y su capacidad para concretar los escenarios en su cabeza.

La intervención de personas que sí ven, en obras pensadas para un público ciego, saca de su zona de confort al público habituado a observar, porque deben emplear otros modos de entendimiento que les permita conocer o acercarse a lo sucedido en su entorno. Es una opción para crear la empatía hacia imposibilidades ajenas.

El valor artístico de “La casa de los deseos” es: “deconstruir estereotipos con respecto a la discapacidad al momento de incluir actores ciegos, quienes con alta calidad artística interpretan personajes, dejando de lado la mirada asistencialista con la que regularmente se ve a esta población”<sup>244</sup>. Construir otras formas de acercamiento entre público y actores, mediados por una incapacidad física, permite conocer otras formas de vida y ser menos intolerante con quienes diariamente experimenta diversos inconvenientes derivados de la falta de algún sentido.

Otro ejemplo de puesta en escena pensado en personas con discapacidad, pero no física, sino mental es “Bailar el agua”, ésta pretende la integración a través de la danza, la música y la improvisación que se conjugan en el escenario; sin embargo, no excluye a quienes no la tienen, sus objetivos son:

---

<sup>243</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 141-142.

<sup>244</sup> *Ibidem*, p. 144.

Ofrecer una actividad artística ajustada a las necesidades y circunstancias de las personas con discapacidad intelectual, creada específicamente para ellas, con vistas a mejorar su calidad de vida.

Potenciar el desarrollo de habilidades comunicativas no convencionales, no verbales, no solo racionales.

La investigación y el desarrollo de nuevos códigos y lenguajes contemporáneos.

Despertar la expresión de la personalidad activando zonas emocionales y sensoriales que no desarrollan los lenguajes y situaciones convencionales de la vida cotidiana.

Utilizar el arte como herramienta de inclusión y transformación social.

Promover los valores de solidaridad, intercambio, tolerancia y respeto a la diversidad<sup>245</sup>.

A través del arte se pueden abrir distintos escenarios en los cuales lo importante son las sensaciones que provoca la escucha de melodías, éstos pueden plasmarse en movimientos corporales. Lo anterior es un reto, en la medida en que los espacios escénicos generalmente están ideados para un público relativamente homogéneo en cuestión de percepción, pero involucrarse con sectores de la población que mentalmente no están bien implica conocer otra forma de vida y una manera distinta de enfrentarse a la realidad.

Aunque la puesta en escena está diseñada para centros y residencias para personas con discapacidad, también han tenido participación en espacios culturales, como en “La casa encendida”. La participación de la población es crucial para difundir este tipo de eventos y adquirir una vivencia de cómo poder conectar a los individuos con discapacidad mental dentro de la sociedad, a través de experiencias de ocio.

Raquel Sánchez, la intérprete de “Bailar el agua”, afirma que “la experiencia siempre desencadena conmoción, muchas preguntas y reflexiones; y es que un público que no oculta sus sentimientos y que responde de manera visible a lo que propones (lo mismo te dan la mano y se pasean contigo por la sala que te dan una patada, cantan, gritan o lloran, y nunca cuando lo esperas) nos enseña mucho sobre la esencia de lo escénico”<sup>246</sup>. La reacción del público es algo inesperado, los intérpretes deben tener una buena dirección de los participantes, la improvisación

---

<sup>245</sup> Chefa Alonso, Raquel Sánchez, “Bailar el agua. Música, danza e improvisación par un público diverso”, *La Terapia del arte. Revista de creatividad y salud*, 2020, disponible en <http://laterapiadelarte.com/numero-20/reportajes/bailar-el-agua/>

<sup>246</sup> *Idem*.

es necesaria para poder encaminar correctamente la finalidad de la puesta en escena.

El ocio para las personas con discapacidad puede encontrar un espacio dentro del arte, dos ejemplos de esta situación son: en el caso de México, la puesta en escena de “La casa de los deseos”; en Madrid, “Bailar el agua”. Ambas son dos formas de integrar a las personas con discapacidad en el arte; aunque cada una atiende a grupos con diferente discapacidad, ambas coinciden en su inclusión dentro de la sociedad. Dado que se propone un ocio como elemento de florecimiento, a partir del contacto consigo y con los demás, de acuerdo con un proceso de aprendizaje que ayude a disfrutar de la vida y crear soluciones y espacios que permitan una realización personal, de ahí que los proyectos abordados con anterioridad pueden ayudar a las personas con discapacidad a encontrar esos aspectos que favorezcan su desarrollo personal, sin sentir restricción por sus limitaciones físicas o mentales. Se han analizado distintos escenarios necesarios para gozar del ocio, los cuales involucran cuestiones personales y agentes externos, la combinación de ambos ayuda a destinar cierto espacio para el ocio. Una cuestión externa que determina la disponibilidad de momentos liberados es el ritmo de vida cotidiano, por ello en el siguiente capítulo se abordan aspectos contemporáneos enfocados en la aceleración.

## Capítulo IV. El ocio en la sociedad apresurada

### 4.1 La sociedad apresurada sin espacios para el ocio

Existen hombres y mujeres que distribuyen el tiempo en diversas actividades, regidos por horarios, el grupo social con tal forma de vivir se puede nombrar como “clase apresurada”, ésta se define como:

el estilo de vida de los grupos que, debido a sus compromisos laborales, sociales y familiares, disponen de tiempo libre escaso. El problema que se les plantea es que su nivel de responsabilidades es alto en varias esferas temporales a la vez, de manera que trasciende su capacidad de gestionarlas en el tiempo. La clase apresurada consigue cumplir con su tiempo organizacional y su tiempo de interacción a costa de la disminución importante de su tiempo personal<sup>247</sup>.

Se refiere a las sociedades que cada día lo distribuyen en distintas ocupaciones, para el trabajo, la familia, los compromisos sociales, entre otras actividades, eso les reduce tiempo para sí.

La sociedad contemporánea vive en una idea de tiempo escaso, éste es uno de los principales factores que determinan la inexistencia de momentos de ocio, determinada por dos posturas: la inexistencia real de un lapso libre o por formas de vida sociales que impiden destinar un tiempo liberado. Setién y López hablan de algunas cuestiones socioculturales que provocan un tiempo reducido, por ejemplo, la cultura de lo instantáneo, la súper-ocupación y la tecnología introducida en la producción<sup>248</sup>.

La colectividad, sobre todo la generación joven, se ha subsumido en la cultura de lo inmediato, lo cual significa la búsqueda de actividades con una satisfacción instantánea y se huye de aquello que provoque aburrimiento o rutinas, esta actitud genera “comportamientos escapistas y apresurados en los que se buscan constantemente nuevas actividades que emprender. En lugar de disfrutar lo que se hace, se piensa en lo que no se está haciendo o en lo que se va a hacer a continuación, de manera que la persona acaba estresada de todas las cosas que tiene pendientes y que no puede resolver”<sup>249</sup>. Esto implica que la concentración no

---

<sup>247</sup> María Luisa Setién Santamaría, Arantza López Marugán, *El ocio en la sociedad apresurada: el caso vasco*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, p. 25.

<sup>248</sup> Cfr., *Ibidem*, pp. 20-23.

<sup>249</sup> *Ibidem*, p. 21.

está enfocada en una actividad, sino en varias a la vez, lo que no da satisfacción, sino agobio por las múltiples tareas a realizar.

Otro aspecto que puede reducir el tiempo de descanso es lo que Setién y López denominan el “fenómeno de parecer súper ocupado”, es decir, una jornada laboral larga o la adopción de comportamientos ante el ocio que implican actividades como deporte, viajes o interacción<sup>250</sup>, es decir, se adoptan actividades por moda que le dan al individuo un estigma social, pero no se busca una actividad de florecimiento personal, sino aquella que da una apariencia de ocupación y que sea tema de conversación.

En la súper-ocupación “no hay lugar para tiempos muertos, para el aburrimiento o para no hacer nada, y por ello se actúa pensando simultáneamente en la siguiente actividad a realizar. Las consecuencias psicológicas y físicas de este modo de vida se traducen en estrés, nerviosismo, angustia y en la sensación de no hacer todo lo que realmente está pendiente”<sup>251</sup>. El resultado de ese modo de vida repercute directamente en la salud de los individuos, deriva en agotamiento y malestar, pero la realización personal queda pospuesta.

Un aspecto más que impide un tiempo liberado destinado a sí mismo es la tecnología: “la tecnologización de los procesos productivos y reproductivos –a nivel laboral y doméstico– no parecen haber disminuido el tiempo necesario para ejecutar las tareas requeridas. Probablemente hayan mejorado la calidad del trabajo y la comodidad con que se realiza, pero ni electrodomésticos ni computadoras han contribuido a que se trabaje menos”<sup>252</sup>. Actualmente han una necesidad imperiosa de permanecer conectados, el trabajo virtual ha afectado a diversos ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo, a nivel educativo las clases son virtuales, lo que significa una atención menor por parte del alumno, pues mientras está en clase puede hacer una actividad simultánea. En el aspecto laboral el *Home office* significa traslapar el área de trabajo a la casa, lo que puede significar usar un horario extendido, más tiempo del que se usaría en la oficina; en lo económico son más recurrentes los pagos en línea, aunque esta herramienta evita formarse en largas filas y el traslado,

---

<sup>250</sup> Cfr. *Ibidem*, p. 22.

<sup>251</sup> *Ibidem*, p. 23.

<sup>252</sup> *Idem*.

también tiene algunos otros problemas, entre ellos la necesidad de claves, la posibilidad de saturación del sistema, una aplicación sin funcionamiento por actualización, entre otras.

Todo lo anterior evidencia que el tiempo ocupado no siempre lo es por una necesidad, una responsabilidad o por la cantidad de tareas a realizar, pues “en unos, por escasez de tiempo real, y en otros por una vivencia cultural, el tiempo se ha convertido para la sociedad en un recurso escaso que necesita ciertas estrategias de gestión y planificación para optimizarlo. Ahorrar tiempo se convierte en uno de los paradigmas de las sociedades y para ello se ponen en marcha diversas estrategias destinadas a estirar el tiempo”<sup>253</sup>. La celeridad del tiempo es palpable en el entorno cuando a través de Internet se obtiene información de manera inmediata; cuando se ofrecen cursos que hacen posible un lector veloz; incluso en la obtención de alimentos se ve ese ahorro del tiempo, pues con el uso de tecnologías y/o químicos se obtiene un producto en menor lapso que si se hiciera de la forma tradicional, cumpliendo con los ciclos naturales.

El tiempo se convierte en un aspecto preciado, “racional y emocionalmente no queda otra opción, al menos si como reivindican las nuevas lecturas sobre el valor del tiempo y sus medidas, no importa tanto la cantidad de tiempo disponible como la calidad de lo que en él se hace, asociada a su programación, distribución y usos”<sup>254</sup>. Las actividades que se hacen a lo largo del día determinan el uso del tiempo, si se lo usa para la obtención de alguna satisfacción propia se puede decir que fue provechoso; sin embargo, también hay quienes sólo dejan pasarlo, sin que ello signifique un aprovechamiento para su persona. Entonces, no hay una relación entre cantidad y calidad. Esta última es la que se busca con la propuesta de espacio para el ocio, pues no se habla de un individuo dedicado a su persona por largo tiempo; puede ser un lapso corto, mientras éste sea exclusivo para quien lo pone en práctica y el logro sea un reforzamiento de su persona para afrontar las adversidades de su vida.

---

<sup>253</sup> *Idem.*

<sup>254</sup> José Antonio Caride Gómez, “Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social”, *Arbor, ciencia, pensamiento y cultura*, vol. 188, No. 754, 2012, p. 303

El tiempo es una medida creada por la sociedad y se ha conformado a través de las diferentes culturas, pues “la representación social del tiempo –en la que prevalece su caracterización como una experiencia construida cultural e históricamente, frente a su mera consideración como un fenómeno natural o cronológico– desempeña un papel clave: un soporte fundamental de la personalidad individual y de las interacciones sociales, que se modifica con la edad y las vivencias de cada sujeto”<sup>255</sup>. Cada etapa en la vida de la humanidad representa una forma de vivir diferente, cambian o se fortalecen los gustos, las responsabilidades, la forma de resolver los problemas vivenciales, porque el pensamiento no es el mismo en la infancia que en la edad madura, lo único que permanece es la directriz del tiempo. De ahí la necesidad de implementar un lapso dedicado para el ocio, pues éste servirá para que las personas fortalezcan y direccionen su florecimiento.

De acuerdo con Caride “la presión y la rapidez siguen siendo dos de las cadenas con las que se aprisiona el tiempo y sus aprendizajes”<sup>256</sup>. En los espacios de ocio es donde esas cadenas pueden romperse, pues se requiere la completa concentración, con calma, sin la preocupación de los minutos, que sea una actividad libre, sin forzarla a un encuadre delimitado por la coacción social, sino motivada por el interés personal, de acuerdo con afinidades propias y por el simple placer y la satisfacción. De ahí que el tiempo regido por el apresuramiento no está en consonancia con la idea de ocio desarrollada en esta investigación.

Debido a la velocidad con la cual la sociedad pretende obtener las cosas se ha dejado a un lado “el esfuerzo con sentido, la satisfacción entrañable, la mirada contemplativa y el gusto por lo pequeño. Todo aquello que nos ataba a un tiempo durable y con significado se ha transformado en algo cuantificable, es como si el tiempo real hubiese sido remplazado por la acumulación de vivencias superficiales ajenas al sentido del tiempo”<sup>257</sup>. Por ejemplo, la hora de la comida ha dejado de ser un momento en el cual se disfruten los productos de la Naturaleza, el sentir diferentes sabores, olores y texturas está pospuesto, ha pasado a ser un mero

---

<sup>255</sup> *Ibidem*, p. 307.

<sup>256</sup> *Ibidem*, p. 308.

<sup>257</sup> Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar Gutiérrez, *El tiempo del Ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, p. 18.

requisito para el funcionamiento del cuerpo. Los atardeceres y el amanecer están en segundo término, gracias al tráfico y la prisa. El entorno es desapercibido en una sociedad en la cual sólo importa llegar a tiempo al trabajo y colmarse de actividad. Caride habla de la existencia del “yo saturado”, creado en la sociedad que se desenvuelve por la relación de diversos individuos y de éstos con instituciones, y dice que gracias a él han fenecido frases populares que concebían al tiempo como algo inacabable, de larga duración y que ésta sólo dependía de la hora a la cual se empezaran a realizar las actividades; incluso se ha dejado a un lado un tiempo para atender las emociones<sup>258</sup>. La atención a sí mismo se ha postergado y en su lugar se ha instalado la administración del tiempo. Por lo tanto, en la cotidianidad las emociones y la atención a sí no tienen mayor relevancia en las agendas, ni en la organización de los tiempos libres.

