



Pistas para el diálogo

N.º 186

EL OCIO

Todas las culturas han tenido y tienen su tiempo de ocio, de fiesta, con días y momentos en que dejamos el trabajo y nos dedicamos a otras actividades recreativas, relajantes y abiertas a la transcendencia.

Hoy ha aumentado mucho el tiempo de ocio por distintas causas: la reducción progresiva de la jornada laboral, más posibilidades económicas, aumento de la esperanza de vida ...

El ocio es el tiempo de no trabajo y de realizar una serie de actividades creativas, liberadoras, relajantes, que nos pueden ayudar a descansar y a realizarnos como personas.

El "estresado" hombre de hoy necesita del ocio para poder armonizar la satisfacción de sus necesidades materiales con las espirituales; mediante el equilibrio entre trabajo y ocio, entre acción y contemplación, entre el homo faber y el homo lúdicus.

El ocio es una conquista, una lucha de la humanidad para progresar y avanzar, y por eso es un derecho del que deben disponer todas las personas, porque hay muchos personas que no disfrutan de un tiempo de ocio para crecer como personas, ya sea por su escasez de tiempo, dinero u otros factores.

Podemos definir el ocio como ese conjunto de actividades a las que puede uno entregarse con todo agrado, sea para reposar, para entretenerse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, tras haberse desligado de sus trabajos profesionales o de sus obligaciones familiares y sociales.



No es un tiempo para "no hacer nada", ni un tiempo inocupado e inactivo, mucho menos debe ser un tiempo de vagancia y de diversión exclusivamente; por el contrario, en este tiempo de ocio se pueden realizar multitud de actividades, que sin este tiempo nos resultara muy difícil poder hacerlas. Para disfrutar de este tiempo libre hay que ser creativos.

El ocio persigue un desarrollo de la persona, ser ella misma y autorrealizarse como tal.

El ocio tiene unas posibilidades y unos riesgos, ¿cuáles son?

POSIBILIDADES Y RIESGOS DEL OCIO

POSIBILIDADES

La persona se realiza a través de sus actividades y relaciones personales.

El OCIO nos ofrece una serie de posibilidades y también tiene riesgos o limitaciones:

1.- El OCIO tiene como función romper el ritmo de trabajo en las tareas de cada uno que son fatigosas y que queman las energías de la persona. Trabajar y descansar son dos realidades de la persona. Si el OCIO no es consecuencia de un esfuerzo realizado enseguida se pierde el sentido de fiesta y aparece la frustración.

2.- El OCIO además permite realizar aficiones o tareas que se van quedando sin hacer. A pesar de que uno las quiera hacer, no se realizan porque no se puede abarcar todo.

3.- El OCIO nos permite atender a dimensiones importantes de la vida que son básicas. Se trata de dimensiones tales como la gratuidad, el sentido lúdico-festivo, la contemplación, el sonreír, el encuentro consigo mismo, con otros y con la naturaleza. Todas estas dimensiones ayudan a encontrar la paz interior que se puede traducir yo-estoy bien.

Dar espacio a estos aspectos del ocio es dar importancia a una vida de mayor calidad humana y a uno mismo. Es dar pasos en el anhelado camino de la felicidad.

RIESGOS

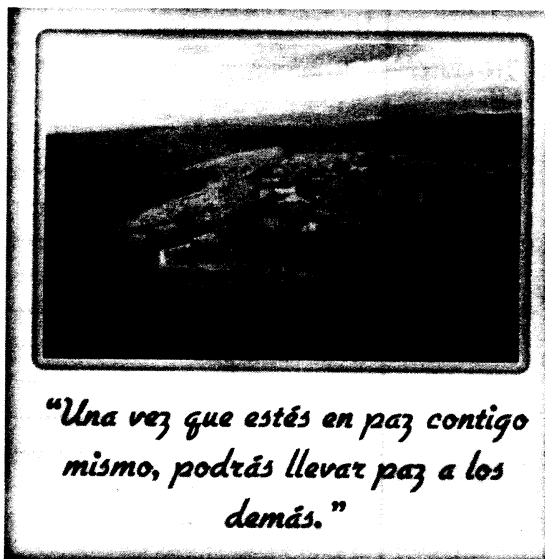
- a. *Trastocar los ritmos vitales* haciendo del día noche y de la noche día.
- b. *La monotonía*: hacer siempre lo mismo sin planificar genera aburrimiento.
- c. *El estimularse mediante las drogas* para poder aguantar tantas horas seguidas de ocio.
- d. *La soledad*. No tener o no ser capaz de establecer relaciones personales y sentirse solo aunque sea rodeado de muchas personas.
- e. *Vivir y pensar* que solo en el tiempo de OCIO la persona puede ser feliz.
- f. *Dedicar el OCIO a consumir las ofertas* que nos hacen como un producto más.
- g. *Pensar que para el ocio hace falta tener mucho dinero* y gastar demasiado.
- h. *Ir de acá para allá* solo porque no se está bien en ningún sitio.
- i. *Pensar que el ocio es sólo cuidado del cuerpo* y no de otros aspectos personales.
- j. *Perjudicar la salud por comer en exceso*



