

Ocio y recreación**Elena Paz Morales**

En las diferentes etapas de nuestro desarrollo aprendemos que lo más importante para la vida es adquirir un sin número de bienes, poseer mayores cantidades de dinero y disfrutar del poder, aunque lo que realmente deseamos todos es ser felices. Al respecto, algunas investigaciones han demostrado que la posesión de bienes y dinero no aumenta la felicidad, entonces ¿por qué invertimos tanto tiempo en la adquisición de bienes y la obtención de una mayor cantidad de dinero?, ¿por qué se piensa que dedicarse a uno mismo es perder el tiempo y desperdiciar la vida?

Algunas personas piensan que la recreación es pérdida de tiempo y es algo inútil, por lo que sólo es recomendable para las personas que no trabajan o que no tienen asuntos importantes en la vida. Por tal motivo, es conveniente hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué es el ocio?

¿Qué importancia tiene el ocio para nuestra salud y bienestar?

¿Qué es la recreación?

¿Quién debe practicar la recreación?

¿A quién le beneficia la recreación?

¿Qué beneficios tiene la recreación?

¿Cuándo debemos practicar la recreación?

Ocio

El ocio es identificado y señalado por un segmento de la población como un sustantivo sinónimo de pereza y de flojera, generador de prácticas nocivas para el hombre. No obstante, cuando hablamos del ocio nos referimos al tiempo dedicado a diversiones, aficiones u ocupaciones personales satisfactorias que se realizan por decisión propia, comúnmente identificado como el tiempo libre. Suponer que el adulto mayor por el sólo hecho de disponer de más tiempo libre tendrá mayores oportunidades de desarrollo personal y satisfacción con la vida es uno de los grandes mitos. Tener tiempo libre no asegura su uso con calidad, ya que con frecuencia el adulto mayor no tiene claro cuál es el objetivo de las actividades que realiza en su tiempo libre o incluso frecuentemente le son impuestas. En este sentido, el adulto mayor debe tener los conocimientos sobre las posibilidades del tiempo libre para su desarrollo y satisfacción personal, considerando su situación, preferencias, deseos, actitudes, aptitudes y contexto sociocultural.



Recreación

La recreación es la actividad humana de vivencias placenteras y espontáneas en el tiempo libre para satisfacer las necesidades físicas, psicológicas y espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

La recreación es la actividad humana de vivencias placenteras y espontáneas en el tiempo libre para satisfacer las necesidades físicas, psicológicas y espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

El tiempo libre es un momento privilegiado para encontrarse consigo mismo, llevar a cabo las actividades que más le interesen a la persona sin indicaciones ni intervención de otros, disfrutar y valorar la naturaleza, el juego, la compañía, la soledad (momentánea por decisión) el descanso y relajación (momentáneos), la reflexión, las artes, los logros y en general disfrutar de la vida. El tiempo libre es el medio indispensable para la recreación.

Disfrutar de actividades recreativas en el tiempo libre no es meramente entretenerse, sino que es un asunto prioritario para recuperar el sentido de la vida, no es para “matar el tiempo” o para que “pase el tiempo sin pensar”, sino que debe ser el tiempo para el reencuentro consigo mismo, llevar a cabo actividades satisfactorias sin restricción o presión alguna externa.

Por lo anterior, todos debemos practicar la recreación, ya que es un componente fundamental del estilo de vida saludable, de ahí que debe incluirse y programarse como parte de las prioridades de la vida cotidiana.

La recreación es una actividad que posibilita una experiencia, donde el adulto mayor la elige voluntariamente en su ocio, teniendo claro que su desarrollo no le otorgará ningún beneficio económico, su participación deberá ser placentera y gozosa, propiciando un momento idóneo para el desenvolvimiento de sus capacidades físicas y/o mentales, sin causar en su persona daño alguno, generando un mayor grado de competencia respecto al momento anterior a la experiencia vivida.

La familia es la primera institución social que educa indirectamente para el uso del tiempo libre, esto determina que la familia influya en la construcción

de un estilo de vida considerado como saludable o no, las formas en que generalmente se construye el concepto de tiempo libre, la forma en que se usa o aprovecha y la atribución de sus valores.

Poder diferenciar entre el tiempo social y el personal le permitirá al adulto mayor distinguir entre el tiempo libre y el ocio, el primero es una unidad universalmente conocida y aplicada, el segundo es particularmente individual y una experiencia. El tiempo libre y el ocio no son sinónimos, ya que el tiempo libre en sí mismo no garantiza una actividad de ocio. En este sentido, el ocio implica el llevar a cabo una actividad personal elegida y satisfactoria.