El ejercicio del ocio está vinculado directamente con la concepción de tiempo, porque el medio en el cual se desenvuelve cada individuo tiene una influencia directa en cómo cada uno distribuye diversos quehaceres a lo largo de su vida, desde diversos roles: social, económico, cultural, familiar, personal. Estos ámbitos son los que han propiciado que el tiempo tenga diferentes significados y/o contextos, y estas facetas han contribuido a la forma en la cual se enfoca el ocio.

De acuerdo con Cuenca dotar de sentido al tiempo es una peculiaridad humana que se deriva del deseo de trascendencia, por ello lo divide en dos instancias, dice al respecto: “el transcurrir temporal se duplica en tiempo extraordinario y ordinario; el primero tiene significado por sí mismo y el segundo cuando toma al primero como su modelo; el tiempo extraordinario se hace presente sólo en determinados momentos (convenientemente marcados) que irrumpen en el tiempo ordinario”<sup>259</sup>. Se puede decir que las actividades habituales se insertan en ese tiempo ordinario. Por lo tanto, el ocio como experiencia que ayuda a las personas al florecimiento de las propias habilidades estará dentro del tiempo extraordinario, pues otorga un

---

<sup>258</sup> Cfr., José Antonio Caride Gómez, *op. cit.*, p. 305.

<sup>259</sup> Jaime Cuenca Amigo, “Tiempo ejemplar: el ocio y los mundos vivenciales”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar Gutiérrez (ed.), *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, p. 64.

momento de liberación personal y su importancia es intrínseca a su experimentación.

Otra peculiaridad es que “cuando accede al tiempo extraordinario, el ser humano experimenta una vida pletórica y llena de sentido, que no se ve afectada por las frustraciones, los obstáculos o las debilidades de la vida cotidiana. En el tiempo extraordinario, el hombre se siente a salvo porque siempre sabe lo que debe hacer”<sup>260</sup>. El ocio desarrollado en esta investigación está dentro de este tipo de tiempo por ser el momento destinado a sí mismo, sin obligaciones, y para entender cuáles son las mejores soluciones a las adversidades cotidianas. El estar concentrado en sí mismo ayuda a detectar algunas cuestiones que no se pueden ver dentro del tiempo ordinario, porque es éste sólo importa cumplir con requisitos de la vida cotidiana para cubrir necesidades y obligaciones.

Del tiempo no regido por un calendario religioso resulta el ocio menos centrado en días festivos; la concepción del tiempo deslindado de los procesos naturales ha generado que el ocio no dependa directamente de las estaciones; el ocio nocturno tiene relación directa con la edad de las personas, pues generalmente la juventud es quien desea experiencias que se pueden vivir de noche; el tiempo regido por las vías de comunicación ha sido el germen de la actividad turística<sup>261</sup>. La relación entre ocio y tiempo a través de diferentes épocas es cambiante y se ajusta a nuevas exigencias, pero todas estas han sido externas, no hay alguna que se enfoque sólo al crecimiento personal, en ello radica la importancia del ocio propuesto en esta investigación.

San Salvador concibe que el ocio como consumo se deriva de la sociedad apresurada, al respecto dice: “la aceleración del tiempo, presente en todos y cada uno de los miembros de la sociedad, consecuencia del avance tecnológico y de la multiplicación de actividades y recursos disponibles, evoluciona hacia el consumo, con una impenitente depredación de bienes, productos y servicios”<sup>262</sup>. De ahí que la idea de ocio en esa concepción de tiempo se desprenda de la compra de cosas y por ello surge la dupla ocio-dinero, pero esta creación pone de manifiesto la

---

<sup>260</sup> Jaime Cuenca Amigo, “Tiempo ejemplar: el ocio y los mundos vivenciales”, *op. cit.*, pp. 62-63.

<sup>261</sup> *Cfr.*, Roberto San Salvador del Valle Doistua, *op. cit.*, p. 29.

<sup>262</sup> *Ibidem*, p. 30.

desigualdad en su acceso, pues quienes tengan más dinero podrán obtener mayores servicios que la gente con escasos recursos económicos. Entonces, este tipo de ocio no está sugerido, porque esto reduciría la experiencia de ocio a grupos selectos, los ricos y sería una forma de exclusión. Por lo anterior el ocio por el cual se opta es por aquel que pueda gozar desde el más pobre, hasta el rico, cuya única finalidad sea reforzar sus deseos de acrecentar su vida, sus deseos y sus logros personales.

Para humanizar el ocio en la sociedad apresurada, San Salvador propone 4 estrategias: “Lograr que los ciudadanos *deseen* acercarse al mundo del ocio como activos practicantes. [...] Lograr que los ciudadanos *piensen* en el ocio como factor de desarrollo personal y cohesión social [...] Lograr que los ciudadanos *aprendan* a disfrutar del ocio. [...] Lograr que los ciudadanos *hagan*, como activos practicantes, como usuarios y como consumidores, el ocio”<sup>263</sup>. Son cuatro aspectos que implican un aprendizaje continuo de cómo llevar a cabo la experiencia del ocio, cada individuo aprende de acuerdo con sus propias expectativas, pero lo importante es que inicien por el deseo de hacerlo, sin esto nadie puede disfrutarlo.

Para reducir la celeridad de la sociedad se necesitan momentos pausados, ralentizar el tiempo, derivado de esta iniciativa surgieron movimientos que promueven la lentitud del tiempo.

#### **4.2 La lentitud necesaria**

Debido a las consecuencias que la aceleración provoca, por ejemplo, enfermedades por estrés; extinción de especies vegetales y animales por la alteración de los ciclos naturales y el uso excesivo de ellas para generar más dinero, entre otros, aparecieron movimientos que vieron cómo la aceleración estaba creando problemas. Procedente de ello se generó el movimiento denominado *slow*, el cual se difundió en diversos ámbitos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la comida, nombrado *slow food*, éste surge como oposición a la comida rápida. El movimiento, tenía entre sus miembros a productores de alimentos, porque defendían la importancia de la calidad del producto. También se puede mencionar el *città slow*,

---

<sup>263</sup> *Ibidem*, p. 40.

*slow movement*, *slow motion*, así como el día internacional del no hacer<sup>264</sup>. Todas estas manifestaciones tienen como principio la lentitud, lo cual no significa tardarse en hacer las cosas, sino priorizar actividades y a cada una darles el lapso adecuado para obtener algún beneficio, el principal es disfrutar lo que se hace.

Otra propuesta que no lleva el vocablo *slow* en su nombre, pero que también propugna un ritmo lento es “un fenómeno social de nuevo cuño que recibe el nombre de *downshifting*, traducible como desaceleración. Es un movimiento en curso en algunos países occidentales, protagonizado por ciudadanos que prefieren anteponer la calidad de vida y el bienestar”<sup>265</sup>. Esta corriente anteponer el vivir bien con menos, es decir, propone dejar en plano secundario lo material y aprender a vivir con poco, pero de tal forma que los individuos gocen su vida.

De acuerdo con Agudo el movimiento *slow* “se abre sin prisa, pero sin pausa, un hueco como filosofía de vida que, en resumen, aboga por relajar el ritmo, dejar de mirar el reloj y disfrutar de lo que se hace en cada momento. Desde comer, observar un paisaje o leer, hasta el sexo”<sup>266</sup>. La importancia del movimiento radica en que se centra en la cotidianidad del individuo y abarca las actividades que realiza, donde la prioridad es deleitarse con ellas, atenderlas y vivirlas, con gusto.

Las propuestas cuyo objetivo es la lentitud promueven

una nueva escala de valores que podría resumirse en tres puntos: trabajar para vivir y no vivir para trabajar; disfrutar el presente y sacar tiempo para aprovechar lo que tenemos, y quitar el pie del acelerador e ir más despacio. Unos preceptos que pueden sonar muy sensatos, pero que tienen que luchar contra el descrédito que supone la lentitud en la era del kilobyte por segundo. Ser lento es ser un perdedor, carente de iniciativa, un torpe<sup>267</sup>.

El reto del movimiento es el cambio de visión de una población sumergida en la aceleración, pues es indispensable un cambio de paradigma, una transformación

---

<sup>264</sup> Erwin Heller, “Hacia la calidad de tiempo. La ‘Asociación para ralentizar el tiempo’ y otros movimientos de la soberanía del tiempo”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar Gutiérrez (ed.), *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, pp. 76-77.

<sup>265</sup> Roberto San Salvador del Valle Doistua, *op. cit.*, p. 30.

<sup>266</sup> Alejandra Agudo, “Vivir al ritmo que marca la Tierra”, *El país*, 23 de octubre de 2013, disponible en [https://elpais.com/sociedad/2013/10/24/actualidad/1382571627\\_661093.html](https://elpais.com/sociedad/2013/10/24/actualidad/1382571627_661093.html)

<sup>267</sup> Karelía Vázquez, “El triunfo de la lentitud”, *El país*, 5 de noviembre de 2006, disponible en [https://www.google.com/amp/s/elpais.com/diario/2006/11/05/eps/1162711613\\_850215.html%3foutputType=amp](https://www.google.com/amp/s/elpais.com/diario/2006/11/05/eps/1162711613_850215.html%3foutputType=amp)

en los estilos de vida, para regresar al individuo y sus deseos, sus particularidades y sobre todo el disfrute de sus vivencias. Además de ello, el desafío es dotar al propio tiempo de sentido, pues existen las personas que no están sumergidas en actividades de trabajo o quehaceres, sino en falta de tiempo por distractores que les impiden concentrarse en crear planes de vida.

Con la propuesta *slow* apareció la Asociación para ralentizar el tiempo, su agrupación se basa en el principio del reposo, el cual es entendido como: “-percibir el inicio el final de los procesos, -la importancia de la pausa y de la interrupción como polo opuesto al estar ocupado, -la función central del vacío, del dejarse ir, de la franqueza”<sup>268</sup>. La propuesta de la lentitud se puede entender básicamente como centrar la atención en la actividad que se realiza, para deleitarse con el proceso de su realización, sin prisas. Éstas llevan a no atender, ni regocijarse con lo que se hace, porque mentalmente la preocupación es la de llegar a tiempo, el objetivo es el hacer y no el sentir.

Quienes forman parte de la asociación “aspiran a lograr una praxis diaria diferente en lo que se refiere a la relación que tenemos con el tiempo, que se basa en una transformación de la conciencia: calidad de tiempo más objetivo de la propia existencia, más interacción con el medio ambiente como un empeño constante, como expresión de una praxis vital”<sup>269</sup>. Es necesario entablar otro tipo de relación con el tiempo, menos occidentalizada, para poner en práctica una forma de atenderse sin presión, sin prisa, pero con atención. Esto significa aprender a demorarse, pero con un fin, no como mero pretexto para postergar la realización de alguna actividad, obligación o compromiso.

Un problema detectado por la asociación es que “cuando se habla con las personas, incluidos los directivos, acerca de la soberanía del tiempo, hay dos aspectos que destacan: el sentimiento de impotencia y el de estar atrapado en una vorágine. Parece que, en el escenario de la aceleración general que vivimos, solo hay víctimas y ningún culpable”<sup>270</sup> Cada uno se va adaptando a los ritmos apresurados, a veces de manera inconsciente, cuando se está apegado a las exigencias marcadas por el

---

<sup>268</sup> Erwin Heller, *op. cit.*, p. 92

<sup>269</sup> *Ibidem*, p. 101.

<sup>270</sup> *Ibidem*, p. 102.

trabajo o por la prontitud que demanda la sociedad, y aunque cada uno contribuye a acrecentar ese ritmo, sólo quienes se detengan podrán cambiarlo. La competencia y el deseo de obtener más es lo que provoca los procesos acelerados.

La importancia de la corriente *slow* radica en que fue adoptada en diversos aspectos socioculturales, pero al que se le da prioridad en esta investigación es al llamado *Slow movement*, dirigido por Honoré, quien dice

yo no soy un fundamentalista de la lentitud, creo simplemente que necesitamos recuperar el arte del cambio de marchas. A veces la velocidad es necesaria y a veces la lentitud es la mejor política. Mi lucha no es contra la velocidad en sí misma, sino contra la adicción a la velocidad, explica Carl Honoré, autor de *Elogio de la lentitud*, convencido de que somos muchos los que necesitamos 'volver a conectar con nuestra tortuga interna'<sup>271</sup>.

Quienes están a favor de la lentitud o luchan por incorporarla en sus vidas no propugnan por hacer más lento todo, sino aprender a equilibrar los tiempos acordes con la primacía de cada actividad. Los teóricos de la lentitud promueven un cambio de prioridades para conseguir que los bienes materiales sean menos importantes que dedicar un lapso suficiente para disfrutar de la vida. El gozo de ésta puede darse en los momentos de ocio.

La idea anterior se reafirma:

tampoco es un intento ludita de hacer que el planeta entero retroceda a alguna utopía preindustrial. Por el contrario, el movimiento está formado por personas como usted y yo, personas que quieren vivir mejor en un mundo moderno sometido a un ritmo rápido. Por ello la filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente<sup>272</sup>.

Vivir constantemente en un medio apresurado hace que no haya espacio para la calma, la quietud y el disfrute. Se puede dar pauta para la pausa en la contemporaneidad, de hecho, es necesaria y ganará difusión en la medida en que cada uno la propicie. Esos lapsos son propicios para el ocio, para que cada uno construya su forma de calmar la rutina y la saturación generada por la cotidianidad. Honoré relaciona la rapidez con la rabia, pues dice que ésta "flota en la atmósfera: rabia por la congestión de los aeropuertos, por las aglomeraciones en los centros

---

<sup>271</sup> Karelía Vázquez, *op. cit.*

<sup>272</sup> Carl Honoré, *Elogio de la lentitud. Un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*, Buenos Aires, del Nuevo extremo, 2008, p. 22.

de compras, por las relaciones personales, por la situación en el puesto de trabajo, por los tropiezos en las vacaciones, por las esperas en el gimnasio... Gracias a la celeridad, vivimos en la era de la rabia<sup>273</sup>. Esa rabia se hace como una bola de nieve, pues cada vez crece más, el detenerla sólo depende de qué tanto la humanidad acceda a los periodos de ocio y de cómo aprenda a priorizar cada una de las actividades a ejecutar dentro de las agendas personales; no obstante, tampoco es un cambio súbito, debe ser paulatino, pero constante, para integrar los espacios personales, con atención a sí mismo como un estilo de vida.

