

Ocio: prevención de salud mental.

Prof. Inés Moreno

Area Temática: **Ocio.**

Este trabajo pretende constituir un aporte al concepto de salud e igualmente un llamado de atención respecto de una problemática específica:

El Uso del Tiempo Libre puede y debe coadyuvar a la prevención de la salud mental. El Ocio puede y debe contribuir al desarrollo del Hombre.

Desarrollaré los siguientes aspectos:

- 1) El Tiempo Libre como dimensión global de la existencia y como reestructuración del Tiempo Completo del Hombre.
- 2) El Ocio es una realidad social, cultural y económica. La industria y el consumo del ocio.
- 3) El papel del Ocio en los nuevos paradigmas de salud.

1) **El Tiempo Libre como dimensión global de la existencia. ¿Qué comprendemos por Tiempo Libre?**

El fenómeno denominado Tiempo Libre es una realidad que paulatinamente va conquistando un espacio propio. Existe una necesidad humana que intenta cubrir con actividades un tiempo que no es el tiempo de trabajar, de producir ni de descansar.

¿Qué ocurre con una persona luego de su jornada laboral?. ¿Qué ocurre en su periodo vacacional o en su fin de semana?. ¿Qué ocurre con la persona cuando al fin alcanza su jubilación?.

¿Por qué en algunos casos el hombre no logra disfrutar de los momentos que tiene para sí mismo?. ¿Por qué no obtiene buen rendimiento laboral luego de situaciones de ocio altamente displacenteras?. ¿Qué ocurre cuando deposita en su fin de semana o en sus vacaciones todas las expectativas vitales, seguramente inalcanzables?.

Quizás por este camino nos acerquemos a caracterizar el Tiempo Libre como parte integrante e integrada de un tiempo total: ***el Tiempo de Vida***.

Si concebimos al hombre como una totalidad dinámica bio-psico-social su tiempo de vida también es indisoluble. Un tiempo difícil de escindir en fragmentos claramente delimitados. No podemos referirnos por lo tanto al tiempo de la producción versus tiempo de la creación; tiempo de ocio versus tiempo de trabajo; tiempo de autonomía versus tiempo de heteronomía y así en una división interminable de conductas polares.

Caracterizamos al tiempo como una continuidad: ***tiempo humano o tiempo de vida***. Tiempo que le pertenece a la persona y en el cual se proyecta, se educa, se desarrolla. Tiempo que el hombre va ocupando de acuerdo con las posibilidades que se estructuran a partir de variables contextuales y personales.

Esto significa considerar los aspectos sociales, políticos, económicos, históricos e institucionales que condicionan el modo y grado en el que el hombre "ocupa" su tiempo, así como de aquellos que dependen de la subjetividad y las características más profundas de la persona.

Concebir el tiempo como una unidad implica reforzar la concepción de persona sin escisiones y a la vez no establecer falsas dicotomías entre Tiempo Libre y Tiempo Ocupado, sino considerarlas en interrelación, de modo que uno contiene y transforma al otro, dando sentido a la vida humana.

El Tiempo Libre es concebido como dimensión global de la existencia, como promoción cultural tendiente a la proyección de nuevos estilos de vida, tanto en el estudio como en el trabajo o la diversión. El Tiempo Libre es entendido por los sostenedores de los modelos abiertos de construcción del futuro, como la reestructuración del tiempo completo del hombre, la reconstrucción de los valores públicos y privados orientados hacia la capacidad de gozar y la capacidad de gestión.

En este párrafo subrayamos dos sinonimias que constituirán parte del encuadre teórico del tema:

Tiempo Libre como dimensión global de la existencia.

Tiempo Libre como reestructuración del Tiempo Completo del Hombre.

2) **El Ocio es una realidad social, cultural y económica.**

En la sociedad actual el ocio es una realidad. Se ubica como un elemento central de la cultura, en tanto guarda relaciones sutiles y profundas con el trabajo, la familia y la pequeña comunidad.

El aumento de horas no obligatorias ha desarrollado paralelamente una nueva industria: La Industria del ocio, modificando de esta forma; áreas sustanciales de la persona y de la sociedad.

