

# TEMA 3: ORIGEN Y EVOLUCION DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de este último siglo han sucedido numerosos cambios:

- ▶ Se consigue tiempo libre, fines de semana largos, vacaciones pagadas. Se pasa de 80 horas de trabajo semanal a 40 o menos.
- ▶ Se liquida la vieja ética, instaurándose en su lugar el “carpe diem”. El trabajo deja de dignificar al hombre para convertirse en un “mal necesario” y se valora el tiempo de ocio.
- ▶ Los privilegios de unos pocos se extienden a gran parte de la población. Se propaga la educación superior.
- ▶ Los medios de comunicación contribuyen eficazmente a consolidar el consumo.
- ▶ El hombre cree que la ciencia y la razón pueden resolver todos sus problemas.
- ▶ Aumentan las denominadas “enfermedades de la civilización” (tabaquismo, obesidad, colesterol...). Gobiernos e individuos se dan cuenta de la importancia del ejercicio, la nutrición adecuada y la erradicación de los hábitos nocivos.
- ▶ Se fomentan diferentes tipos de Actividades Físicas, como el “Physical Fitness”, el Aeróbic, el Body Building, el Crossfit... nace la campaña “Deporte para todos”.
- ▶ Se produce un retorno del hombre al espacio natural, huyendo de las superpobladas y contaminadas ciudades con actividades en el medio natural, que se apoyan en la evolución tecnológica.
- ▶ Se hace legítimo disfrutar del ocio, hacer deporte, recrearse, sentir placer... Las instituciones públicas y empresas privadas crean servicios de deporte.

## 1. EVOLUCION HISTÓRICA

### GRECIA:

Estructura social dividida en hombres libres y esclavos. Aparece el término SKHOLÉ (ocio) asociado a los hombres libres. Les aseguraba un estado de paz, tranquilidad y contemplación. El ocio se consideraba importante y se tenía muy en cuenta en la

configuración de su ideal humano. El skhóle era un fin en sí mismo que contribuía a la formación integral de la persona.

Para Aristóteles, el ocio es el fin que se pretende alcanzar mediante el trabajo. Sin embargo, el ocio no es simplemente tiempo libre o ausencia de actividad, sino que, por el contrario, se trata de una actividad gozosa, poseedora de un placer intrínseco.

El ocio griego trascendía la mera ausencia de trabajo: se trataba de un espacio propicio para el conocimiento y la felicidad, en el que el hombre podía alcanzar su plenitud como humano. Toda actividad estaba orientada hacia el ocio, en el cual se conjugaban instrucción y placer, esfuerzo y libertad.

No obstante, este ocio plenificante estaba reservado a muy pocos: únicamente a aquellos que poseían la riqueza suficiente para poder desentenderse del trabajo. Sólo los hombres libres podían permitirse el estar ociosos y, para ello, requerían de otros hombres, considerados esclavos, que trabajaran para satisfacer sus necesidades básicas.

### ROMA:

Toma otra acepción, OTIUM que tiene sentido después del trabajo “nec-otium”. Se produce una inversión de valores, la ocupación del tiempo libre se convierte primero en **un medio de descanso y de diversión y a su vez en una forma de tener controlado al pueblo (control político)**. Se presenta la diversión de masas, organizada por el Estado para celebrar numerosas festividades (Circo Romano).

### EDAD MEDIA:

El tiempo de descanso y diversión se presenta dividido en:

- El ocio de masas, del pueblo llano, supeditado a la clase feudal y eclesiástica.
- Y el ocio caballeresco, símbolo de una vida respetuosa, dedicada a la abstinencia del trabajo (un noble no debía trabajar) y concentrada en la pluralidad de actividades políticas, bélicas o religiosas. Este ideal caballeresco perdura hasta el siglo XVIII, momento en el que se produce una sobrevaloración de las actividades laborales y un reproche del ocio improductivo, asociado al vicio y vida pecaminosa.

### REVOLUCION INDUSTRIAL:

Supone un incremento desorbitado del tiempo dedicado al trabajo. El día a día se supedita a la producción, hasta que diferentes movimientos reivindicativos consiguen algunas mejoras y reducciones de las jornadas laborales.

### ÚLTIMOS TIEMPOS:

Surge una valoración del tiempo libre como tiempo de no trabajo, del que deben disponer las personas. La sociedad de consumo va avanzando y generando un ocio masivo, en el que se intentan introducir actividades y productos que se tienen que consumir de acuerdo con estereotipos fijados.