Existen algunas herramientas necesarias para implementar la lentitud, pues:

lo que el movimiento *slow* ofrece, es un camino intermedio, una receta para casar la *dolce vita* con el dinamismo de la era de la información [...] Ser lento significa no apresurarse jamás, no esforzarse denodadamente por ahorrar tiempo sin más finalidad que la de ahorrarlo. Significa permanecer sosegado e imperturbable incluso cuando las circunstancias nos fuerzan a acelerar. Una manera de cultivar los recursos interiores de la lentitud es dedicar tiempo a actividades que plantean un reto a la aceleración: la meditación, la labor de punto, la jardinería, el yoga, la pintura, la lectura, pasear, el chi kung etcétera<sup>274</sup>.

Los medios a los cuales recurra cada persona para vivir despacio, con ese equilibrio de tiempos que propone Honoré, dependerá de las condiciones de cada individuo, pues cada quien tiene particularidades, no se puede imponer ningún método, tampoco una actividad específica, porque estriba en las preferencias de cada persona. El objetivo de implementar el ocio como forma de vida que calme a las personas depende de las especificidades de ellas, cada uno debe descubrir aquello que le permita gozar de ese tiempo, pues la imposición no permite el disfrute vivencial.

Según Honoré “el gran beneficio de ir más lento es que proporciona el tiempo necesario para establecer unas relaciones significativas, con el prójimo, con la cultura, con el trabajo, con la naturaleza, con nuestro cuerpo y con nuestra mente. Algunos lo llaman a eso vivir mejor<sup>275</sup>. La conexión que se forja gracias a la lentitud es importante para atender al cuerpo y al entorno, de esa conexión depende la forma de llevarse con los demás, se crea un sentido de empatía, una forma de

---

<sup>273</sup> *Ibidem*, p. 20.

<sup>274</sup> *Ibidem*, p. 224.

<sup>275</sup> *Ibidem*, p. 226.

entender mejor las vivencias. La atención se centra en las personas y eso permite conocer e identificar las situaciones a mejorar.

Chul Han asegura que las personas no permiten demorarse por la diversidad de actividades existentes a su alrededor, por lo tanto, el aburrimiento no está consentido<sup>276</sup>. La saturación de opciones para emplear el tiempo, en cosas “productivas” posibilita la elección de un quehacer que dé como resultado un artículo visible. Por ello el ocio es pospuesto, porque esta experiencia no genera un producto instantáneo, ni perceptible a la vista, pues su beneficio reside en el interior de cada persona, en su sentir y pensar.

El filósofo surcoreano no concibe que la falta de tiempo sea por una cuestión de aceleración, más bien se lo atribuye a la dispersión, a la insuficiencia de sentido en la cual viven los individuos, a la carencia de ritmo en las vidas, dice:

la aceleración generalizada del proceso de la vida priva al hombre de la capacidad contemplativa. De ahí que las cosas que sólo se abren en un demorarse contemplativo permanezcan cerradas para éste. La aceleración no es un acontecimiento primario, que sólo *a posteriori* conduce a la pérdida de la *vita contemplativa*. La relación entre la aceleración y la pérdida de la *vita contemplativa* es mucho más compleja. La incapacidad de demorarse en la contemplación puede dar lugar a la fuerza motriz que conduzca a una prisa y una dispersión generalizada<sup>277</sup>.

Con respecto a la relación entre aceleración y *vita contemplativa* Han asegura que la falta de lentitud en la cotidianidad no depende de la prisa, sino de una cuestión personal que emerge desde el interior de los hombres y mujeres. La necesidad de la demora no radica en algo externo, como es la velocidad del tiempo, sino en la capacidad del individuo de provocar, disfrutar y involucrarse en la contemplación de las cosas. En la medida en que el ser humano promueva la demora y le encuentre sentido es como dará paso al ocio, de acuerdo con la perspectiva desarrollada en esta investigación.

La falta de interés por extender momentos para sí se funda en que “la incapacidad de tener ocio es un signo de apatía. El ocio no tiene que ver con no hacer nada, sino que es más bien lo contrario. No está al servicio de la dispersión sino de la

---

<sup>276</sup> Cfr., Byung Chul Han, *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*, Barcelona, Herder, 2009, p. 26.

<sup>277</sup> *Ibidem*, p. 43.

reunión. El demorarse requiere de una recolección de sentido”<sup>278</sup>. El sentido de la vida no depende de las cosas exteriores con las cuales se cuentan, sino de la interioridad de los individuos, se origina en los intereses propios y las formas de solucionar las adversidades, en ello radica la importancia de que las personas promuevan y fomenten los espacios de ocio. Éste no se puede implementar rápidamente, pero con práctica y constancia puede adoptarse como una vivencia y como tal se puede efectuar en la cotidianidad.

Otro elemento que provoca pérdida de demora es el modelo en el cual se funda la sociedad del consumo, pues

los objetos de consumo no dan lugar a ninguna contemplación. Se usan y se consumen lo más rápido posible, para dejar lugar a nuevos productos y necesidades. La demora contemplativa presupone que las cosas tienen una duración. La presión del consumo, sin embargo, suprime la duración. [...] El problema es que la duración, la perdurabilidad y el sosiego amenazan con desaparecer completamente o se alejan de la vida<sup>279</sup>.

La principal característica de demorarse es contraria a la del consumo, en éste el objetivo es la caducidad de las cosas, la cual es necesaria para que se dé la sustitución de productos y así la gente puede comprar otros, el remplazo es el motor de venta; no obstante, para tener lapsos de demora lo que se busca es que el tiempo perdure.

Honoré y Chul Han tienen diferentes visiones sobre la aceleración, porque mientras el primero lo ve como causa, el segundo lo ve como consecuencia; sin embargo, de cierta forma los dos llegan a la misma conclusión, Honoré lo llama tiempo lento y Han lo nombra demora, ambos hablan de disfrutar e implementar los momentos no apresurados.

Además de la rapidez con la que se vive, hay otros factores que intervienen en la forma de distribuir el tiempo, esto influye en pocos o nulos espacios para el ocio, uno de ellos es la conexión a Internet.

### **4.3 El tiempo digital y sus repercusiones en el ocio**

Los entornos virtuales han modificado la relación entre individuos y su contacto con ellos mismos, han usurpado el espacio que podría reservarse para el ocio, con esta

---

<sup>278</sup> *Ibidem*, p. 51.

<sup>279</sup> *Ibidem*, p. 54.

afirmación no se está atribuyendo a la tecnología el problema de la falta de ocio, ni tampoco se la ve como un perjuicio social, pero sí se considera que de ella deriva el que algunos empleen su tiempo libre en cosas sin sentido que sólo les obstruye su estadía consigo mismo, además de la necesidad de inmediatez y la implicación en diversas actividades a la vez.

Hay dos tipos de grupos digitales, unos a los que se denomina nativos y otros concebidos como inmigrantes. La diferencia entre ambos grupos es que mientras los primeros tienen contacto con dispositivos electrónicos desde muy temprana edad, los otros han tenido que aprender a usar esas herramientas en la medida de sus necesidades<sup>280</sup>. Las generaciones jóvenes realizan sus actividades a través de la conexión a Internet, las adultas las usan menos, porque tienen otras formas de interactuar y resolver problemas, siempre presenciales, encarando a la persona con la cual hay un tipo de vínculo, desde la realización de un trámite, hasta la convivencia de las relaciones personales. A esos dos tipos de grupos también se les puede sumar un tercero: quienes no tienen posibilidad de tener contacto con alguna herramienta digital, personas de escasos recursos que viven con lo indispensable, para quienes no importa ser de una generación joven o de una generación adulta, pues su forma de vida les imposibilita conectarse a la Red.

Los jóvenes que usan Internet no están preocupados por abrir espacio para el contacto consigo, “los nativos digitales son más propensos a usar Internet como entretenimiento (chat, mensajes instantáneos, realizar búsquedas por diversión, bajar música, o visitar lugares de Internet relacionados con la música, libros y otras actividades)”<sup>281</sup>. Este uso de la navegación en entornos virtuales muestra la situación que ha propiciado: el alejamiento de sí mismo. Es un ejemplo de las diversas opciones sociales a las que hacía referencia Chul Han, pues gracias a que existen varias plataformas, aplicaciones y formas de comunicación, los jóvenes emplean su tiempo en la revisión de vídeos, mensajes o actividades que de forma acumulada ocupan sus días; los vacíos se van rellenando con esos quehaceres,

---

<sup>280</sup> Cfr., Ercilia García, Jordi López, Alexandra Samper, “Retos y tendencias del ocio digital: transformación dimensiones, experiencias y modelos empresariales”, *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, vol. 188, marzo abril 2012, p. 397.

<sup>281</sup> *Ibidem*, p. 398.

éstos no siempre les aportan algo significativo a sus vidas, porque únicamente se usan como medio para evitar el aburrimiento o incluso la educación a distancia provoca una conectividad constante por la acumulación de actividades extra clase. Se ha transferido el entorno natural al virtual, así existen museos, parques y juegos que a través de la Red provocan el acercamiento con algún lugar seleccionado, sin salir de casa, sólo basta tener un dispositivo conectado a Internet<sup>282</sup>. Numerosas actividades tradicionales han pasado a una pantalla, por ejemplo, las películas que se pueden ver desde un catálogo, algunas de forma libre, otras por medio de una suscripción; la música se puede descargar desde alguna plataforma; la lectura se puede hacer mediante la compra de *ebook* o buscando ejemplares completos de circulación libre. Aunque esto trae consigo la ventaja de acceso más rápido, desde la comodidad del hogar u oficina, queda postergada la sensación, pues no es lo mismo acudir a un lugar y tener el contacto que percibirlo por un monitor.

El cambio en los estilos de vida, provocados por el uso de dispositivo móviles, también es enfatizado por Primo, quien dice “el uso de la tecnología y su incorporación a las diversas actividades de ocio, ha cambiado la actitud de los consumidores, por ejemplo, los jóvenes pasan la mayor parte del tiempo navegando en Internet, que viendo televisión. Estos cambios han modificado las reglas en todos los ámbitos de la cultura, así, también ha influido en la economía de cada individuo”<sup>283</sup>. La capitalización aparece en el escenario digital, pues las empresas buscan la forma de implementar sus servicios a través de la Red, también se enfocan en la manera de atraer público a través de publicidad, es ahí cuando la situación principal hace que el usuario se aleje de sí mismo y esté atrapado en la búsqueda de un sin fin de artículos, de personas, de novedades que lo hagan estar a la vanguardia o por lo menos lo mantengan informado de las nuevas plataformas, sin dar cabida a una experiencia para sí.

Paulatinamente el ingreso de la tecnología también ha interferido en el uso de la cultura, ésta repercute en el ocio, porque “en lo que se refiere la industria cultural, engloba una connotación que involucra empresas y actividades, cuya finalidad es

---

<sup>282</sup> Cfr., *Ibidem*, p. 401.

<sup>283</sup> Wilfrido de Jesús Primo Tapia, “Ocio productivo, entretenimiento e industria cultural: del ocio tradicional al ocio digital”, *Management Review*, Vol. 2, No. 2, 2017, p. 4.

elaborar productos de ocio, entretenimiento, información, formación, etc. Estas actividades se dirigen, por un lado, a distraer (en el sentido de evadir y hacer disfrutar) y, por otro, a formar y ampliar los horizontes cognoscitivos de los propios individuos”.<sup>284</sup> A través de una cuenta de correo o mediante alguna red social se generan los perfiles de las personas, pues mediante la búsqueda de productos, canales, servicios, entre otros, el usuario deja ver sus preferencias e inquietudes. Cada hombre y mujer con acceso a una cuenta configurada a través de Internet deja al descubierto su intimidad, es una relación entre el usuario y una máquina. Las diversas búsquedas son el pasatiempo de los jóvenes, las cuales crean un alejamiento de sí, el dispositivo electrónico impide el deseo de pasarlo sólo consigo, pues el tiempo se agota entre una y otra navegación.

El uso de la tecnología como distracción es habitual, pues “la Web 2.0 y sus redes sociales presentan una de las facetas del mundo de la informática que más se suelen relacionar con el ocio. Al menos es lo que parece atestiguar nuestra experiencia cotidiana. El tiempo que pasamos navegando por las plataformas 2.0 corresponde muy a menudo a un tiempo en que nos dejamos distraer (del trabajo, por ejemplo)”<sup>285</sup>. No obstante, ese pasatiempo muchas veces es el mero pretexto para no gozar del reposo, de la calma o el momento de no hacer algo. En su lugar se comparten imágenes, conversaciones, vídeos, algunos que critican la realidad social, otros que infunden incertidumbre y miedo, también hay los informativos etc., pero no va encaminada al florecimiento personal.

De acuerdo con Primo, “la transformación generada en la industria del ocio y el entretenimiento por las nuevas tecnologías ha sido tal que ha creado un nuevo tipo de ocio: Ocio digital. Sin duda alguna el uso de las TIC y su incorporación a cualquier actividad de ocio cambia las actuaciones de los consumidores.”<sup>286</sup>. Ese uso generalizado de las TIC ha provocado que se difuminen los escenarios tradicionales, pues ya no hay un sitio destinado para una actividad, es decir, el

---

<sup>284</sup> *Ibidem*, p. 7.

<sup>285</sup> Ippolita y Vivien García, “Detrás de las pantallas del ocio digital: labor y ludificación”, en Idurre Lazcano y Joseba Doistua, *Desafíos contemporáneos del ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, p. 33.

<sup>286</sup> Wilfrido de Jesús Primo Tapia, *op. cit.*, p. 12.

trabajo no se reduce a una oficina, pues se puede trabajar desde cualquier habitación de la casa, en cualquier parte del mundo. Actualmente es una situación similar para la educación. Esta falta de un lugar determinado para realizar alguna actividad provoca una invasión a los diferentes roles humanos. La época en que los asuntos laborales eran tratados en un horario y en un lugar específico ha fenecido. No hay un espacio específico para las labores, por ello la necesidad de incorporar un momento de ocio, ese instante en el que no importan el cumulo de actividades por realizar, sino sólo la búsqueda de la paz consigo.

Las actividades al aire libre, realizadas por personas que pretendían distraerse un rato, han sido intercambiadas por habitaciones en donde existe algún dispositivo móvil con conexión a Internet.