Las estructuras comerciales para el consumo del tiempo Libre desequilibran el hombre en tanto ofrecen una serie de incitaciones y sugerencias que tienden a **conductas de exaltación** en detrimento de **la emoción**; de **pasión** en detrimento de la **alegría**; que tienden al fomento de **actitudes evasivas** en contraposición a la **actitud reflexiva** propia del concepto más profundo de "ser persona".

La actitud consumidora no existe únicamente en nuestro modo de adquirir o consumir mercaderías, periódicos, revistas, libros, conferencias, paisajes, etc. Su gusto está controlado por la propaganda y su tiempo disponible esta determinado en parte por la industria del ocio.

Esta situación social influye sobre la personalidad y esto constituye un llamado de atención.

Según algunos autores, el hombre moderno escapa en su tiempo libre al proceso industrial de la producción pero cae bajo el dominio del consumo y de las necesidades del consumo.

Aunque esta afirmación fuera en parte verdadera es posible preguntarse si esto tiene que seguir siendo necesariamente así o, si gracias a la orientación formulada por psiquiatras, pediatras, psicólogos, trabajadores sociales, sería factible un cambio en las actividades del Tiempo Libre.

Los especialistas han profundizado ciertas variables subjetivas que intervienen en esta realidad. En el tiempo libre el hombre se encuentra frente a sí mismo, con su mismidad y con su finitud. Esto no siempre puede ser asumido. Es así que se observan, por ejemplo, **conductas evasivas** como el dormir un número ilimitado de horas o comer indiscriminadamente, **conductas de negación** cuando se utilizan las horas libres como continuación diferenciada del estudio o del trabajo o **rituales** cuando se estructuran rutinas que se hacen obligatorias por el uso, tales como visitas a familiares, almuerzos fuera del hogar los domingos, concurrencia a un club donde todo está absolutamente pautado como en los días hábiles.

Otros hechos significativos están planteados en el incremento de los actos delictivos y suicidios en sábados y domingos, observándose los índices más altos en países industrializados y con mayor tiempo de ocio.

Es preocupante el análisis de la cantidad y ocupación de las horas libres en dos etapas de la vida: la adolescencia y la tercera edad.

El adolescente cuenta con un montón de horas que no están destinadas al estudio y/o al trabajo. Por otra parte existen mayores requerimientos para el mundo productivo, lo que posterga aún más, el ingreso en él. La necesidad no satisfecha de participar en el espectro social como adulto da lugar, entre otros aspectos, a un

espacio proclive a falsos estímulos, como la drogadicción, que penetra con facilidad en esta etapa vital. El conflicto se centra en **¿qué hacer en las horas libres?**. Aparece el aburrimiento. W. Revers lo define como "el producto de una tendencia a actuar, de una aspiración que corre en el vacío porque le falta una cosa notable". Se expresa una necesidad no satisfecha, el estar impulsado y aspirar sin finalidad.

La vivencia de vacío con otras implicancias es observable también en la tercera edad. **¿Qué hacer con el tiempo libre?** Un tiempo que generalmente deviene sin preparación previa y el hecho de no formar parte del esquema productivo es vivido como una pérdida tal, que se corresponde en muchos casos con sentimientos de "no valer" , "no servir", "no poder". La comunidad se encarga de reforzar esta vivencia a través de diversos mensajes implícitos. Por ejemplo aparecen edades topes en la selección de personal para tareas entre los 35 o 40 años, se crean instituciones para la vejez, convirtiéndose muchas de ellas en el umbral de la muerte en cuanto al horizonte que generan.

Las investigaciones reafirman la existencia de potencialidades contenidas en esta etapa de la vida y de posibilidad de continuar el aprendizaje en diversas áreas de la conducta. Para ello es necesario previamente modificar el sentimiento desarrollando el reconocimiento en sí mismo de "valer", "servir", "poder", y también en la sociedad que los alberga.