Se marcará un nuevo concepto de ocio. La problemática de combinar *ocio y trabajo* hace fructificar una nueva rama de estudios: *la sociología del ocio*; teniendo sus antecedentes en Marx, Lafargue, ...

*A partir de los años 20, en EEUU*, surge un nuevo tipo de ocio, al aumentar el tiempo libre y crearse mentalidades consumidoras.

*En los 50*, se señala un aumento del nivel de vida, y las posibilidades que ofrece el automóvil, junto al consumo masivo, fomentan un ocio de consumo personal. Se popularizan los hobbies.

Los representantes de la *Escuela de Frankfurt* le dan un carácter alienante y despersonalizado. Friedman hace referencia a una concepción del ocio en la que éste es una compensación del trabajo y que da sentido a la vida.

*Dumazedier* define ocio de la siguiente manera: “no es trabajo profesional, ni trabajo suplementario o complementario, ni trabajo doméstico, ni actividades de restauración, ni actividades rituales o ceremonias que proceden de una obligación familiar, social o espiritual, ni actividades de estudios interesados. Es liberación y placer con tres funciones: *descanso, diversión y entretenimiento*.” (1964).

*Después de los años 60* la sociología del ocio cae en un cierto derrotismo. Aparece la crisis del petróleo de 1973, con el paro como plaga. La ocupación del tiempo libre preocupa a los poderes públicos y también preocupa la educación.

En España se crea la Diplomatura en Educación Social, que engloba la Animación Sociocultural, la Formación de Adultos y la Educación Especializada.

Por último, *Puig y Trilla (1985)* dicen que para que se pueda considerar una actividad como ocio, tiene *que ser de libre elección y realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales, aunque la actividad fuese colectiva*. El ocio humanizador es aquel que posibilita la expresión libre y creativa de los hombres.

## 2. CONCEPTO DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

En la sociedad actual, postindustrial y tecnológica, el **Tiempo Libre** es una nueva forma de expresión cultural.

Este tiempo libre, que es tiempo de no producción, puede tener varias vertientes: *Tiempo de desocupación* (paro, enfermedad...) y *Tiempo Libre Deseado* (vacaciones, fines de semana...). Podemos llegar a la conclusión de que el tiempo “verdaderamente

libre” está constituido por los momentos en los que después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales y estudiantiles, así como las necesidades básicas y sociales, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas. Esto es lo que se denomina **ocio**.

### DEFINICION DE TIEMPO LIBRE (J. Martínez del Castillo):

Tiempo que un individuo tiene después del trabajo u otros deberes y necesidades, es el espacio de tiempo no remunerado. Se puede dirigir hacia diferentes objetivos:

- Descanso
- Distracción (fotografía, bricolaje, deportes...)
- Participación y relación social (asociaciones de vecinos, clubs...)
- Perfeccionamiento Personal (ONG, actividades religiosas...)

Como podremos observar a continuación, parte de estas actividades encajan en el concepto de *ocio*. Por lo tanto, *el ocio es un subconjunto dentro del tiempo libre*.

- ¿Cuáles son las ocupaciones del TIEMPO LIBRE?
  - La satisfacción rutinaria de las necesidades biológicas y cuidado del propio cuerpo: Comer, beber, descansar, dormir, pareja, hacer ejercicio, lavarse, bañarse, reponerse de las dolencias y enfermedades.
  - Rutinas de la casa y de la familia: Mantener la casa ordenada, administrar los gastos, educar a los hijos, etc.