Ippolita y García analizan dos circunstancias bajo las cuales las redes sociales no pueden concebirse como medios para experimentar el ocio, pues no hay una delimitación clara que denote su alejamiento del trabajo: el *digital labor* y la ludificación.

El término *digital labor* se refiere a actividades que los usuarios hacen en línea, y que de alguna forma retribuyen a alguna empresa por la cantidad de usuarios, el ejemplo más evidente es el uso de Facebook, pues “el diseño de la plataforma está pensado para que siempre tengamos la sensación de divertirnos [...] Las y los usuarios de Facebook se ponen a disposición, como recurso de biodiversidad, para alimentar los algoritmos que permiten a la empresa obtener sustanciales beneficios económicos, gracias a los anuncios personalizados que nos propone”<sup>287</sup>. Esa red social se vale de varios elementos atractivos para los digitales nativos, tales como imágenes, frases, conversaciones, opiniones, vídeos. El elemento activo es dar a conocer a los “amigos” integrados a una cuenta lo que se hace, la comida que se consume, el lugar que se visita, la compañía, entre otros. Se puede hacer de manera instantánea y se logra ver la reacción de las personas, ésta es la nueva forma de comunicación entre los usuarios jóvenes. Por ello, las personas se inmiscuyen en esa plataforma sin darse cuenta de que cada nuevo usuario y cada actividad

---

<sup>287</sup> Ippolita y Vivien García, *op. cit.*, p. 38.

retribuye a los dueños, de manera indirecta los usuarios ayudan a incrementar los ingresos de los creadores de las diferentes aplicaciones.

La ludificación es el otro elemento que se visibiliza en el uso de los canales digitales de comunicación, pues se refiere a las dinámicas utilizadas para reforzar la motivación de las personas de usar ciertas plataformas, “su presencia es obvia en la estructura de la mayoría de las redes sociales, cuyo diseño está pensado para que la persona usuaria se encuentre inmersa en un esquema de juego. Se cuantifican los ‘me gusta’, las vistas, los *followers*; la o el usuario siempre tiene que aumentar su visibilidad para ‘producir’ más”<sup>288</sup>. De esta forma es como los usuarios crean publicaciones atractivas para obtener más *likes*, más seguidores, paulatinamente esa estimulación crece, lo cual puede provocar una frustración en el individuo que no obtenga una cantidad determinada de reacciones.

Ya sea mediante el *digital labor* o la ludificación los usuarios se inmiscuyen en un ambiente alejado del disfrute, pues lo que importa es la obtención de “mayor reconocimiento”, a través de la cantidad de usuarios que comparten, aprueban o reproducen alguna publicación, es así como puede relacionarse esa actividad con el trabajo, pues el trasfondo no es el florecimiento personal, sino una cantidad a la cual se debe llegar, el objetivo es crear contenido de tipo cuantitativo, más que cualitativo. El trabajo tradicional, pasa a un entorno virtual, no bajo las mismas condiciones, ni retribuciones, pero sí con la cantidad de tiempo a emplear para obtener más vistas. El tiempo en las redes provoca usurpación del tiempo para sí mismo.

De acuerdo con Gallardo, “las nuevas formas de consumo traídas por la era digital también están cambiando la forma en la que los espectadores interactúan con los medios. Ya no solo generando contenidos en las redes, sino comentando lo que antes solo se podía hacer con las personas físicamente cercanas”<sup>289</sup>. La importancia de las redes reside en la velocidad de la comunicación, la interacción entre individuos alejados espacialmente es más un medio de difusión cuyo objetivo

---

<sup>288</sup> *Ibidem*, p. 42.

<sup>289</sup> Jorge Gallardo, “El ocio espontáneo generado en las redes sociales y su relación con los medios tradicionales”, en Daniel Muriel y Roberto San Salvador (eds), *Tecnología digital y nuevas formas de ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, p. 136.

es la interacción con alguien más, pero no con el propio individuo. Aunque la creación de contenido puede promover los alcances de cada uno, no se hace con un fin de crecimiento personal, sino por un deseo de popularidad, ésta depende de cuantas personas lo vean. Esto provoca la aparición de cuentas falsas para subir la fama de alguna publicación.

Además de la redes sociales existen los sitios web que se caracterizan por la creación de videos, aparecen en primer lugar como una manera espontánea de comunicarse con otra persona y son útiles cuando su finalidad es compartir algún conocimiento, pues ayuda para resolver dudas o conocer otros lugares; sin embargo, dejan de tener esa espontaneidad cuando las empresas encuentran en ellos una manera de acercarse al público, “la llegada de este interés publicitario por mercantilizar un fenómeno inicialmente espontáneo ha roto la magia y la inviolabilidad de la que presumía *Youtube*... La monetización de un fenómeno que surgió inicialmente como espontáneo corrompe cualquier atisbo de libertad absoluta ya que siempre existirá un interés comercial”<sup>290</sup>. Con esto se puede decir que el objetivo económico está un tanto distante de la actividad libre, por ello, no está en consonancia con el ocio. La espontaneidad cambia por el ingreso monetario, pues lo que se toma en cuenta es cómo obtener más dinero.

Actualmente hay una diversidad de herramientas al alcance de quienes tienen acceso a Internet. El auge de la tecnología es una cuestión innegable, el empleo de ella no puede quedar relegado, a menos que las cuestiones socioeconómicas o territoriales lo impidan. Por ello surge el denominado ocio digital, conectado o *e-ocio*, éste se refiere a

aquellas experiencias que se entrelazan con las posibilidades que oferta el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, caso de diferentes herramientas, soportes y dispositivos tecnológicos como las consolas de videojuegos, los teléfonos móviles, Internet, el ordenador, los portátiles y los múltiples dispositivos digitales procedentes de la industria tecnológica (Ipad, tablets, reproductores de Mp3 o e-books, entre otros)<sup>291</sup>.

---

<sup>290</sup> *Ibidem*, p. 132.

<sup>291</sup> Rosa Ana Alonso, Magdalena Sáenz, Ma. Ángeles Valdemoros, Ana Ponce de León y Eva Sanz, “Ocio digital juvenil: concepto y usos. Claves para la reflexión y la acción”, en Daniel Muriel y Roberto San Salvador (eds), *Tecnología digital y nuevas formas de ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, p. 173.

Auxiliarse de la tecnología para experimentar el ocio tendrá un uso adecuado mientras se le dé un enfoque para sí mismo, que provoque el crecimiento personal. Para Viñals el ocio conectado es superficial, pues es “pasivo y que no necesita de una formación previa para su disfrute. Y en cuanto al nivel de uso de la tecnología, en este caso el Smartphone, el e-ocio de los jóvenes pertenecería a un ocio de primer nivel, esto es, un ocio TIC. En definitiva, el ocio conectado de los jóvenes es un ocio móvil transmedia, multisoporte, casual y cuya finalidad no es otra que informarse, comunicarse y entretenerse”<sup>292</sup>. Desde esta perspectiva los dispositivos son usados como medios de divulgación, un entretenimiento que no trasciende en el crecimiento de las personas, pues se recurre a extensión masiva de contenido. El ocio no puede quedar apartado de la tecnología, es óptimo que implemente las nuevas herramientas para no quedar obsoleto, pero no puede excluir la premisa sobre la cual se debe fundamentar, es necesario “constituir un ocio digital positivo, activo, solidario y creativo que no solo suponga un tiempo de disfrute o entretenimiento, sino que vaya más allá consiguiendo una superación, un desarrollo integral y un establecimiento interpersonal, que permita superar barreras espaciales, temporales y culturales, y genere nuevas experiencias”<sup>293</sup>. La experiencia basada en la búsqueda del crecimiento personal no cambia, pueden cambiar los medios en los cuales se apoya, pero no el objetivo. El empleo de la tecnología puede derivar en diversas consecuencias, de ahí que su implementación en la experiencia del ocio tiene dos variantes: una positiva y otra negativa, en cuanto a la primera: “se han localizado numerosos estudios que evidencian los beneficios que conlleva el uso apropiado de los dispositivos tecnológicos, demostrando que proporciona gratificaciones, que simplifica las tareas cotidianas y que aumenta la rapidez en la respuesta a nuestros requerimientos”<sup>294</sup>. Se encuentran ventajas cuando las plataformas son óptimas; no obstante, ella por sí misma trae algunas complicaciones, cuestiones que no

---

<sup>292</sup> Ana Viñals Blanco, “El ocio conectado, móvil, transmedia y multisoporte de los jóvenes en la era digital”, *Fonseca, Journal of Communication*, No. 13, 2016, p. 111.

<sup>293</sup> Rosa Ana Alonso, Magdalena Sáenz, Ma. Ángeles Valdemoros, Ana Ponce de León y Eva Sanz, *op. cit.*, p. 176.

<sup>294</sup> *Ibidem*, p. 178.

dependen del uso que se les dé, sino de problemas técnicos, por ejemplo, la lentitud de la red por saturación, la suspensión imprevista de la energía eléctrica, la reparación de las antenas que impide la conexión.

Aunque la tecnología se puede usar para simplificar la búsqueda, también tiene un aspecto negativo, pues ha sido usada para espiar, difamar o evidenciar a las personas. Cuando alguien no hace buen uso de ella:

podiese desencadenar en experiencias de ocio nocivo que resulten perjudiciales, dañinas o negativas tanto para los usuarios como para el entorno físico y social en el que viven y, por tanto, deriven en consecuencias negativas o insatisfactorias para el desarrollo individual y social. La literatura científica ha analizado diversos factores a la hora de identificar a adictos tecnológicos, tales como las horas de uso, la presencia de consecuencias graves en las interacciones familiares, sociales, académicas, etc., y la dependencia psicológica que conduce a la incapacidad de control en el uso de estas herramientas tecnológicas<sup>295</sup>.

Lo anterior muestra una desventaja del ocio digital. En esta investigación se presentó cómo el trabajo en demasía origina adicción y problemas a la salud, debido al tiempo destinado en dicha actividad, pero el mismo problema puede suceder con el *e-ocio*, porque provoca desordenes personales que desbordan al individuo, de ahí que la tecnología implementada como una cuestión de ocio también debe ser usada de forma moderada, y con la finalidad de que el individuo recobre paz; no obstante, quienes la usen en exceso podrían obtener perjuicio, en vez de beneficios. Además, la utilización desproporcionada de aparatos móviles puede causar complicaciones en la salud, pues “se considera que el uso empleado en dispositivos digitales es adecuado y positivo siempre que no afecte a otras actividades necesarias en la rutina diaria, o que afecte negativamente al ámbito social, familiar o académico cuyas consecuencias pueden llegar a provocar trastornos psicológicos y peor estado de salud física, trastornos en el sueño o problemas comportamentales”<sup>296</sup>. En tales circunstancias se provoca la inestabilidad personal, y esto es contrario a la finalidad que persigue el ocio, de acuerdo con la propuesta desarrollada en este texto.

---

<sup>295</sup> *Ibidem*, pp. 177-178.

<sup>296</sup> Magdalena Sáenz de Jubera, Rosa Ana Alonso-Ruiz y M.ª Ángeles Valdemoros, “Preocupación del profesorado por el tiempo excesivo que dedica su alumnado al ocio digital”, en Idurre Lazcano y Joseba Doistua, *Desafíos contemporáneos del ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, p. 50

El uso inadecuado de la Red es foco de atención para quienes buscan lucrar con la privacidad de las personas. Con el uso de Internet es relativamente fácil acceder a la información de los individuos, pues en bases de datos quedan registrados los datos personales, gracias a las redes sociales las predilecciones están al descubierto, mediante las búsquedas en navegadores se forman los perfiles, acordes con intereses individuales.

Las generaciones son diferentes, cada una vive circunstancias, intereses y actividades distintas, por ello pueden cambiar las herramientas utilizadas para experimentar el ocio, porque es importante la adaptación a nuevos escenarios, pero el objetivo primordial debe prevalecer: el florecimiento humano personal. La experiencia en la era digital no debe ir encaminada exclusivamente al entretenimiento, sino a la concentración de sí mismo.

Aunque hay entornos diferentes existe una cuestión que no cambia, va en aumento y puede ser impedimento para incorporar un tiempo para sí: la desigualdad, tema que se abordará a continuación.

#### **4.4 La desigualdad**

En diversos aspectos existe desigualdad, en el aspecto educativo, social, económico, digital, de salud, entre otros. Su existencia estriba generalmente en dos aspectos: la inseguridad en varios aspectos de la vida y la preponderancia que se le da a la economía. El autor que sostiene el primer argumento es Standing; la segunda idea es abordada por Sandel.

Standing introduce el término “proletario precario o precariado” para designar a un tipo de clase social caracterizada porque las personas “pasan sin cesar de una función a otra. Su nivel de cualificación es normalmente muy superior a las necesidades del empleo que consiguen, y carecen de control sobre la evolución de su trabajo y de su recorrido profesional”<sup>297</sup>. En el ámbito laboral los jóvenes viven una incertidumbre constante derivada de contratos a corto plazo, algunas veces viven con sueldos que no son proporcionales con el trabajo realizado, derivado de un ámbito informal, sin garantía de una estabilidad económica.

---

<sup>297</sup> Mercedes Arancibia, “Precariado: la nueva clase social”, *Economía Noticias*, 22 de marzo de 2017, p. 1.

Una de las características de esa clase social es la falta de control sobre el tiempo, pues las personas “son contratadas sin un horario específico de trabajo, pero están obligadas a estar disponibles durante los momentos de la actividad. De otros se espera que revoloteen entre actividades, que estén constantemente en red, que esperen, hagan cola. Se reciclen, rellenen formularios hagan un poco de esto, un poco de aquello”<sup>298</sup>. Sin una posibilidad de trabajo formal, los empleados están a la expectativa de los nuevos requerimientos del jefe en turno y ello, de cierta manera, les provoca tensión y disposición que nulifica los tiempos para sí mismos. El tiempo de quien se desarrolla en un ámbito laboral con esas características queda a disposición de la empresa, esto reduce el lapso disponible para la vida personal, pues sólo sobran momentos para cumplir con otras responsabilidades. Por lo tanto, la desigualdad en los tiempos es un problema que interfiere en la implementación de espacios para el ocio

De acuerdo con Standing el precariado “sufre la desigualdad en todos los otros activos cruciales que conforman las oportunidades de vida: la propia seguridad, el control sobre el tiempo, el acceso al espacio de calidad, la educación en el sentido liberador del término, el conocimiento financiero y el capital financiero. Una renta básica sería una forma efectiva de reducir las desigualdades”<sup>299</sup>. No hay garantía en ningún aspecto de la vida, ello induce a una preocupación latente y a la deriva en cuanto a la calidad de vida que cada uno pueda alcanzar.