...Y el séptimo descansó

PROYECTO DE DIOS

1. **ROMPER EL RITMO DIARIO** del trabajo. Así el libro del Génesis nos dice que Dios creó el mundo en seis días y el séptimo descansó. Es una de las primeras reivindicaciones que hace Dios del descanso laboral.
2. **DESCUBRIR A DIOS.** En el Antiguo Testamento la idea de descanso aparece siempre vinculada a la experiencia religiosa. Por eso se establece como obligatorio el sábado diciendo: *“Trabajad seis días, pero el séptimo será día de descanso absoluto consagrado a Dios”* (Ex. 31,13-15.)
3. **LLAMADA a no trabajar en los días festivos.** En el Ex.20,8-12 Moisés dice al pueblo: *“acuérdate del sábado para santificarlo...No harás trabajo alguno, ni tú, ni tus hijos, ni tus siervos, ni tu ganado, ni el forastero que reside contigo...Por eso bendijo el Señor el día del sábado y lo declaró santo”*.
4. **CONTEMPLAR LA NATURALEZA.** El salmista nos invita a contemplar la naturaleza, sus maravillas, su grandeza y bendecir al Señor que la ha creado: *“Qué admirable es tu nombre en toda la tierra. Al ver el cielo obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has creado...rebaños y vacadas, las bestias salvajes, las aves del cielo, los peces del mar y todo cuanto surca las sendas del agua”* (Salmo 8).
5. **JESUS DE NAZARET** practica con sus amigos esta experiencia de ocio. Nos dice Mc.6,31: *“venid vosotros solos a un lugar solitario para descansar un poco. Porque eran tantos los que iban y venían que no tenían ni tiempo para comer”*.
6. **DESARROLLAR DIMENSIONES DE LA PERSONA** como: la gratuidad, la amistad, el sentido festivo de la vida, el sonreír, descubrir la sencillez de las cosas y poder dedicar tiempo a los otros. Los evangelios nos hablan de que Jesús iba a visitar y comer con sus amigos: *“Según iban de camino entró en una aldea a ver a sus amigos. Marta lo recibió en su casa...y al quejarse que su hermana María no le ayudaba en preparar la comida, mientras conversaba con él, Jesús le dice: Marta andas inquieta y preocupada por muchas cosas, cuando en realidad una cosa es necesaria.”* (Lucas 10,38ss)
7. **EL DESCANSO ES UN ADELANTO DEL REINO.** El Apocalipsis 19,17ss nos presenta la vida definitiva como un gran festín de manjares suculentos y vinos de solera donde reina la fiesta y la alegría con Dios. Vivir y disfrutar aquí del ocio, es anticipo del descanso que después disfrutaremos de manera más plena.



EXPERIENCIA DE LA IGLESIA

- a. La iglesia siempre ha valorado el ocio como un don de Dios para poder desarrollar otras dimensiones de la persona humana. Así ha llenado el calendario de domingos y días festivos y les da un carácter social al proponer que celebren juntos la eucaristía y no trabajen.
- b. Ha facilitado lugares de reposo y tranquilidad: casas de retiro, monasterios, centros de reunión, convivencias...
- c. Ha fomentado actividades concretas para los tiempos de ocio, excursiones, campamentos, encuentros, bibliotecas, actividades solidarias...

☺ EL OCIO ACTIVO ☺

ACTIVOS EN EL OCIO

Es fundamental para toda persona buscar modos o vías que le ayuden a sosegar o compensar su ritmo de trabajo, a aliviar las preocupaciones, a recuperar ilusiones perdidas. Además del descanso reparador se necesita la "diversión anti-stress" y el desarrollo de todas las potencialidades del ser humano. Necesitamos discurrir un poco para programarnos cada uno el ocio. Que nunca nos lo programen y menos para sacarnos el dinero, como ocurre con mucha frecuencia. Se aburre el que no discurre.



ACTIVIDADES POSIBLES:

- ◆ Dormir más, descansar, leer el periódico y libros (lectura programada), realizar aficiones, jugar solos o acompañados, hacer deporte, realizar la higiene personal, buena y equilibrada alimentación.
- ◆ Pasear conocer y disfrutar de las cosas bellas (naturaleza, exposiciones cine, teatro, música), cuidar la naturaleza, encontrarse con otros lugares y otras culturas, cuidar los espacios comunes (jardines y otros).
- ◆ Tratar con la familia, atender a los mayores o/y enfermos, ver amigos, conocer a otras personas, charlar, debatir asuntos comunes, ayudar en alguna necesidad, potenciar el asociacionismo y participar, responder de los compromisos adquiridos, comer con otros, luchar para que todas las personas tengan tiempo de ocio.
- ◆ Ayudar a preparar las fiestas del pueblo y organizarlas con mucha participación. Preparar comidas compartidas. Organizar en el pueblo campamentos, revistas, coros, grupos de teatro, ludotecas, cuenta cuentos, leer teatro,
- ◆ Visitas a lugares pintorescos o artísticos del pueblo o fuera del pueblo. Leer y comentar el periódico en grupo; leer y comentar las lecturas de libros con otros. Programar lo que vamos a ver de TV.
- ◆ Estar con los hijos (o con los padres) y jugar con ellos. Cursos para trabajar la memoria. Organizar las vacaciones. Viajar con amigos y familiares. Participar en campos de trabajo por causas justas, apuntarse a vacaciones solidarias. Elevar las pensiones de los jubilados que menos cobran para que puedan tener tiempo de ocio.
- ◆ En los pueblos podemos brindar servicios de ocio para conocer la naturaleza, el medio ambiente, las bellezas de cada lugar y el sector rural.
- ◆ Rezar solos y con otros, celebrar la eucaristía, leer la Biblia, crear lugares y espacios para el ocio y el recreo en los locales de la iglesia, animar la gratuidad y el sentido festivo de la vida, dedicar tiempo a la contemplación, a estar en silencio, a disfrutar y a sonreír.
- ◆ Guardar fiesta los sábados y domingos y el trabajar esos días como excepción.