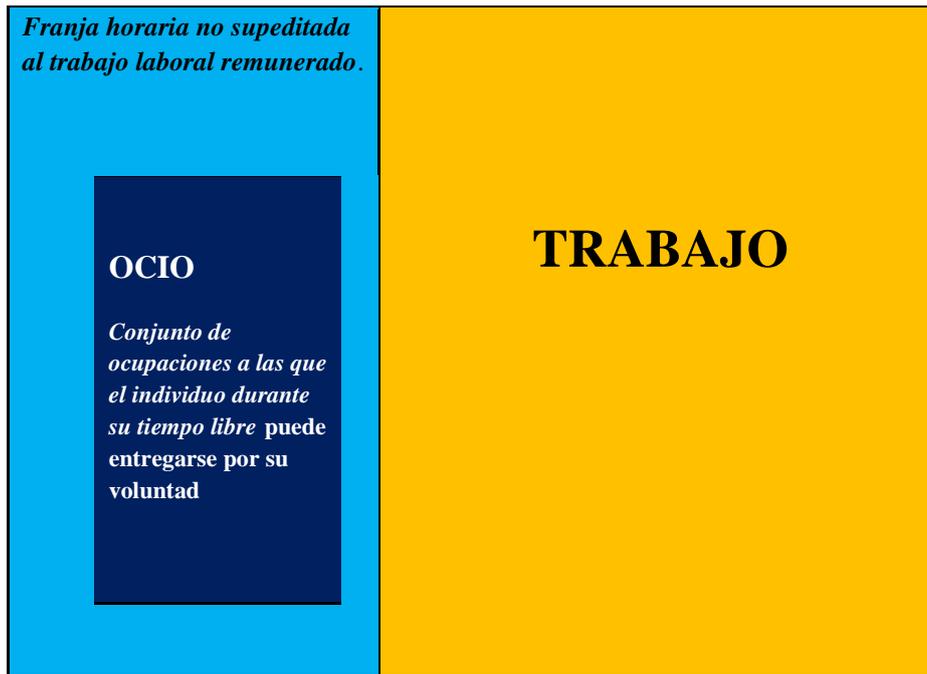
### DEFINICION DE OCIO

Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo, *durante su tiempo libre*, puede entregarse *por su voluntad*, sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación voluntaria, sus informaciones o su cultura, después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares o de cualquier otra clase. Las actividades de ocio se caracterizan por:

- *Autonomía del individuo (es libre de elegir la actividad).*
- *Fin en sí mismo: el objetivo de este tiempo de ocio es el disfrute del mismo.*
- *Vivencia satisfactoria.*



**TIEMPOLIBRE**



### ¿Qué funciones tiene el ocio? “Las 3 D”:

- *Descanso*: libera de la fatiga y del desgaste psíquico.
- *Diversión*: nos libera del aburrimiento del trabajo y de la vida aislada en grandes ciudades.
- *Desarrollo de la personalidad*: permite la participación social, la creación de nuevas formas, etc.

## 3. LA PROBLEMÁTICA ACTUAL DEL OCIO

### 3.1. VALORACIÓN DEL OCIO

En una civilización del trabajo, como la actual, el ocio es deseable e imprescindible, pero mirado con una cierta desconfianza, con actitudes de este tipo:

- a) Los movimientos ociosos marginales “sólo trabajan lo imprescindible”: Hippies, punkies...
- b) El no activo está fuera de la civilización del trabajo, el jubilado está fuera de órbita.
- c) Hoy se discute si es necesaria una disminución de la jornada laboral, en función de:
  1. Mejor o peor salud pública.
  2. Mejor o peor rendimiento laboral.

### 3. Mejor o peor rendimiento intelectual.

*¿Se olvida el ocio como valor necesario para las personas!*

#### 3.2. LA CUANTIFICACIÓN DEL OCIO

Si el tiempo libre es el que las personas dedican al esparcimiento, descanso y disfrute, cabe distinguir claramente la diferente proporción del mismo que las personas pueden tener.

Una primera distinción nos acerca a concluir que individuos de niveles socio-económicos altos, disfrutan (o pueden disfrutar) de más tiempo libre que los de niveles socio-económicos bajos (siempre con matizaciones). Sólo cuando este tiempo libre es suficiente y está asegurado por unos ingresos suficientes, es razonable suponer que se puede emplear en ocio.

Por lo general el ocio se nutre de actividades ajenas al trabajo o a la productividad. Éstas son tan diferentes como sus gustos, posibilidades económicas o sus antecedentes culturales y educativos.

La reducción de la jornada laboral es una reivindicación sindical constante, junto con el aumento salarial.

*Jean Fourastie* publicó un libro en 1965 llamado “*Las 40.000 horas*”, haciendo referencia al número de horas de vida laboral media a las que se tiende en el año 2000.

Esta realidad, sugiere la posibilidad de una conquista del ocio, que no podemos confirmar sin tener en cuenta dos factores importantes:

##### a) La cuantificación del tiempo diario:

- Al llegar la jornada de trabajo de 8 horas, triunfó el slogan: “*8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 DE TIEMPO LIBRE.*”

##### b) Cuantificación REAL del tiempo diario:

- 8 horas de trabajo.
- 2 horas de traslado al trabajo.
- 10 horas de subsistencia física (sueño, comidas, higiene).
- 2 horas de trabajos y obligaciones sociales.

**Esto nos da una jornada diaria de 22 horas ocupadas y SÓLO DOS DE OCIO.**

- La jornada laboral de 8 horas es en buena medida *ilusoria*: pluses de horas extraordinarias, pluses festivos, pluses de nocturnidades, reducciones de plantilla, dificultad de contratación.
- La cuantificación horaria ha sido acompañada de unas cadencias de trabajo más agotadoras y el aumento de la complejidad de la vida social, con el consiguiente aumento de las obligaciones sociales y materiales.
- El trabajo medio actual en nuestra sociedad está en torno a:
  - 40 – 45 años
  - 224 días por año.
  - 36 – 40 horas semanales de trabajo.
  - 12 – 14 horas semanales de desplazamientos.