De acuerdo con Standing hay desigualdad en el tiempo, básicamente por la diferencia en el ingreso económico, porque los ricos pueden delegar responsabilidades mediante el contrato de personal, pero las personas pobres gastan su energía en diversas formas de trabajo. La discrepancia del juego la enfoca en la falta de vacaciones pagadas. También habla de la desavenencia en el trabajo, pues la clase precaria debe enfocarse en aprender a usar más herramientas para poder mostrar eficacia en el ambiente laboral. La desigualdad del tiempo se la

---

<sup>298</sup>Guy Standing, *Precariado: una carta de derechos*, Traducción Andrés de Francisco, Madrid, Capitán Swing Libros, 2016, s.p.

<sup>299</sup> *Ibidem*, s.p.

atribuye a la mayor competitividad exigida cada día y a los intereses financieros que la sustentan<sup>300</sup>.

Desde otra perspectiva, Sandel sostiene que la desigualdad surge por el lugar fundamental que ha adquirido el dinero en la sociedad, explica:

cuando el dinero sirve para comprar más y más cosas -influencia política, cuidados médicos, una casa en una urbanización segura y no en un barrio donde la delincuencia campa a sus anchas, el acceso a colegios de élite y no a los que cargan con el fracaso escolar-, la distribución de ingresos y de riqueza cuenta cada vez más-. Donde todas las cosas buenas se compran y se venden, tener dinero supone la mayor de las diferencias<sup>301</sup>.

Las personas con menos ingresos quedan en desventaja si el dinero invade servicios como la educación, el trabajo, la salud, entre otros, éstos son exclusivos para quienes cuentan con el capital suficiente para pagarlo. Lo anterior provoca que los pobres no puedan acceder a una educación privada, ni a servicios de salud para seguir el tratamiento médico que alivie alguna enfermedad o aminore el dolor.

Cuando el dinero ocupa un lugar primordial dentro de la vida social la brecha entre pobres y ricos se acentúa. Quienes tienen más dinero pueden disponer de más servicios socioculturales. Por ello, en esta investigación se propone el ocio fuera de la categoría mercantil, con el objetivo de que la mayoría de las personas pueda disfrutarlo, desde sus peculiaridades, acorde con sus estilos de vida.

Sandel habla de la necesidad de limitar los bienes a ingresar en el ámbito del mercado, porque no todo puede ser vendido, por ejemplo, las personas no deben ser objeto de venta, el filósofo dice: “algunas de las cosas buenas de la vida son corrompidas o degradadas si las convertimos en mercancía”<sup>302</sup>. Desde este punto de vista la motivación se restringe a condiciones externas, que no dependen de las personas, sino de su poder de adquisición, circunstancia contraria al ocio, pues éste debe emerger del individuo, para centrarse en sí mismo, no está condicionado por una ventaja exterior, porque, como se abordó en otro capítulo, tiene la característica

---

<sup>300</sup> Guy Standyn, “Tertiary time: The precariat’s dilemma”, *Public Culture*, vol. 25, No.1, 2013, pp. 8-9.

<sup>301</sup> Michael Sandel, *Lo que el dinero no puede comprar. Los límites morales del mercado*, Barcelona, Debate, 2013, p. 16.

<sup>302</sup> *Ibidem*, p. 18.

de autotélico. En ello radica la importancia de no permitir, ni fomentar un aspecto enviciado.

El mercado ha cambiado de ámbito de desarrollo, pues su invasión en diferentes ámbitos cotidianos generó la sociedad de mercado, en vez de la economía de mercado. La diferencia estriba en que “una economía de mercado es una herramienta- una herramienta valiosa y eficaz- para organizar la actividad productiva. Una sociedad de mercado es una manera de vivir en la que los valores mercantiles penetran en cada aspecto de las actividades humanas. Es un lugar donde las relaciones sociales están hechas a imagen del mercado”<sup>303</sup>. Para el mercado el objetivo primordial es la obtención de dinero, esto implica sacar provecho económico a través de la comercialización de diversos aspectos que cubren las necesidades humanas, esta situación induce a hacer las cosas no por el simple disfrute, sino por una obligación de compra.

Para quienes tienen recursos económicos menores un plato de comida no puede ser disfrutado por la preocupación de obtener el ingreso para comprar los alimentos. En la época tecnológica, dentro del aspecto educativo, no se puede estudiar si no se tiene un dispositivo conectado a Internet. La contemplación de un atardecer no puede suceder si la inquietud está centrada en realizar actividades que provean bienes y servicios.

De acuerdo con Sandel el problema es que los mercados no consideran ningún argumento y/o límite moral, no se preocupan por la valoración de las cosas, sino por cuánto hay que pagar por ellas<sup>304</sup>.

Si el ocio entrara en la categoría del mercado corre el riesgo de promover la exclusión, pues “se transforma en una mercadería de diferente calidad dependiendo de la capacidad de adquisición del individuo”<sup>305</sup>. Este escenario provoca que una cuestión de disfrute pase a una de consumo, no dependería del deseo del individuo, sino de su solvencia económica.

---

<sup>303</sup> *Ibidem*, p. 18.

<sup>304</sup> *Cfr., Ibidem*, p. 21.

<sup>305</sup> María Jesús Monteagudo, “Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad de consumo”, en María Jesús Monteagudo (ed), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, p. 71.

El consumo conlleva a ocuparse de los elementos cuantitativos, más que de los cualitativos, “en el contexto presente los individuos responden a las presiones de consumo, midiendo lo que son y cuánto tienen, en vez de analizar la calidad de lo que son, lo que tienen, y cómo son. Estos motivadores extrínsecos gobiernan las vidas y comportamientos de las personas e influyen en sus relaciones con los otros, así como con su ser interno”<sup>306</sup>. La preocupación latente es adquirir dinero para comprar los artículos de moda, los tecnológicos, lo cual ocasiona el rezago de aquellas actividades que pueden acercar a los individuos consigo. Los momentos que pueden llenar vacíos existenciales son remplazados por objetos. Por ello, si el momento de ocio es condicionado por una compra no puede llevar a un disfrute pleno. Si el mismo está en un ámbito económico se puede equiparar con entretenimiento, consumo y adquisición, pero no con el florecimiento personal, aspecto primordial en esta investigación.

Los dos aspectos tratados hasta ahora provocan la desigualdad, por un lado, la invasión de los mercados abordada por Sandel, por otro, la inseguridad de varios aspectos de la vida retomada por Standing. La situación económica podría ser la causa y la inseguridad es la consecuencia. Los argumentos de los dos autores muestran que quienes no tienen una economía alta quedan excluidos de bienes y servicios, pues sólo cuentan con los elementos mínimos de subsistencia.

Aunque hay desigualdades económicas, Setién aborda otros elementos: el género, la edad, los aspectos sociales y culturales, entre otros. Al respecto dice: “estar ocupado en una actividad remunerada o estar estudiando —que ocupan mucho del tiempo obligado de la jornada— y por otra parte, estar jubilado o desempleado a la búsqueda de trabajo —que deja mucho tiempo libre—, produce diferencias entre las personas, especialmente en los tiempos de ocio”<sup>307</sup>. Cada sector de la población vive diferentes situaciones e intereses. Quienes decidieron retirarse del ámbito laboral, por los años de servicio y los que no gozan de empleo tienen más tiempo libre, aspecto favorable para incorporar espacios de ocio, pero quienes no lo tienen también pueden insertarlo para librarse del estrés y de la presión laboral.

---

<sup>306</sup> María Jesús Monteagudo, *Ibidem*, pp. 71-72.

<sup>307</sup> María Luisa Setién Santamaría, “Sociología del ocio”, en Manuel Cuenca Cabeza (coordinador), *Aproximación multidisciplinar a los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, p. 208.

Las cuestiones de género muestran que “las mujeres de una determinada actividad tienen menos tiempo de ocio que los hombres de su misma actividad. Por ejemplo, los hombres ocupados —en el tercer puesto con menos tiempo libre— disponen de más tiempo de ocio que las mujeres ocupadas”<sup>308</sup>. Social y culturalmente el rol de las mujeres es de atención hacia los otros, esta circunstancia propicia que esté más ocupada y en muchas ocasiones deje a un lado sus deseos, en pro de estar al pendiente de la casa o de la familia. En esto radican las desigualdades de tiempo para sí entre varones y mujeres, porque históricamente los hombres se encargan de proveer, es decir, fuera del trabajo pueden hacer lo que les plazca y las mujeres desempeñan varios roles a la vez.

La Carta Internacional del Ocio, en donde se considera a éste como un derecho, contempla la necesidad de reducir las desigualdades para que pueda ser experimentado, dice: “paz, un mínimo de estabilidad social, oportunidades para relaciones personales significativas y la reducción de la desigualdad social, son algunos de los más importantes prerrequisitos para la implantación completa de ese derecho”<sup>309</sup>. La brecha entre pobres y ricos, hombres y mujeres, empleados y desempleados, trabajadores y jubilados, son situaciones que no se pueden cambiar a corto plazo; aunque hay factores que impiden espacios para el ocio, se puede implementar su disfrute, porque la propuesta no está apegada a una categoría económica, ni de género, ni de edad, sino a un aspecto autónomo que forje las expectativas del individuo y desarrolle su lado creativo para solucionar las adversidades de la vida, esto cada uno lo puede hacer desde sus singularidades.

---

<sup>308</sup> *Ibidem*, p. 208.

<sup>309</sup> Asociación Mundial de Ocio y Recreación (WLRA), “Carta Internacional del Ocio”, disponible en <http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html>

## Conclusiones

La investigación finaliza con las fortalezas y debilidades que se encuentran incluidas en el tema, pues su disfrute se limita por las carencias, a veces económicas, otras de tiempo, algunas de interés, pero para cada una hay alguna alternativa para la implementación del ocio como estilo de vida. Se culmina diciendo que la disposición individual es muy importante, se necesita una integración entre los factores externos provistos por el Estado, la sociedad y la cultura, y la capacidad del individuo de implementar esos factores en su vida personal; en la medida en que esto se equipare se podrá lograr el ocio como florecimiento humano. A través de puntos particulares se puntualizan algunos aspectos que dejan claro el tipo de ocio al cual se alude y cómo se podría experimentar, sin omitir algunas situaciones en contra que hasta ahora no han podido reforzarse.

La idea de la cual se partió y se corroboró, a través de la investigación, es la necesidad de que los individuos implementen el ocio como punto clave en el florecimiento personal, el cual debe trascender el tiempo libre, va más allá de éste porque generalmente se lo toma como un espacio alejado de las obligaciones laborales, pero es empleado en otras actividades que demandan responsabilidades, organización o premura. No sólo se necesitan espacios desocupados, sino lapsos sin tener que realizar una actividad que sea parte de las responsabilidades. El tiempo dedicado al ocio puede dirigir la construcción personal a través de la creatividad, para crear soluciones a problemas cotidianos o simplemente para disfrutar.

Después del recorrido teórico abordado durante la investigación se pudieron detectar circunstancias que influyen en la experiencia del ocio, así como situaciones que permiten su realización, pero también algunos obstáculos a superar. No todo está dicho, ni se pretende la verdad absoluta, pero sí se atisban algunos puntos que pretenden contribuir a la humanidad más encarada consigo misma, sin que haya invasión en la realización personal. Por ello se pueden enlistar una serie de conclusiones particulares.

1. El objetivo de analizar el cambio del concepto a través del tiempo permitió constatar que el término es producto de la sucesión cultural y de las circunstancias en las cuales viven las sociedades, pero es necesario rescatar y construir el ocio que permita el disfrute y el contacto consigo mismo, porque en la época contemporánea esto se ha perdido por el exceso de responsabilidades o por la escasez de ellas, acordes con la edad de la población. Es necesario fomentarlo.
2. No es posible dar detalles de la aplicación del término, porque no puede ser el mismo para diferentes sociedades y generaciones, pues cada uno vive condiciones particulares y por ello cada uno debe encontrar la forma de experimentarlo hasta implementarlo como estilo de vida. Las particularidades son fundamentales, porque si se estandarizan las condiciones para su disfrute puede provocar exclusión, por ejemplo, si se pone el dinero como requisito los más pobres quedan alejados de la posibilidad de gozarlo; si se enfoca en la educación, quienes no la tienen quedan rezagados, y así con diferentes aspectos de la vida. No todos los grupos sociales cuentan con las mismas circunstancias. De ahí la importancia de que el tema se deba forjar en la especificidad. Por ello, el ocio no puede verse como un bien o un servicio, sino como una disposición individual forjada desde la interioridad de las personas, sin que sea un requisito tener determinado objeto para llevarlo a cabo.
3. Debido a las particularidades no puede limitarse a una cuestión de género, es decir, no sólo puede ser atribuido a hombres o a mujeres. Hay diferencias naturales entre ambos sexos, pero eso no significa que deba ser una condición exclusiva para uno u otro grupo, pues, aunque cada uno tenga roles diferentes todos los humanos necesitan un espacio para romper su cotidianidad y adentrarse en sí mismos, para forjar sus aspiraciones y aclarar cuál será el camino para realizarlas. Aunque este aspecto suena utópico existen movimientos que demuestran cada vez mayores ámbitos en los que incursiona la mujer, esto refuerza su presencia en espacios donde sólo eran admitidos los hombres y el ocio femenino no puede ser la excepción.
4. Las diferencias son necesarias, porque proveen de riqueza cultural, las habilidades propias nutren diferentes entornos por la variedad de soluciones. No se puede cambiar la naturaleza humana heterogénea, pero lo que sí se puede

promover es una sociedad con equidad, es decir, con un conjunto de circunstancias que favorezcan a los grupos vulnerables o en situación de desventaja; también es oportuno hablar de contextos incluyentes, como respuesta a la diversidad de otros. Por ello la importancia del ocio equitativo e inclusivo para abrir un abanico de posibilidades que lleguen a la realización de cada persona.

5. La individualidad desempeña un papel importante, no porque se pretenda coartar la naturaleza social de los sujetos, pero si se parte del crecimiento individual cada persona puede identificar las habilidades con las cuales cuenta, para posteriormente hacerlas extensivas a otros y así crear sociedades más fuertes, capaces de resolver los problemas que aquejan a diversos grupos. Para que el ocio pueda ser experimentado debe realizarse en el regazo personal, no en pro de la satisfacción de un tercero, sino de sí mismos, pero tampoco trasgrediendo a otros. Con ello se puede lograr la colaboración, pero sin que se propicie la utilización de hombres y mujeres para obtener fines propios.