Otro aspecto a analizar constituye la **relación entre trabajo y ocio**. Ambas son realidades que se influyen mutuamente. El Tiempo Libre influye sobre el Tiempo Ocupado. De acuerdo con el descanso, las vivencias de felicidad, de perfeccionamiento o de pérdida, el hombre regresa a su trabajo con mayores dificultades o de modo más favorecido.

Es por ello que ciertas empresas investigan que hacen los empleados o aspirantes en su tiempo libre y también generan estructuras para su empleo. La hipótesis que está presente es que a mayor descanso o felicidad, mayor rendimiento.

Por otra parte el Tiempo Ocupado influye en la actitud respecto de los proyectos que se abordan con respecto al ocio. Uno de los aspectos a tener en cuenta es que la tarea laboral se desarrolla generalmente dentro de instituciones u organizaciones que contienen un ordenamiento del tiempo y del espacio, de las responsabilidades, de las normas, etc.

Es en ella donde depositamos nuestros aspectos indiscriminados y al separarnos reintroyectamos lo no discriminado que allí está depositado.

Por lo tanto no se puede comprender el trabajo sin tener en cuenta el ocio y del mismo modo, el Tiempo Libre no está aislado de otros Tiempos del Hombre.

Importa un adulto que pueda consumir con inteligencia o un grupo de abuelos, que a través de la autogestión, genere el planeamiento y puesta en marcha de sus proyectos.

El objetivo no es generar una dependencia a estructuras, docentes o modelos de Tiempo Libre para que le organicen su Tiempo de Vida, esto supone un aprendizaje **en y para** el Tiempo.

La meta es la formación plena de la persona en todas las etapas, con el objeto de "hacerse cargo" de sí mismo, de su aprendizaje, de su tiempo. Es distinto pensar en una persona que se deja entrenar a otra que pueda crear. Basta imaginar que ocurre con cada una cuando tiene un tiempo ante sí, un tiempo sin conducción pedagógica.

3) El papel del ocio en los nuevos paradigmas de salud.

a) Salud es armonía: Para Fritjof Capra la salud es una experiencia de bienestar provocada por un equilibrio dinámico que comprende los aspectos físicos y psicológicos, además de las interacciones con su entorno natural y social.

A lo largo del siglo XX se ha considerado el cuerpo y la mente como componentes separados y distintos del ser humano. Esta antigua visión mecanicista en la que la enfermedad radica en el mal funcionamiento del cuerpo, que debe ser tratado principalmente con medicamentos u operaciones quirúrgicas para que desaparezcan los síntomas y el dolor, está siendo reemplazada por una visión holística preocupada por el paciente en su totalidad. Las nuevas concepciones de salud incluyen la dupla cuerpo-mente como un sistema dinámico.

El bienestar es un estado en el que el ser humano funciona a nivel óptimo de integración entre todos sus componentes: cuerpo, mente y espíritu. Estar bien es hallarse feliz, sano y entero; percibir la vida como algo provisto de finalidad y sentido.

Estas concepciones de salud y bienestar requieren un cambio de mentalidad que implica aprender nuevas ideas, enriquecer la noción de uno mismo; tener herramientas internas para negociar y afrontar dificultades y obstáculos.

La prevención, tema que nos ocupa, está enfocada desde esta visión holística y extendida a todas las áreas de la vida de una persona: trabajo, relaciones interpersonales, tiempo libre.

Tanto en la salud, enfermedad como en la prevención el papel más importante lo juega la propia persona. Se trata de asumir conscientemente la conducción de la armonía interior o salud. En la vida cotidiana existen muchas razones que nos impiden experimentar plenamente el estado de bienestar, razones originadas en el pasado y en el presente de la persona, otros surgidos del contexto.

Ser uno mismo implica descubrir la unidad y armonía en el torbellino del pensar, sentir y hacer. La persona se vuelve más consciente y abierta a la experiencia, descubre que su propio organismo merece confianza y que puede ser un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación.

La persona hace uso de la más absoluta libertad de modo que cuando más plena sea su vida tanta mayor libertad de elegir experimentará y más coherencia existirá en cada uno de sus actos.

b) Salud es creatividad. Otro indicador de salud aceptado en los últimos años es el de la creatividad. Para muchos investigadores y teóricos la persona sana es la persona creativa. Es una persona sensible al mundo y con confianza para establecer nuevas relaciones con las cosas y con los seres; ajustarse a situaciones nuevas y viejas sin estereotipos y con un fuerte impulso para expandirse y crecer.