## 4. EL OCIO COMO FENÓMENO PSICOSOCIAL

El ocio (ocupación creativa y enriquecedora del tiempo libre) ha llegado a constituir en la sociedad occidental un fenómeno de primera magnitud e incluso un problema, dada la necesidad de organización que al respecto plantean las sociedades con cierto nivel económico.

El ocio de las personas ha de responder necesariamente a su mundo de intereses, a su nivel cultural, a sus posibles patologías, a sus tradiciones y a sus peculiaridades, con lo que quedará necesariamente integrado en los tipos de conducta. Por tanto el ocio así entendido podrá ser considerado como un *fenómeno psicológico*. Si a esto le añadimos las relaciones sociales podremos hablar de *fenómeno psicosocial*.

Las conquistas sindicales han generado una jornada laboral que posibilita el OCIO y genera las *políticas de los estados sobre el ocio*, interviniendo en la planificación del tiempo libre de las personas.

Sin embargo, en nuestros días se observa en determinadas sociedades o sectores sociales un alarmante proceso involucionista voluntario, como consecuencia de otro condicionante de la conducta que constituye un fenómeno psicosocial de primera magnitud: el CONSUMISMO.

El consumismo genera la necesidad de posesión, el alto nivel de gasto, la importancia del aumento de recursos económicos, el pluriempleo y por tanto, la *voluntaria disminución del tiempo de ocio*.

### 4.1. DEL OCIO COMO REIVINDICACIÓN AL OCIO COMO TERAPIA

- En el trabajo exhaustivo y eminentemente manual, la reivindicación del ocio estaba basada en componentes fundamentalmente creativos:
  - El descanso físico.
  - El determinar sobre su propio tiempo libre.
  - El desarrollo de la libertad individual.
  - El desarrollo de hábitos culturales.
  - El asociacionismo lúdico – cultural.
  - El crecimiento de la propia personalidad.
- La sustitución de estos valores del ocio por trabajos remunerativos y alternativos al tiempo libre, a causa de la competencia social, el consumismo y/o los aspectos peyorativos del concepto ociosidad, trae consigo otro tipo de esclavismo, cuyas consecuencias son:
  - *El automatismo en los trabajadores*: La teoría de Taylor de fomentar la especialización y automatismo en los trabajadores.
  - *El stress*.

- Nuestra sociedad, especializada, mecanizada, informatizada, crea el trabajo de gestión, sedentario e intelectual, lo que no siempre significa creativo.

Este tipo de trabajo, unido al consumismo generador de stress, facilita en la especie humana la degeneración progresiva de importantes funciones anatómicas – fisiológicas, que se hacen evidentes en:

- La atrofia muscular.
- La falta de tonicidad.
- Los estados de ansiedad.
- La neurosis.

Todos los tipos de enfermedades psicosomáticas y degenerativas, desembocan en la apremiante *necesidad de tiempo libre y de ocio como terapia*. Este ocio ha de cumplir dos condiciones:

- *Liberar al individuo de las tensiones de su actividad diaria.*
- *Enriquecer la condición psíquica y somática del individuo.* Es decir, buscar la salud física y mental.

#### 4.1.1. Características y fases del proceso para la utilización del ocio como terapia:

Considerando el ocio como un “*proceso de cambio de la conducta obligada, a la actividad voluntaria y compensatoria*”, le observamos las siguientes características:

- Cambio de actividad.* “Romper con la rutina”.
- Conducta motivada.* Se hace porque se quiere.
- Cambio de ritmo en la intensidad.*
- Catarsis.* Liberación o eliminación de los recuerdos que alteran la mente o el equilibrio nervioso.

Este proceso se ve posibilitado por una huida del individuo de su actividad diaria. Esta actividad diaria la podemos analizar en tres fases:

- *Captación de factores aislados, negativos, de la propia tarea.* Toda actividad, especialmente si es obligada, tiene algún factor negativo.
- *Identificación* de los factores negativos, cuando no pueden ser eliminados, con la propia tarea. Consecuentemente, identificación de la tarea con lo negativo.
- Actitud y conducta de *huida* de la propia tarea, factor negativo de la vida (“qué quemado estoy en el trabajo...”)