6. El mercado ha abarcado diferentes aspectos de la vida: la salud, la educación, los servicios, la alimentación, la diversión, pero no debe ser eje rector del ocio, porque a éste se lo pretende como experiencia cercana al individuo, sin depender de algún pago para su acceso, sin implicar herramientas de compra que condicionen su disfrute, sino que cada individuo pueda ejercitarlo en el momento desocupado disponible y que no haya limitaciones por la carencia económica. El dinero no puede regir la supervivencia de las personas; la satisfacción personal y la vida, tienen aspectos a valorar por su mera existencia, precisamente a estos se puede acceder a través del ocio, el aprecio por cosas tan simples que no compra el dinero.

7. Con el ocio no se conseguirán objetos para su venta, tampoco materiales que generen plusvalía, porque la condición necesaria es la realización por el placer, es imperante verlo como fin. El beneficio que traerá es el refuerzo de las capacidades individuales, será la catapulta para disfrutar la vida de la manera que cada uno elija, valiéndose de las herramientas propias. Los beneficios del ocio podrán verse en la medida en que cada uno lo experimente y lo vea como fin en sí mismo, no como medio para la obtención de algo material.

8. Del análisis de la importancia del trabajo en la época industrial se puede deducir que el ocio fue demeritado a partir de esa época, además la relación consigo generó una brecha mayor; los constructos sociales han forjado culpa ante los tiempos desocupados, el no hacer nada, pero se olvida la necesidad de la pausa, el detenimiento y sobre todo el estado de relajación necesario para restablecer el cuerpo y la mente. El empleo se ha tomado como medio para obtener dinero, lo cual ha llevado a laborar más tiempo para conseguirlo; no obstante, más trabajo no equivale a una vida mejor, sino a una dependencia que demanda tiempo extra, esto ha mermado la salud de los trabajadores, ambientes de estrés, preocupación y tensión son usuales; también ha invadido cuestiones de aprecio del entorno, la familia y la relación con los otros.

Aunque después de algunos años se han logrado días de descanso, éste se instituye como una estrategia para que los trabajadores recuperen fuerzas para el trabajo. Esta situación es contraria a la finalidad del ocio, porque no se desea dar pausa a la realización de una actividad específica para continuarla, sino un descanso de todas las actividades para fortalecer a la persona misma y su vida.

9. Durante la investigación se pudo constatar que los días libres no son suficientes para hacerlos equivalentes a ocio, pues con el paso del tiempo cada sociedad ha creado diversas formas de implementar días de asueto, reducción de jornada laboral, vacaciones, los cuales se usan sólo para alejarse de las obligaciones laborales, pero esos períodos son utilizados para hacerse cargo de otras obligaciones como la casa, la familia, los grupos sociales. Se cambia el horario de empleo por actividades en el hogar, como el aseo, la alimentación de la casa o por los compromisos sociales, pero sólo se cambia de escenario de trabajo y las actividades, porque la directriz es la misma: la ocupación. Por ello, esos espacios por sí no pueden ser considerados como ocio.

10. En las generaciones adultas el trabajo es el obstáculo para el ocio, pero existe un escenario contrario, el desempleo, pues los más jóvenes viven circunstancias diferentes, porque el ingreso económico ya se puede obtener por otras formas, ya no basta con permanecer determinadas horas de trabajo en una empresa u oficina, pues la creación de videos ha cobrado gran relevancia, además de que éstos

pueden ser monetizados. Las épocas cambian y los intereses también, pero lo que sí permanece es la necesidad de dirigir la vida de cada uno, de acuerdo con los intereses y las herramientas propias, eso para potencializar la realización personal. Entonces, lo que impide el ocio no es en sí el trabajo, sino la forma como se usa el tiempo.

11. Con el análisis del *tiempo* realizado en la investigación se puede inferir que la distribución del mismo es un aspecto que ha permanecido desde épocas remotas; no obstante, el parámetro ha estado supeditado a cuestiones cuantitativas, porque la súper ocupación es un aspecto socialmente validado. Se cree que cuantas más actividades tenga una persona es mejor, pero se olvida que así la atención se divide, las personas ya no sólo se centran en una actividad, lo que imposibilita la concentración en lo que se hace. De esto deriva la urgencia de cambiar la valoración del tiempo por lo cuantitativo. Para disfrutar del ocio no hace falta cantidad, sino calidad.

12. Lo que favorece la realización de varias actividades a la vez es la aparición de dispositivos móviles, éstos agilizaron la comunicación y el acceso a la información, pero también son el puente para tener mayores distracciones, porque existe infinidad de contenido disponible en Internet. En lo laboral ya no hay un área específica para trabajar, se pueden hacer juntas o revisar correos y mensajería en cualquier momento. En el ámbito educativo, si se toma clase en línea se puede escuchar la clase, pero compartir entretenimiento mediante algún canal de comunicación. Igualmente han sido motivo de accidentes de tránsito. Por ello es necesario delimitar espacios y horarios para la realización de actividades y entre tal organización está el tiempo que se dedica a sí mismo, en las agendas debe incluirse este aspecto.

13. La estructuración del tiempo es oportuna para los compromisos profesionales y sociales, pero para el crecimiento personal es importante sentirse, pensarse, escucharse, estos aspectos no se pueden dar en circunstancias apresuradas, porque la prisa, la aceleración, la ocupación, el vaivén son constructos sociales en pro de la producción, idea alejada de la propuesta de ocio.

14. El apartado dedicado al análisis del uso del tiempo evidenció que las multi actividades provocan un estado de alerta continua, pero no del que provee precaución ante el peligro, sino el que induce a un estado de alarma constante, esta situación invade la tranquilidad y paulatinamente altera la salud, lo cual imposibilita la contemplación de lo más inmediato, tan simple como un atardecer, el disfrute del presente o apreciar el sabor de los alimentos. Ello ratifica que realizar diversas cosas a la vez imposibilita la incorporación de momentos pausados, porque ni siquiera existen los instantes propicios para implementarlos. Por lo tanto, hace falta organizar las actividades de acuerdo con la importancia que tienen para cada uno y ello ayudará a una mejor distribución del tiempo.

15. La finalidad de considerar al ocio como posibilidad de desarrollo humano también permitió reforzar la idea de que tener tiempo libre no basta para la incorporación de ocio, hay contextos personales que impiden su realización. Las personas se enfocan en resolver sus problemas más inmediatos, existen factores que influyen en los estilos de vida, como las situaciones personales, sociales, económicas, políticas, educativas, etc. Por ello, es necesario que los individuos tengan cubiertas las necesidades básicas y algunas de seguridad, por ejemplo, la salud, la alimentación y la vivienda. Las posibilidades de elección se reducen para los grupos más vulnerables.

16. Es necesaria una combinación entre lo que cada uno es capaz de realizar y las circunstancias del entorno, de ahí que con las *capacidades* de Nussbaum se fortalece la idea de que el individuo debe contar con dichos requerimientos, con la finalidad de que puedan tener un espacio dedicado al ocio, ello para evitar las elecciones trágicas de las cuales habla la filósofa. Se reafirma la necesidad de la existencia de capacidades, pero no significa que el humano deba esperar que todo le sea dado, pues, aunque tenga las herramientas óptimas, éstas sólo son parte del requisito para experimentar el ocio, el saber cómo utilizarlas y enfocarlas es labor de cada uno, de su creatividad para inventar cómo emplearlas dependerá su autorrealización. No se pretenden hombres y mujeres supeditados a que los demás les solucionen la vida, por ello el tema en cuestión no debe entenderse como pretexto para no asumir responsabilidades.

Dado lo anterior, es importante dar prioridad a las capacidades, pues con la disposición individual no es suficiente para enfocarse en disfrutar y propiciar el ocio, de ahí la importancia de que el Estado se encargue de que la población lo tenga a disposición. La combinación de las herramientas propias y las circunstancias sociales propicias podrán darle un lugar al ocio.

17. La falta de oportunidades equitativas impide que las personas puedan elegir cómo emplear el tiempo, porque de alguna manera se vive dependiente de situaciones de supervivencia, al menos quienes están en ambientes de pobreza o exclusión. Aunque se han creado espacios para las personas con alguna limitación física es importante que la sociedad refuerce su incorporación. Se necesita pensar en los otros como seres con intereses y necesidades, sin anteponer estereotipos, ni etiquetas, por ejemplo, a las personas con algún tipo de discapacidad les cuesta acceder a ciertos espacios, porque la sociedad ha creado medios y servicios conforme a prototipos universales, esto impide incluir diversidades, quienes no se ajustan a esos parámetros quedan postergados. Por ello, es necesario que el espacio del ocio no se ajuste a normatividades generales. En ello radica la importancia de crear espacios con oportunidades equitativas que contengan la diversidad humana.

18. Dada la importancia del ocio es necesario se lo incluya en el ámbito de la salud, pues su experiencia hará posible que las personas cuenten con estabilidad emocional que repercutirá en cómo se sienten y lo que hacen, en situación de positividad es más fácil crear cosas nuevas en pro de un beneficio, porque provocará que el individuo se sienta más motivado a andar el sinuoso camino de la vida y eso posibilitará crear situaciones de adaptabilidad. La atención a las emociones es importante, pues el estado anímico de los sujetos influye en su forma de ver la vida y en cómo se enfrentan a ella. A través del beneficio en la salud se pudieron constatar las repercusiones favorables que tiene en la humanidad.

19. Resulta difícil pensar un espacio para el ocio porque social y culturalmente no es algo con lo cual se nazca, se busque o sea un fin por perseguir, pues, aunque existen documentos que hablan de su importancia eso no significa que exista correspondencia de la realidad social con lo que estipulan los documentos. La

intención de su inclusión en la vida de las personas está defendida, pero falta reforzarlo en la cotidianidad. Se requiere consonancia entre los postulados de los documentos, el individuo, las oportunidades sociales y los otros para que se pueda amalgamar con las posibilidades planteadas.

20. Desde el inicio de la investigación se ha defendido la idea de que el ocio es un derecho de todos y éste ha sido ratificado por algunas organizaciones y Cartas que emanan de distintos encuentros en los que se debate las condiciones necesarias para implementarlo, pero aún requiere difusión, pues es principalmente en Europa donde el tema tiene relevancia. Los avances en la introducción del ocio y en su adopción abordados en esta investigación dieron cuenta de que se lo asocia con el entretenimiento, pero esta cuestión va en un enfoque simple, asociado con el pasar del tiempo sin sentido y con la directriz del consumismo, el cual aleja la finalidad de crecimiento personal.

21. Actualmente es más urgente implementar el ocio como la construcción de sí mismo, porque hay escasez de diversos elementos: ambientales, relaciones personales y se afecta el equilibrio de la Naturaleza. Ese escenario muestra la necesidad del detenimiento y de incorporar diversos aspectos olvidados. La velocidad con la que se vive cotidianamente ha llevado a menospreciar aspectos que posibilitan la fortaleza personal, pero dada la fragilidad humana es indispensable la recurrencia a aspectos de bienestar y calidad de vida, éstos estriban en la significación, más que en la acumulación, se enfocan en el mejoramiento de las personas, para forjar autorrealización que se traslape con el disfrute de la vida, ello para que los individuos sean capaces de controlar su persona y las situaciones de su entorno.

22. El propósito de estudiar cómo el apresuramiento resta importancia al ocio destacó que la Internet tiene gran influencia en ese hecho, pues mediante el tecleo se puede adentrar a diversas posibilidades de distracción y de manera instantánea. La virtualidad crea un problema, porque forma irrealidades, las cuales en sentido extremo pueden llegar a enajenar a los individuos, esto les hace perder el contacto con el entorno inmediato. Además, la existencia de la tecnología y de la red ha propiciado la velocidad, la obtención inmediata de las cosas, cuestión que ha dejado

a un lado la espera, ya no hay cabida para la lentitud, esa realidad se amplía en las nuevas generaciones, porque desde muy pequeños están inmiscuidos en esos ambientes veloces, cuestión que ha postergado al ocio.

23. Las redes sociales y la hiperconexión se han convertido en entretenimiento, el cual ocupa la vida de los jóvenes, pero no es equivalente a ocio, porque debilita la creación de espacios para disfrutar el entorno y se vale de situaciones que indirectamente generan ganancias económicas de las empresas creadoras de los contenidos, las aplicaciones o las plataformas. Ello refuerza la cimentación de un mundo en el cual se da más importancia a lo ficticio, a la mentira o la superficialidad, pues las imágenes y videos pueden ser editados y el individuo gradualmente erige estereotipos de imagen o de presencia social, lo que dista de la realidad de cada uno. Por ello la urgencia de minimizar esas cuestiones, lo cual se puede lograr con la implementación del espacio tranquilo, que se pueda sentir y vivir a través del contacto personal, no mediatizado por una pantalla-

24. Aunque hay quienes hablan de ocio digital, si éste no es encauzado puede provocar invasión con uno mismo; se requiere un enfoque en el cual no se irrumpa la vida con dispositivos móviles y se pueda seleccionar lo que realmente requiere de conexión a Internet, para, consecuentemente, tener espacios donde no se requiera su utilización, pues si bien la Red posibilita cercanía con personas o lugares, rapidez en la información, formas variadas de comunicación, teletrabajo, educación a distancia, entre otras cosas, también, simultáneamente, puede conducir a un uso inapropiado, como redes delictivas o síntomas individuales que alimentan la frustración, baja autoestima e incluso la muerte. Esa línea tan delgada entre lo eficiente y la irrupción de la vida es lo que cada individuo debe aprender a discernir, pero esos aspectos no se consiguen en un ambiente imaginario, sino en la conciencia de cada uno, a partir de momentos de tranquilidad.

25. La vida con la tecnología es más ajetreada, porque se diluyen los espacios propios, y los ritmos se aceleran, no se puede ser ajeno a los medios digitales, pues es necesario que las personas se inmiscuyan en ellos para no quedar excluidos. En cuanto a la relación con el ocio se pueden implementar formas de experimentarlo; sin embargo, puede usarse como auxiliar, no como requerimiento para conseguir

momentos para sí, porque se necesita espontaneidad y no valerse de algún material específico para su experimentación. Si se lo usa con la tecnología de por medio se corre el riesgo de no vivenciarlo, porque ella se vale de agentes externos independientes del individuo, por ejemplo, la necesidad de energía eléctrica, aparatos reproductores de los contenidos o fallas en la red. Todos estos componentes serían problemas por resolver, antes de que se pueda disfrutar el ocio. Por lo tanto, aunque se habla de un ocio digital, éste no es al cual se le deba dar preponderancia.