El encuentro de la persona consigo misma y la búsqueda del equilibrio interior son indicadores de salud del mismo modo que la forma en que el hombre utiliza su tiempo de vida.

Educar para el uso del tiempo es promover salud y la creatividad. Se trata de restablecer en el hombre sus propios mecanismos de autorregulación, que comienza por mirarse hacia adentro. En este proceso nos convertimos en cuidadores y creadores de nuestras vidas porque vamos descubriendo nuevas herramientas y nuevos dones, producto de la mayor sensibilidad y percepción para "darnos cuenta". Esto incluye un tiempo para sí mismo. La soledad y el silencio en nuestra cultura no están lo suficientemente valorados. Para muchas personas esto es sinónimo de vacío y se constituye en una amenaza; por ende evitan encontrarse a sí mismas. De hecho se intenta "ocupar" el tiempo sin pensar o para no pensar. Cuando acaban ciertas obligaciones se inventan otras. Nuestra vida debiera estar más equilibrada entre puntos de actividad y descanso; movimiento y quietud; bullicio y silencio; masividad y soledad; dar y recibir.

La posibilidad de un tiempo para disponer con libertad y poder decidir qué hacer con plena responsabilidad y con prescindencia de condicionamientos para

experimentar proyectos personales y medir las potencialidades en juego son indicadores de salud.

c) El papel de los proyectos vitales. La posibilidad de asumir el tiempo como propio en el futuro se vincula con los proyectos. En este sentido hacerse cargo del tiempo en toda su dimensión supone no esperar que otros nos dividan o indiquen qué hacer en cada segmento temporal.

Los proyectos marcan el rumbo a recorrer y le dan sentido a la vida en tanto nacen de lo más profundo de cada persona. Se trata más de la dirección que de los objetivos, pues importa el camino. El destino es el propio viaje. De este modo la vida se convierte en proceso y el tiempo es un fluir que plasma la persona en cada decisión que adopta. Los proyectos ejercitan, entre otras conductas la voluntad, la responsabilidad, el esfuerzo, la creatividad, la persistencia, el logro y el fracaso, la solidaridad y la competencia.

Los proyectos requieren también una dosis de coraje y de valor. Si reflejan verdaderamente nuestras necesidades nos singularizan, mientras que la tendencia de la sociedad es la masificación.

Se requiere salvar obstáculos y vencer la comodidad y seguridad que brinda el "status quo", cambiar el conformismo por la capacidad para actuar. Los proyectos que contienen nuestro sentir y pensar nos representan de tal modo que somos a través de ellos y son ellos los que dan sentido a nuestras vidas.

d) Tiempo: ¿para qué?. Quizás se trate de profundizar los grados de libertad para realizar elecciones y tomar decisiones asumiendo toda la responsabilidad de vivir. El tiempo es el recurso que nos permite construirnos como personas. Tiempo para ser uno mismo.

e) ¿Qué características debieran tener las actividades dirigidas en el Tiempo

Libre para promover la Salud? Fundamentalmente que se constituyan en un medio y no en un fin en sí mismas. El objetivo no es cubrir todo el tiempo libre de la persona con actividades: talleres, deportes, idiomas, o en un sinnúmero de otras propuestas y que además estas se conviertan en el eje de su vida. No deben buscar un atleta, un artista plástico o un bailarín. Deben intentar el desarrollo de todas las potencialidades humanas y para ello sí es necesario las distintas áreas de la cultura y el conocimiento de instrumentos y técnicas para crear a partir de un reconocimiento de las propias posibilidades y luego optar.

Por otra parte, no constituye un objetivo en término de Calidad de Vida sólo el disfrute o el pasatiempo de las actividades, con un líder que les provea elementos nuevos o atractivos. Además de ser gratificante la actividad debe apuntar a la formación del ser humano como totalidad en permanente desarrollo. Para ello se debe tomar en cuenta sus necesidades e intereses, para canalizarlo en situaciones de aprendizaje que le permitan disfrutar el momento y a la vez constituirse en modelos para la utilización de su propio Tiempo Libre, Tiempo de Vida.