Las actividades que el adulto mayor decide disfrutar en el ocio deben responder a sus inquietudes, intereses y motivaciones, y ser en todo momento coherentes con sus gustos, necesidades y valores y nunca una imposición respecto a lo que los otros creen que le es conveniente.



Las prácticas que se desarrollan durante el ocio deben ser moralmente aceptadas y deseadas, en ningún momento deben de lastimar o lesionar al practicante o a los demás que posiblemente le acompañan o con quienes está en ese momento compartiendo el espacio; debe de existir un absoluto respeto por los

gustos del adulto mayor, nunca será aceptable violentar las experiencias de los otros porque de esta forma no son actividades correctas.

El disfrute del ocio requiere de un compromiso del participante y con la actividad elegida, así como interés y gusto por la misma, con lo cual se promoverán actos responsables con sentido y continuidad.

Los viejos durante la experiencia de ocio viven diversas relaciones sociales, en las que otros individuos de manera paralela y simultáneamente intervienen para que se lleve a cabo la experiencia, por lo que necesitamos constantemente de los otros para disfrutar de nuestro ocio.

El disfrute del ocio requiere de un compromiso con la actividad elegida, así como interés y gusto por la misma, con lo cual se promoverán actos responsables con sentido y continuidad. El ocio en la vejez debe ser elegido por el propio adulto mayor, para lograr el compromiso y la satisfacción personalizada.

Administración del ocio y su relación con el bienestar en la vejez

Uno de los retos más relevantes del adulto mayor es atesorar las experiencias de ocio, contrario a las prácticas cotidianas que sólo determinan como prioritario las horas dedicadas al aseo y mantenimiento del cuerpo, al descanso reparador, a la preparación y consumo de alimentos, al tiempo dedicado exclusivamente al trabajo así como a las diversas obligaciones.

La administración del ocio es una acción individual y su objetivo es maximizar las experiencias elegidas a través del uso libre y consciente de la libertad en la toma de decisiones para programar el ocio. El aprovechamiento de las horas libres o el uso positivo del tiempo no asegura disminuir la vaciedad de este espacio temporal, debe de existir por nuestra parte una decisión respecto al sentido que le otorgaremos.

El sentido positivo del ocio se refiere a la vivencia del adulto mayor que le permite una diversión, autorrealización y desarrollo humano.

El ocio como experiencia tiene direccionalidad, es decir un sentido negativo y un sentido positivo.

- El sentido positivo del ocio se refiere a la vivencia del adulto mayor que le permite la práctica gustosa y placentera de la actividad elegida, la autorrealización y desarrollo humano.
- El sentido negativo se vincula con el aburrimiento, percepción de pérdida de tiempo, llevar a cabo actividades impuestas y satisfacer las necesidades de otros (familiares o responsables de programas) o la ausencia de experiencias de ocio.

Existen actividades que inician como una actividad positiva pero con el paso del tiempo se pueden convertir en las llamadas patologías del ocio, tales como la adicción a los juegos de azar, al internet, al ejercicio físico, etc. Por otro lado, la ausencia de experiencias de ocio significativas y trascendentales puede provocar vaciedad y aburrimiento.

El ocio activo permite una activación del cuerpo en forma progresiva y placentera acorde a los intereses del participante, será la competencia contra sí mismo una de las formas para reactivar en forma metódica el sistema musculoesquelético, siendo sensible a las capacidades propias.

Si deseamos que los adultos mayores perciban los beneficios del ocio es indispensable que las actividades sean positivas, promuevan el bienestar, tras un ejercicio de libertad a través de la elección y autocontrol considerando sus habilidades y capacidades.

La administración del ocio permite en los adultos mayores contrarrestar la fatiga, el aburrimiento y en general la dura e innegable cotidianeidad, genera canales de proyección de sus habilidades, capacidades, conocimientos, aptitudes y actitudes, brindando la posibilidad de fortalecer su autoconcepto.

El ocio reduce actividades negativas y destructivas en los adultos mayores porque es un estado positivo, deseable y un importante valor, es la oportuni-

dad de encontrar actividades diferentes a las que tradicionalmente se habían venido desarrollando. El ocio es una experiencia carente de edad y género, no existe una lista por edad o por sexo, las atribuciones equívocas se las han dado las comunidades y en general la sociedad.

En general el ocio permite el olvido de los problemas de forma momentánea y la creación posterior de un mayor número de soluciones innovadoras al problema.