Gracias a la investigación se pudo detectar la importancia del tema y los avances que ha tenido; no obstante, también se visibilizan algunos problemas por resolver, los aspectos pendientes a abordar para incorporar el ocio en los estilos de vida. El contexto actual cuenta con varias situaciones que están en contra ¿cómo acceder a él en ese escenario? Es un reto, quedan elementos por atender, por ejemplo:

Primero. La seguridad de distintos elementos necesarios para la cotidianidad, tales como servicios de salud, empleo, educación, ingreso económico, alimentación, la vivienda. La incertidumbre derivada de estos requerimientos obstaculiza la efectividad del ocio. Atenderlos es crucial, porque en la medida en que las personas no deban preocuparse por la supervivencia se podrá disponer de espacios destinados para llegar al florecimiento.

Segundo. La intervención del Estado. Éste debe crear algunas políticas y medidas para que las personas tengan garantizados los derechos humanos básicos de sobrevivencia, así como medidas de inclusión, algunas alternativas que provean de ingreso para gastos indispensables y educación no mercantilista. Aunque esos principios son importantes, conforme avancen las sociedades habrá más a considerar, pero se integrarán paulatinamente, lo importante es que con eso las personas puedan enfocar un poco de su tiempo en sí mismos.

Tercero. La disposición de las personas. Es importante tener cubiertas las necesidades humanas, pero no basta con poseerlas para que hombres y mujeres asuman automáticamente el deseo de experimentar el ocio, cada uno es responsable de crear los espacios propios para disfrutarlo. Las generaciones adultas podrían difundir la importancia del mismo a las más jóvenes, porque éstos

cuentan con muchos distractores que interfieren en la escucha atenta de sus proyectos.

Cuarto. La recuperación del sentido de la demora. La velocidad ha desvirtuado la presencia de lentitud, pero en algunas cuestiones es importante tomarse un tiempo, sobre todo cuando se trata de cuestiones a disfrutar, en la medida en la cual se retome este punto se podrá propiciar el ocio como elemento de vida valioso.

Quinto. El favorecimiento del tiempo liberado. Éste aparecerá en cuanto se evite remplazar una ocupación obligada por otra. Se requiere un lapso que libere de deberes cotidianos, para lograr un periodo de gozo en donde el individuo se concentre en sí mismo, para que con tranquilidad pueda encontrar motivación y creación de soluciones para afrontar las adversidades de la vida. Por ello, el ocio aquí propuesto es una actividad autotélica, de decisión individual y organización propia para que se forje la autorrealización.

Sexto. La consideración de las particularidades y de la diversidad. Esto es necesario para adecuar el ocio a las circunstancias de cada uno de los sujetos o de los grupos socioculturales, para cumplir deseos y perspectiva de vida, se pueden optar por diferentes caminos. No todos lograrán experimentarlo si se aplica la misma vía para todos.

Séptimo. La importancia del mercado y de la tecnología. Se requiere resistencia a ambos aspectos, no deben regir la práctica del ocio, pues éste va a llegar a un mayor número de hombres y mujeres si no tiene condicionantes.

Octavo. La invención de educación para el ocio. Es necesario un encauzamiento, se precisa una guía para poder incorporarlo y experimentarlo, así como difusión para que más sujetos lo incorporen y no sea parte solamente de un grupo selecto. Conforme se difunda se abarcarán más grupos sociales hasta que éstos lo transmitan a nuevas generaciones. La instrucción para el ocio germinará el contacto consigo y progresivamente se construirán diferentes formas de acercamiento.

En cuanto los puntos anteriores sean considerados se podrá hablar de una vida de ocio, la cual impulsa el florecimiento humano, en busca de la construcción de individuos humanamente más resistentes a los infortunios.

Más allá de conceptualizar, describir o interpretar diversas formas de ocio, la invitación es incorporarlo a los estilos de vida, con el objetivo de ahondar en valores necesarios para construir un aliciente para la existencia, que permita disfrutar y resolver los inconvenientes presentes en el transcurrir del tiempo, pero esto es sólo como una invitación, como una posibilidad, entre tantas, de encontrar aquello que a cada ser humano le atrae, porque la cantidad de años que cada uno vivirá es incierta, pero de qué vale mucho camino recorrido sin un disfrute real, los años pasan, pero las satisfacciones quedan con uno mismo.

La invitación es poner límites a la rapidez en la que paulatinamente se ha envuelto la sociedad, para dar paso a la demora, al no hacer, a la tranquilidad, al reposo, elementos necesarios para centrarse en uno mismo y no dejar a un lado los escenarios que la Naturaleza pone delante cada día, el sentir, la respiración, los latidos del corazón, atender las sensaciones que muchas veces se dejan pasar de largo. No todo está dicho, aún quedan cosas por resolver, pero esta investigación puede servir de base para los profesionales que apuesten por el deseo de encontrar el camino, a partir de las herramientas propias, del entorno y de la capacidad del individuo de encontrar solución a la adversidad.

## Fuentes consultadas

- Agudo, Alejandra, “Vivir al ritmo que marca la Tierra”, *El país*, 23 de octubre de 2013, disponible en [https://elpais.com/sociedad/2013/10/24/actualidad/1382571627\\_661093.html](https://elpais.com/sociedad/2013/10/24/actualidad/1382571627_661093.html)
- Águila, Cornelio, “Del ocio y la posmodernidad”, *Apuntes*, Barcelona, No. 79, enero-marzo 2005, pp. 101-106.
- Aguilera Luque, Ana María, “Workaholism: la adicción al trabajo”, *La ciencia en la calle*, No. 1, 2017, pp. 1-12.
- Alonso, Chefa, Sánchez, Raquel, “Bailar el agua. Música, danza e improvisación para un público diverso”, *La Terapia del arte. Revista de creatividad y salud*, 2020, disponible en <http://laterapiadelarte.com/numero-20/reportajes/bailar-el-agua/>
- Alonso, Rosa Ana; Sáenz, Magdalena; Valdemoros, Ma. Ángeles, Ponce de León, Ana y Sanz, Eva, “Ocio digital juvenil: concepto y usos. Claves para la reflexión y la acción”, en Daniel Muriel y Roberto San Salvador (eds), *Tecnología digital y nuevas formas de ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, pp. 171-184.
- Álvarez Prieto, Juan José, “Ética del negocio y ocio en España”, en Luis Méndez Francisco, *La ética, aliento de lo eterno*, Salamanca, Editorial San Esteban, Departamento de Filosofía del Derecho Moral y Política, Universidad Complutense, 2003, pp. 49-65.
- Amigo Vázquez, Lourdes, “El escenario taurino. Plazas mayores y plazas de toros (siglos XVI-XVIII)”, *Andalucía educativa*, año XIV, No. 48, abril de 2015, pp. 10-13.
- Amoroso, Carolina, “Cultura workaholic: la adicción al trabajo puede traer graves consecuencias (sí también para las empresas)”, *Periódico TN*, Argentina, 12 de febrero de 2019.
- Arancibia, Mercedes, “Precariado: la nueva clase social”, *Economía Noticias*, No. 22 de marzo de 2017, pp. 1-4.
- Asamblea General de las Naciones Unidas, “Declaración Universal de los Derechos Humanos”, disponible en [www.un.org/es/documents/udhr/](http://www.un.org/es/documents/udhr/)
- Asamblea General de las Naciones Unidas, Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, México, Comisión Nacional de Derechos Humanos,

2018, disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Discapacidad-Protocolo-Facultativo%5B1%5D.pdf>

- Asociación Mundial de Ocio y Recreación (WLRA), “Carta Internacional del Ocio”, disponible en <http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html>
- Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación (*World Leisure and Recreation Association*), “Carta del Ocio”, Twannberg (Suiza), noviembre de 1981, disponible en [www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html](http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html)
- Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación (*World Leisure and Recreation Association*), “Carta Internacional para la Educación del Ocio”, disponible en <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2009/03/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>
- Austin, David, “El modelo de protección/promoción de la salud”, en Susana Gorbeña (editora) *Modelos de intervención en ocio terapéutico*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, pp. 35-48.
- Boada Grau, Joan; Ficapal Cusí, Pilar, *Salud y trabajo. Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales*, Barcelona, Editorial UOC, 2012.
- Borgognoni, Ezequiel, “La cultura lúdica en la baja edad media y la temprana modernidad: esbozos de la vida festiva en las ciudades del reino de Castilla”, *Intus-Legere Historia*, Vol. 8, No. 1, 2014, pp. 46-68.
- Caride Gómez, José Antonio, “Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social”, *Arbor, ciencia, pensamiento y cultura*, vol. 188, No. 754, 2012, pp. 301-313.
- Castañeda Aguilera, Enrique, “Adicción al trabajo (workaholism). Patología psicosocial del siglo XXI”, *Salud de los Trabajadores*, Universidad de Carabobo, Maracay, Venezuela vol. 18, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 57-66.
- CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad), *Manifiesto por un ocio inclusivo*, Bilbao, Fundación ONCE, 2014.
- Chartier, Roger, “El tiempo que sobra. Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico de la modernidad”, *Historia, antropología y fuentes orales*, Barcelona, No. 34, 2004, pp. 99-112.

- Chartier, Roger, “Ocio y vida cotidiana en el mundo hispánico de la modernidad”, *Revista Pedralbes*, No. 23, 2003, pp. 21-38.
- Chul Han, Byung, *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*, Barcelona, Herder, 2009.
- Chul Han, Byung, *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2012.
- Clariton, Bruce, *cit.* Andrew Smart, “El arte y la ciencia de no hacer nada”, Barcelona, Paidós, 2015.
- Cohen, G. A., “¿Igualdad de qué? Sobre el bienestar, los bienes y las capacidades”, en Martha Nussbaum y Amartya Sen (compiladores), *La calidad de vida*, México, Fondo de Cultura Económica, 2002, pp. 27-52.
- Cousiño, Carlos, “Las virtudes del ocio”, *ARQ*, Chile, No. 74, 2010, pp. 22-23.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, “Ocio y creatividad en el desarrollo humano”, en Mihaly Csikszentmihalyi, Manuel Cuenca, *et al.*, *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2001, pp. 17-32.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Barcelona, Kairós, 2000.
- Cuenca Amigo, Jaime “El ocio líquido. Un nuevo paradigma de experiencia”, en María Jesús Monteagudo Sánchez (ed.), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, pp. 17-42.
- Cuenca Amigo, Jaime, “Tiempo ejemplar: el ocio y los mundos vivenciales”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar Gutiérrez (ed.), *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, pp. 57-74.
- Cuenca Cabeza, Manuel “El ocio desde la dimensión solidaria. Estudio de un grupo de jóvenes universitarios”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 21-50.
- Cuenca Cabeza, Manuel y Aguilar Gutiérrez, Eduardo, *El tiempo del Ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009.
- Cuenca Cabeza, Manuel, *Ocio humanista*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000.

- Cuenca, Manuel, Goytia, Ana, “Ocio experiencial: antecedentes y características”, *ARBOR*, Vol. 188, No. 754, marzo-abril 2012, pp. 265-281.
- Cuenca, Manuel, *Ocio valioso*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2014.
- Daza, Humberto, “La sociedad moderna”, *Revista Venezolana de Economía y Ciencias Sociales*, vol. 16, No. 2, mayo-agosto, 2010, pp. 61-83.
- de Oliveirs Martins, José Clerton, “Ocio: la celebración de la vida frente a las conquistas materiales”, en María de Jesús Monteagudo Sánchez (ed.), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, pp. 137-148.
- Del Campo, Adelaida, ¿Cuál es el origen de las vacaciones de verano pagadas a los trabajadores?, *Confilegal*, 30 de junio de 2019, disponible en <https://confilegal.com/20190630-cual-es-el-origen-de-las-vacaciones-de-verano-pagadas-a-los-trabajadores/>
- Delgado Linacero, Cristina, “Pan y circo. Los juegos romanos del circo y del anfiteatro”, *Historia 16*, No. 279, 1998, pp. 90-99.
- Díaz Velasco, Andrés, Guerrero Reyes, Carolina, “Ocio, pereza y educación: un acercamiento a la ejercitación en el bien”, *Lúdica pedagógica*, No. 25, 2017, pp. 127-136.
- Editorial elPeriódico, “Adicción al trabajo, fobia al ocio”, *elPeriódico*, Cataluña, 21 de abril de 2017.
- Editorial, “Dosier Fiestas de toros: ocio y negocio”, *Andalucía en la Historia*, año XIV, No. 48, 2015, p. 5.
- Editorial, “OMS clasifica el ‘burnout’ como una enfermedad”, *Forbes*, 28 de mayo de 2019, disponible en <https://www.forbes.com.mx/oms-clasifica-desgaste-y-estres-laboral-como-una-enfermedad>
- Elizalde, Rodrigo, “Resignificación del ocio”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, Chile, No. 25, 2010, pp. 1-21.
- Elizalde, Rodrigo, Gomes, Christianne “Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación”, *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, Chile, vol. 9, No. 26, 2010, pp. 1-15.

- Fantova Azcoaga, Fernando, “Un marco para el desarrollo y la mejora de servicios de ocio inclusivo”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 99-112.
- Fraile Seco, David, “La educación de las mujeres en la Edad Moderna”, *Foro de Educación*, No. 4, 2004, pp. 74-88.
- Gallardo, Jorge, “El ocio espontáneo generado en las redes sociales y su relación con los medios tradicionales”, en Daniel Muriel y Roberto San Salvador (eds), *Tecnología digital y nuevas formas de ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, pp. 127-138.
- Galtung, Johan, *Trascender y transformar. Una introducción al trabajo de conflictos*, México, Transcend University Press, 2004.
- García Martín, Pedro, Mora Cañada, Adela, “Las fiestas populares en España. Silos XVI- XVIII”, em Simoneta Cavaciochi, *Il tempo libero. Economia e società*, Florencia, Le Monnier, 1995, pp. 257-269.
- García, Ercilia; López, Jordi; Samper, Alexandra, “Retos y tendencias del ocio digital: transformación dimensiones, experiencias y modelos empresariales”, *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, vol. 188, marzo abril 2012, pp. 395-407.
- Gascón Uceda, María Isabel, “Divertirse en la edad moderna. Necesidad social, placer individual y peligro moral”, *Cuadernos de historia moderna*, No. VIII, 2009, pp. 175-198.
- Gil Calvo, Enrique, “Pan y circo, pan y toros”, *Revista de Estudios Taurinos*, Sevilla, No. 12, 2000, pp. 39-52.
- Gómez, Cristiane; Elizalde, Rodrigo, “Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad”, *Polis*, No. 22, 2009, pp. 1-16.
- Heller, Erwin, “Hacia la calidad de tiempo. La ‘Asociación para ralentizar el tiempo’ y otros movimientos de la soberanía del tiempo”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar Gutiérrez (ed.), *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, pp. 75-104.
- Hernández de la Fuente, David, “La escuela del ocio, tiempo libre y filosofía antigua”, *Cuadernos Hispanoamericanos*, No. 747, septiembre de 2012, pp. 77-100.