Señalar Tiempo Libre como Calidad de Vida implica en términos pedagógicos incorporar en los objetivos de la tarea los que corresponden al área actitudinal o socioemocional de la conducta.

Podríamos precisar que el hombre que no sabe o que no puede aprovechar su tiempo libre es un ser incompleto.

El proceso educativo ya no es sinónimo de escolarización. La educación en el hombre **no** se da de una vez y para siempre; es un proceso **continuo** mientras transcurre su vida; proceso en el cual se halla inmersa la escolaridad y otros agentes educativos.

Definir la educación como continua o permanente implica concebir por una parte, la posibilidad de aprendizaje en todas las etapas de la vida, incluyendo la adultez y la

tercer edad, y por otra, tomar conciencia que se aprende por medio de otras agencias además de la escuela. El Sistema educativo cumple con el objetivo de formar individuos que se desempeñan en tareas productivas. **¿Quién prepara para el uso constructivo en y para el Tiempo Libre?. ¿Quién forma para el Tiempo Humano?.**

Importa que las personas puedan experimentar dentro y fuera de la estructura una situación de aprendizaje. Es decir, que tanto una colonia, como un taller y un campamento no sólo generan la gratificación del momento, sino y fundamentalmente, se constituyen en modelo para la utilización de su propio tiempo libre.

La experiencia de pensar, compartir, jugar, expresar, puede ser realmente aprendida e implicar por ende un cambio duradero en la persona como ser total. Cambio que va a impregnar todas las áreas de la conducta y todo el tiempo de vida.

Importa un niño que pueda jugar con otro sin aburrirse o un grupo de adolescentes que puedan programar una salida sin caer en los estereotipos cuando no cuentan con una conducción pedagógica.

La Calidad de Vida es fundamentalmente el resultado de una **actitud** y las **actitudes se aprenden**. No son el resultado de técnicas y/o recursos. Se incorporan a través de las actitudes de "los otros", los padres, los pares, los educadores, los modelos significativos, etc. Es necesario, por lo tanto, formar trabajadores sociales que puedan contener esa actitud para poder desarrollarla en los demás.

f) El juego es cosa seria. El Juego es una herramienta privilegiada para el cambio actitudinal y el desarrollo humano. La actividad lúdica permite que los participantes puedan ser actores dentro de la situación y esto supone un compromiso hacia las metas y realizaciones que se plantean. Implica también la comprensión de las normas y reglas que están en juego. es un modo de explorar el mundo y operar desde la realidad. Sin embargo, asistimos paulatinamente a una constante desnaturalización del jugar, ubicando al hombre en **observador** en lugar de **actor**.

Paradójicamente en las actividades de Tiempo Libre se **ven** películas, se **oye** música, se **leen** revistas. Por otra parte se fabrican juguetes cada vez más sofisticados; el interés está centrado en el objetivo, no en la integración o vínculo que pueda surgir a través de él o sin él.

El hacer, participar, actuar ha sido reemplazado en diversos grados por el consumir, a pesar de que **lo valioso del juego es jugar.**

Conclusiones:

- I) El modo de abordar el Ocio por parte del Hombre está condicionado por el interjuego de variables intrapersonales, interpersonales y contextuales que promueven o no su salud mental.
- II) El Hombre que no sabe o que no puede utilizar creativamente su tiempo libre es un ser incompleto.
- III) Para lograr que el Ocio se constituya en términos de desarrollo humano el aprendizaje *en* y *para* el Tiempo Libre para "hacerse cargo" de sí mismo, de su aprendizaje, de su tiempo.
- IV) Un parámetro actual de la salud es la creatividad. Aprender a usar creativamente el tiempo promueve actitudes de prevención de salud mental.
- V) Los especialistas del Tiempo Libre y del ocio trabajamos **con** y **para** el hombre. Debemos definir cuánto aportamos a su salud o enajenación.