



EL OCIO TAMBIÉN HACE PARTE DE UN ARTE

“No gastes el tiempo que es oro” es una expresión que constantemente se escucha cuando se ve a una persona que está haciendo algo inútil en un momento determinado. Utilizarlo bien es una tarea que solo es concebida de forma correcta cuando se invierte en algo productivo, como sucede con el trabajo. Sin embargo, se desconoce que el ocio también brinda enriquecimiento personal, de hecho, constituye uno de los fines de la humanidad: la felicidad.

Para los antiguos griegos, el ocio significaba una forma de entrega a la contemplación, la búsqueda de la verdad y la facultad especulativa (Rul-lán Buades, 1997). Para ellos, tenía mayor importancia que el trabajo, puesto que “la naturaleza misma busca no sólo el trabajar correctamente, sino también la capacidad de gozar bien del ocio”, así lo afirmaba Aristóteles (1991, p. 1337). Tenía razón: una vida dedicada exclusivamente al trabajo puede acabar con una persona, una familia y una sociedad. El ocio abre el espíritu para dejarse admirar y sorprenderse con los pequeños detalles de la vida.

No obstante, en el mundo moderno las actividades de ocio se tornan difíciles de llevar a cabo, debido a la constante demanda de trabajo que tienen las personas desde su infancia: se sale de un lugar a otro, luego a otro y a otro. Por esa razón,

“El ocio también brinda enriquecimiento personal, de hecho, constituye uno de los fines de la humanidad: la felicidad”.

no dedican tiempo a disfrutar lo que hacen. Según Rul-lán Buades (1997), el ocio necesita educación, ya que va vinculado a la dimensión lúdica de la persona, aquella que posibilita la diversión en el ser humano. Por eso, es importante educar en la propia voluntad de saber utilizar el tiempo en aquello que provoca total satisfacción y que, a su vez, forma.

No hay que confundir el ocio con la inactividad; por el contrario, se refiere a “la actitud y predisposición del ser frente a la vida y a la cotidianidad” (Jiménez, 2012, p. 1). El ocio permite que toda persona, sin importar su edad, se llene de un gozo acompañado de la distensión que producen las actividades relacionadas

con los espacios vitales (Pérez Atehortúa, 2012; Echeverri y Gómez, 2009). Es una experiencia humana relacionada con los valores y significados profundos (Cuenca, 2000, p. 91); es una fuente de desarrollo y prevención que transforma la existencia en un camino lleno de sentido. Para lograrlo, el ocio se permea de unos ámbitos de relación y desencuentro, los cuales, Manuel Cuenca, uno de los fundadores del Instituto de Estudios de Ocio (España) postula:

- **Dimensión ambiental:** permitirse disfrutar en todo tipo de ambientes desde el rol de actor o de espectador, lo cual afecta la forma de pensar, sentir y actuar.
- **Dimensión creativa:** espacio de contemplación y distensión personal donde lo gratificante no es la acción en sí misma, sino la actitud ante ella (Calderón Medina, 2010). Un verdadero escritor, escribe por la satisfacción que tiene acariciar cada palabra que se va posando en el papel, así no le reconocían económicamente nada.
- **Dimensión solidaria:** es una experiencia altruista en la cual se hacen partícipes otras personas en un espacio de encuentro gozoso que conduce a la expresión del ser humano. El egoísmo no es una posibilidad en el desarrollo de esta experiencia (Pieper, 1974).

En resumen, el ocio es una experiencia altamente subjetiva (Pérez Porto y Gardey, 2009). Quien determina si cierta actividad cumple con los requisitos o no es la persona que la vive. Eso se sabe en la medida que se utiliza el ocio como herramienta para modificar el mundo material y mental (Fernández de Arroyabe, 2008). En el caso de los poetas, el ocio nos esfuerza a contemplar la belleza y plasmarla, así es como nos hacemos acreedores de las más valiosas monedas: las palabras.

Referencias

- Aristóteles. (1991). *Política*. Madrid: Alianza.
- Calderón Medina, C. O. (2010). Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas. *Anuario del Doctorado en Educación: Pensar la Educación*, (4), 181-193.
- Castillo, P. A. (2009). *Criterios transdisciplinarios para el diseño de objetos lúdico-didácticos*. Recuperado de <https://goo.gl/r75kf6>
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Echeverri, H. y Gómez, J. G. (2009). Lo lúdico como componente de lo pedagógico, la cultura, el juego y la dimensión humana. Recuperado de <https://goo.gl/blU3AU>
- Fernández de Arroyabe, M. L. (2008). *Las ideas de ocio estético en la filosofía de la Grecia clásica*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Jiménez, C. A. (2012). *Hacia la construcción del concepto de "lúdica"*. Recuperado de <https://goo.gl/YvM1rP>
- Pérez Atehortúa, R. E. (2012). *Dimensión lúdica en la vida del ser humano*. Recuperado de <https://goo.gl/dYW3fF>
- Pérez Porto, J. y Gardey, A. (2009). *Ocio*. Recuperado de <http://definicion.de/ocio>
- Pieper, J. (1974). *El ocio y la vida intelectual*. Madrid: Rialph.
- Rul-lán Buades, G. (1997). Del ocio al neg-ocio... y otra vez al ocio. *Papers: Revista de Sociología*, (57), 171-193.
- Valerdi González, M. A. (2005). *El tiempo libre en condiciones de flexibilidad del trabajo: caso Tetla, Tlaxcala*. Recuperado de www.eumed.net/tesis/2009/mavg/

GUIDA TUS OJOS Y MIRA HACIA EL FUTURO

¿Sabías que 253 millones de personas en el mundo tienen discapacidad visual y que 80% de los casos pudieron prevenirse? Por esto, la doctora María Susana Sarmiento, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Clínica Universidad de La Sabana, brinda consejos para mejorar la salud visual:

- Usa de manera constante gafas de sol (adquiridas en establecimientos confiables) para exponerte a la luz.
- Una vez al año, acude a un especialista para que te realice un examen visual.
- Evita frotar tus ojos, sobre todo con las manos sucias.
- Mantén una adecuada iluminación al realizar actividades como leer y escribir.
- Ten buenos hábitos de sueño.

Si debes permanecer frente a una pantalla varias horas al día, pon en práctica estas recomendaciones:

- Descansa: fija la mirada al punto más lejano posible.



- Haz pausas visuales de cinco minutos cada hora.
- Ajusta el brillo de la pantalla y reduce su intensidad.
- La pantalla debe estar, aproximadamente, a 60 cm de distancia del rostro.
- Si el especialista te indicó usar gafas, úsalas de acuerdo con las indicaciones.



Crédito de la fotografía: creado por Xb100 - Freepik.com

SUBSIDIO ESCOLAR DE COMPENSAR

Hasta el 28 de febrero puedes usar tu subsidio educativo para comprar en más de 20 almacenes afiliados a Privilegios Compensar.

Para conocer el listado de los almacenes, ingresa al enlace: <https://goo.gl/vBNJw1>

Nota: el subsidio está dado para los afiliados que devenguen, entre los dos padres, hasta cuatro salarios mínimos mensuales legales, o para uno de los padres que devengue hasta seis salarios (con hijos entre seis y 18 años). Se deben cumplir los requisitos exigidos por Compensar.