- Hernández Mendo, Antonio, “Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural”, *efdeportes.com/ Revista Digital*, Buenos Aires, Año 5, No. 23, Julio 2000, pp. 1-21, disponible en <http://www.efdeportes.com>
- Hernández Vázquez, Manuel, “El concepto de ocio”, *El museo del juego*, noviembre de 2010, pp. 3-38.
- Honoré, Carl, *Elogio de la lentitud. Un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*, Buenos Aires, del Nuevo extremo, 2008.
- Instituto de Estudios de Ocio, “Manifiesto por el ocio inclusivo”, *Congreso Ocio, Inclusión y Discapacidad*, Bilbao, Cátedra ONCE Ocio y Discapacidad de la Universidad de Deusto, 2003.
- Instituto de Estudios del Ocio, “Manifiesto por un ocio valioso para el Desarrollo Humano”, Bilbao, Universidad de Deusto, Instituto de Estudios del Ocio, 2013, disponible en [www.asociacionotium.org](http://www.asociacionotium.org)
- Ippolita; García, Vivien, “Detrás de las pantallas del ocio digital: labor y ludificación”, en Idurre Lazcano y Joseba Doistua, *Desafíos contemporáneos del ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, pp. 33-48.
- Jiménez, Luis Fernando, “Ocio, tiempo libre y empleo”, *Anuario, turismo y sociedad*, vol. XI, noviembre de 2010, pp. 143-154.
- Keegan, Eduardo, *cit.*, Carolina Amoroso, “Cultura workaholic: la adicción al trabajo puede traer graves consecuencias (sí también para las empresas)”, *Periódico TN*, Argentina, 12 de febrero de 2019.
- Korstanje, Maximiliano, “Aportes de los Viajes a las Ciencias Sociales. Un relevamiento bibliográfico para un análisis teórico”, *Gestión turística*, No. 8, 2013, pp. 25-46.
- Korstanje, Maximiliano, “Formas de ocio en Roma: desde la dinastía Julio-Claudia (Octavio Augusto) hasta la Flavia (Tito Flavio Domiciano)”, *El Periplo Sustentable*, No. 15, julio-diciembre, 2008, pp. 27-76.
- *La Biblia*, Génesis 1: 26, Madrid, BAC, 1995.
- Lazcano, Idurre, Madariaga, Aurora, “El valor del ocio en la sociedad actual”, en Joaquín Hornero Muñoz, *La Marcha Nocturna ¿un rito exclusivamente español?*, Madrid, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 2016, pp. 15-35.

- Leka, Stavroula; Griffiths, Anamda, *La organización del trabajo y el estrés*, Francia, OMS, 2004.
- Loaiza Guzmán, Jesús David; Quiroz-González, Eliana Yulieth, “El trabajo convertido en adicción”, *Revista Académica e Institucional Páginas de la UCP*, No. 100, julio-diciembre de 2016, pp. 47-57.
- López Martínez, Antonio Luis, “El negocio de los toros (siglos XV a XVIII) Empresarios, ganaderos y lidiadores”, *Andalucía educativa*, año XIV, No. 48, abril de 2015, p. 14.
- López Martínez, Antonio Luis, “Fiestas de toros: ocio y negocio”, *Andalucía educativa*, año XIV, No. 48, abril de 2015, p. 6-7.
- Maroñas Bermudez, Andrea, Martínez García, Rubén, Gradaíy Pernas, Rita, “Educación del ocio en y con la comunidad”, *Perfiles educativos*, vol. XLI, No. 163, 2019, pp. 94-108.
- Martínez López, José Samuel, “La sociedad del entretenimiento y su imperativo superyoico de goce: el fenómeno de lo lúdico”, *Revista Luciérnaga*, Facultad de Comunicación Audiovisual. Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, Año 3, Edición 5, Medellín, Colombia, 2011, pp. 16-25.
- Martínez López, José Samuel, “Sociedad del entretenimiento: construcción socio-histórica, definición y caracterización de las industrias que pertenecen a este sector”, *Revista Luciérnaga*, Medellín, Colombia, Año 3, Edición 6, 2011, pp. 6-16.
- Martínez, Luis, “Byung-Chul Han: El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada”, *El Mundo*, 12 de febrero de 2019, disponible en <http://www.elmundo.es/papel/lideres/2019/02/12/5c61612721efa007428b45b0.html>
- Mateo, Pedro, “Karoshi: Miles de personas mueren en Japón por culpa del exceso de trabajo”, Madrid, 4 de julio de 2019, disponible en [https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/cine-series/karoshi-miles-personas-mueren-japon-culpa-exceso-trabajo\\_201907045d1e538d0cf2d1f5c8e8c78f.html](https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/cine-series/karoshi-miles-personas-mueren-japon-culpa-exceso-trabajo_201907045d1e538d0cf2d1f5c8e8c78f.html)
- Menchen Bellón, Francisco, “Crea tu propia vida en tu tiempo de ocio”, *Encuentros multidisciplinares*, No. 28, 2008, pp. 1-12.

- Monteagudo, María Jesús, “Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio”, *Revista Mal-estar E Subjetividade*, Brasil, Universidade de Fortaleza, vol. VIII, No. 2, junio, 2008, pp. 307-325.
- Monteagudo, María Jesús, “Reconstruyendo la experiencia de ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad de consumo”, en María Jesús Monteagudo (ed), *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, pp. 81-110.
- Nussbaum, Martha, *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*, Barcelona, Paidós, 2012.
- Nussbaum, Martha, *Las fronteras de la justicia*, Barcelona, Paidós, 2007.
- Nussbaum, Martha, *Las mujeres y el desarrollo humano*, Barcelona, Herder, 2002.
- Organización de los Estados Americanos, “Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre”, disponible en <http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/declaracion.asp>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT), “Acerca de la OIT”, disponible en <http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/lang--es/index.htm>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT), “Convenio sobre las vacaciones pagadas, 4 de junio de 1936”, disponible en <http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT), “Tiempo de trabajo”, disponible en <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--es/index.htm>
- Organización Internacional del Trabajo, *Informe inicial para la Comisión Mundial sobre el Futuro del trabajo*, Ginebra, OIT, 2017.
- Pascucci, Marisa, “El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida”, *Calidad de vida*, Buenos Aires, Vol. IV, No. 7, 2012, pp. 29-54.
- Pérez Valdescasas, Joaquín, “El urbanismo de la antigua Roma”, *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, marzo 2010, sin página, disponible en [www.eumed.net/rev/cccss/07/jpv.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/07/jpv.htm)
- Pérez, Hitandeui, “Puesta en escena. La casa de los deseos”, *Investigación teatral*, vol. 2, No. 4, 2012-2013, pp. 139-144.

- Polaino Larente, Aquilino, “El *workaholism* como neurosis de autorrealización en el trabajo”, en José Buendía, *Estrés laboral y salud*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2011, pp. 159-171.
- Primo Tapia, Wilfrido de Jesús, “Ocio productivo, entretenimiento e industria cultural: del ocio tradicional al ocio digital”, *Management Review*, Vol. 2, No. 2, 2017, pp. 1-19.
- Real Academia Española, “Ocio”, disponible en <http://www.dle.rae.es/?id=VViq2su>
- Real Academia española, “Recreación”, disponible en <https://dle.rae.es/?id=QrvsNB1>
- Rhodes, James, “El valor de la lentitud”, *El país*, 16 de mayo de 2020.
- Ried, Andrés, Leiva, Roberto, Elizalde, Rodrigo, “La recreación en Chile: una mirada desde la actualidad y la precariedad”, en Christianne Luce Gomes, *et al.* (organizadores), *Lazer na América Latina/ Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica*, Belo Horizonte, Editora UFMG, 2009, pp. 79-106.
- Rifkin, Jeremy, *El fin del trabajo. Nuevas tecnologías contra puestos de trabajo: el nacimiento de una nueva era*, Barcelona, Paidós, 2010.
- Robledo, Gonzalo, “Los japoneses se resisten a adoptar la semana laboral de cuatro días”, *El país*, Tokio, 12 de mayo de 2019, disponible en [https://elpais.com/internacional/2019/05/12/mundo\\_global/1557656647\\_405031.html](https://elpais.com/internacional/2019/05/12/mundo_global/1557656647_405031.html)
- Rodríguez Toro, Efrén, “Ocio, ociosidad y recreación en América Latina”, *Crítica y Resistencias. Revista de conflictos sociales latinoamericanos*, No. 5, 2017, pp. 1-17.
- Rodríguez, Rubén, “Así combate Japón el karoshi, la epidemia de muertes por exceso de trabajo”, *El confidencial*, disponible en [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-01-08/japon-muertes-trabajadores-exceso-trabajo-karoshi-inemuri\\_1744238/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-01-08/japon-muertes-trabajadores-exceso-trabajo-karoshi-inemuri_1744238/)
- Rosilio Nieves, Blanca, “La casa encendida, un espacio accesible”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 141-149.

- Sáenz de Jubera, Magdalena; Alonso-Ruiz, Rosa Ana y Valdemoros, María Ángeles, “Preocupación del profesorado por el tiempo excesivo que dedica su alumnado al ocio digital”, en Idurre Lazcano y Joseba Doistua, *Desafíos contemporáneos del ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2017, pp. 49-60.
- Salas, Edwin; Copez, Anthony, “¡Necesito seguir trabajando! Una revisión conceptual sobre la adicción al trabajo”, *Cultura*, No. 32, 2018, pp. 331-352.
- Salazar, Ciria; Arellano, Aidé, “El concepto de ocio en la vida moderna de Latinoamérica: revisión y apuntes para una ingeniería sociocultural”, *Razón y palabra*, No. 90, 2015, pp. 223-232.
- Salvatierra, Javier, de Miguel, Rafa, “El gigante de viajes Thomas Cook quiebra y deja a 600000 turistas atascados en todo el mundo”, *El país*, Londres, 24 de septiembre de 2019.
- San Salvador del Valle Doistua, Roberto, “La aceleración del tiempo y el fenómeno del ocio”, en Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar, *El tiempo del Ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2009, pp. 23-44.
- Sandel, Michael, *Lo que el dinero no puede comprar. Los límites morales del mercado*, Barcelona, Debate, 2013.
- Sarmiento cit. Maximiliano Korstanje, “Aportes de los viajes a las ciencias sociales”, *Gestión turística*, No. 8, 2012, pp. 25-46.
- Segura Munguía, Santiago, Cuenca Cabeza, Manuel, *El ocio en la Grecia clásica*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2007.
- Setién Santamaría, María Luisa, “Sociología del ocio”, en Manuel Cuenca Cabeza (coordinador), *Aproximación multidisciplinar a los Estudios de Ocio*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2008, pp. 201-216.
- Setién Santamaría, María Luisa, López Marugán, Arantza, *El ocio en la sociedad apresurada: el caso vasco*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000.
- Shank, John W. “Ocio y salud mental: el papel de la recreación en la rehabilitación psiquiátrica”, en Susana Gorbeña (editora), *Ocio y salud mental*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2000, pp. 13-36.
- Smart, Andrew, *El arte y la ciencia de no hacer nada*, Barcelona, Paidós, 2015.

- Standing, Guy *Precariado: una carta de derechos*, Traducción Andrés de Francisco, Madrid, Capitán Swing Libros, 2016.
- Standynng, Guy, “Tertiary time: The precariat’s dilemma”, *Public Culture*, vol. 25, No.1, 2013, pp. 1-16.
- SUN, “México, primer lugar en estrés laboral: OMS”, *El Informador*, Ciudad de México, 17 de mayo de 2015, disponible en <https://www.informador.mx/Economia/Mexico-primer-lugar-en-estres-laboral-OMS-20150517-0051.html>
- Tabares Fernández, José Fernando, Víctor Alonso Molina Bedoya, “Una mirada al ocio en sociedades de la periferia teniendo como referente el paradigma de la modernidad/colonialidad”, *Espacio Abierto*, vol. 18, No. 1, 2009, pp. 87-99.
- Trigo, Virginia, “Contextos de ocio y desarrollo humano”, en Mihaly Csikszentmihalyi, “Ocio y creatividad en el desarrollo humano”, en Mihaly Csikszentmihalyi, Manuek Cuenca, *et al.*, *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2001, pp. 207-222.
- Trömel, Stefan, “Ocio, inclusión y discapacidad”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 135-140.
- Valcárcel Gómez, Mikel, “El portal hiru.com: el aprendizaje a lo largo de toda la vida. La accesibilidad en la red”, en Yolanda Lázaro Fernández, *Ocio, inclusión y discapacidad*, Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 295-302.
- Vázquez Parra, José Carlos; Arredondo Trapero, Florina; Ramírez Rocha, Adriana, “La obsesión al trabajo. Una aproximación desde la impulsividad del sujeto de rendimiento”, *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, vol. 4, No. 1, julio 2017, pp.1-18.
- Vázquez, Angie, “Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas”, *Kálathos*, 2010, pp. 1-26.
- Vázquez, Karelía, “El triunfo de la lentitud”, *El país*, 5 de noviembre de 2006, disponible en [https://www.google.com/amp/s/elpais.com/diario/2006/11/05/eps/1162711613\\_850215.html%3foutputType=amp](https://www.google.com/amp/s/elpais.com/diario/2006/11/05/eps/1162711613_850215.html%3foutputType=amp)

- Viñals Blanco, Ana, “El ocio conectado, móvil, transmedia y multisoporte de los jóvenes en la era digital”, *Fonseca, Journal of Communication*, No. 13, 2016, pp. 99-113.
- Walzer, Michel, *Las esferas de la justicia*, México, FCE, 2004.