Está demostrado científicamente que el ocio es uno de los escenarios que promueve procesos emancipadores con y a partir del ejercicio de la libertad en los adultos mayores, acorde a sus intereses y motivaciones. En general el ocio permite el olvido de los problemas de forma momentánea y la creación posterior de un mayor número de soluciones innovadoras al problema. Disfrutar de experiencias de ocio beneficia al adulto mayor en la disminución de los daños que pudieran provocar la rutina diaria, ya que existe en ocasiones un proceso de compensación.

El ocio permite disminuir el aislamiento del adulto mayor y el incremento de relaciones sociales con aquellas personas con quien tiene en común las actividades de ocio, se genera un mundo social a raíz del ocio donde el adulto mayor no pierde su carácter de individuo. La fortaleza que el adulto mayor puede recibir de la práctica pública de diversas actividades de ocio beneficia directamente los elementos que constituyen la autoimagen.



Las experiencias de ocio son una oportunidad para constatar la jerarquía de valores que le son particulares a cada uno de los adultos mayores, es una forma de permitirle integrar nuevos valores a su jerarquía.

Estrategias para el desarrollo del ocio en los adultos mayores

Una de las estrategias esenciales para el desarrollo del ocio en los adultos mayores es alentar y dar seguimiento a la participación sistemática en alguna experiencia de ocio que tenga como característica primordial desde el participante una absoluta cohesión a la misma, es decir, detectar cuál es la actividad que en esencia considera primordial.

Un elemento esencial de la administración del ocio es facilitar a los adultos mayores la búsqueda del placer, la felicidad, la satisfacción y el disfrute, a través de las experiencias elegidas libremente.

Detectar a través de conversaciones con los adultos mayores qué se quiere hacer en el ocio y alentar su práctica, en la medida en que los adultos mayores tengan un mayor número y diversidad de experiencias de ocio, las prácticas se irán haciendo cada vez más incluyentes a actividades nuevas y diferentes.

Otro aspecto relevante es el relativo a que el adulto mayor se sienta competente para el desarrollo de la experiencia elegida para el ocio, y no imponerle una actividad que no esté a su alcance por la dificultad que implique o que le disguste.

Es indispensable que los adultos mayores valoren la importancia de planificar las experiencias de ocio, plantear objetivos y fechas realistas y alcanzables; esto permite un compromiso con la actividad elegida y consigo mismo.

Generar encuentros donde se converse sobre las experiencias de ocio positivas que se han disfrutado es un mecanismo que permite la retroalimentación y el reconocimiento de los otros.

Actividades de ocio

Las experiencias de ocio son diversas, las podemos identificar de la siguiente forma: (i) recreación, (ii) turismo, (iii) deporte, (iv) voluntariado.

Las experiencias de ocio son diversas, las podemos identificar de la siguiente forma: (i) recreación, (ii) turismo, (iii) deporte, (iv) voluntariado.

Existe un sin número de actividades recreativas, hacer una lista definitiva es imposible y poco correcto puesto que las actividades responden a los intereses, necesidades y motivaciones del adulto mayor, así como a los recursos temporales, económicos y geográficos.

Algunos ejemplos de actividades recreativas en la vejez son los siguientes: caminata, cachi bol, jardinería, natación, juegos acuáticos, juegos en general, manualidades en general, música, baile, teatro, formarse como promotor en recreación, lectura comentada, redacción de textos, etc.

Principales recomendaciones para llevar a cabo actividades de ocio

La utilización correcta o conveniente del ocio se logra cumpliendo los siguientes principios:

1. El descanso, la ingesta de una dieta saludable y la ropa adecuada ayudarán a disfrutar de experiencias de ocio gratas.
2. La actividad en que decidimos participar debe generarnos un sentimiento de placer y bienestar.
3. El tiempo que se tenga libre debe ser aprovechado al máximo mediante una previa planeación de las actividades que se realizarán.
4. Es importante investigar cuáles son los requerimientos, condiciones y características generales de la actividad, así como los reglamentos y medidas de seguridad.

Existen diversos programas públicos y privados de servicios de ocio, se debe de buscar la mejor opción de acuerdo a los recursos con que contamos. En la mayoría de las ocasiones la experiencia de ocio que se elija debe operarse respondiendo a la ética de los servicios de ocio en forma eficiente y eficaz, siempre se debe de hacer un análisis del precio que se pagará por la actividad y el beneficio que se obtendrá de ésta, debemos de señalar que no existe una relación directa entre servicios de ocio de alto precio y una mejor experiencia.