La identificación de la tarea cotidiana como un aspecto negativo, generador de huida (stress) es el factor motivante de la búsqueda de la actividad gratificante alternativa en el ocio.

## 4.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN EN EL OCIO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Las actividades que se desarrollan en el ocio en la sociedad actual, como casi todo en esta vida, *se comercializan*. Éstas son algunas de sus características:

- *Institucionalización y estandarización del ocio*; provoca que todas las opciones sean reglamentadas en unas formas de ocio muy homogéneas. Parece que las expresiones cotidianas individuales han de atender a unos objetivos sociales que ya vienen marcados. Esto tiene consecuencias *positivas* (integración, culturalidad) pero también *negativas* (a veces promueve un modelo único) y la cultura de consumo, anula / absorbe todo tipo de iniciativas alternativas.
- *La incorporación de tecnología en el ocio*; significa que cada vez más, salen al mercado nuevos artilugios que prometen una mayor satisfacción en las actividades de ocio.
- *El Asociacionismo en el ocio*; se expresa como un abaratamiento de costos de los productos de ocio y supone una solución y opción alternativa
- *La función compensatoria del ocio*; la notamos todos cuando estamos deseando que se acerquen unas vacaciones o el fin de semana y buscamos romper el ritmo cotidiano.
- *La Individualización del ocio*; aparece cuando queremos escoger actividades que nos identifiquen y nos diferencien de los demás en nuestro ocio.

## 4.3. OCUPACIÓN DEL OCIO

La forma de ocupar el tiempo de ocio depende de las condiciones económicas y sociales de las personas. Como factores de influencia en esa ocupación podríamos establecer:

- *Tiempo real disponible*: factor básico previo. Si las obligaciones laborales y no laborales ocupan la jornada entera, no puede hablarse de ocio en sentido estricto: el resto del tiempo se ocuparía en descanso, estricto también.
- *Disponibilidad económica*: condiciona el tipo de actividad a afrontar. El crecimiento en la oferta de ocio en los últimos años ha surgido debido al avance económico ocurrido. Este avance no es igual para toda la población y persisten núcleos que no lo han disfrutado.
- *El bagaje cultural y educativo*: Importante papel de la familia, escuela, amistades y medios de comunicación. Está relacionado con el propio marco cultural que la sociedad propaga.
- *El estado de salud*: referido tanto al cuerpo como a la mente.

- *La personalidad*: depende de las experiencias y de los aprendizajes a los que se ha sometido. Esta experiencia irá condicionando una serie de gustos o tendencias.

- *El marco o ambiente cultural*: en el que se desarrolló el individuo. Hay actividades más practicadas por determinadas comunidades sociales, por costumbre o tradición. La influencia de *la moda* resulta también definitiva.

#### En resumen:

- La posibilidad de ocio alcanza hoy a todos los niveles sociales.
- Del ocio en la actualidad, pueden derivarse consecuencias negativas para el individuo y la sociedad.
- El concepto de salud mental, es el objetivo final del ocio positivamente planteado.
- El aspecto positivo o negativo del ocio es un factor cultural y de hábito.
- El tiempo libre y su ocupación es hoy, como consecuencia de lo dicho, un problema de autoridades y psicólogos.

## 5. DEPORTE Y OCIO

- ¿Cuáles son los ámbitos esenciales del deporte?
  - **El deporte en la escuela (*Profesores*)**: Preparación para el empleo de su ocio joven y adulto.
  - **El deporte como ocio (*ANIMADORES*)**: Actividades libres, voluntarios, espontáneas, que engloban deportes y juegos. Es lo que se denomina DEPORTE RECREATIVO. *En este campo entra la titulación de AAFD.*
  - **El deporte de competición (*Entrenadores*)**: Perfeccionamiento y superación en la modalidad para lograr llegar al deporte espectáculo y/o profesional.

El movimiento moderno del DEPORTE, extendido por todo el mundo, surge en el siglo XIX en Inglaterra. Es un reflejo de la sociedad industrializada, en el que se busca el incremento del rendimiento del individuo y de la eficacia y el culto al cuerpo. Cada vez se exige más durante la práctica deportiva, y esto determina su carácter *competitivo*. Además, se va haciendo cada vez más *organizado y reglamentado*.

Con respecto al Deporte como forma de ocio, La Carta Europea del Deporte para Todos (1975), dice que el *deporte es una actividad física con carácter de juego, que adopta la forma de lucha consigo mismo o con los demás, o constituye una confrontación con los elementos naturales*.

- Cagigal, 1971 resalta estas características del DEPORTE RECREATIVO O DE OCIO:

“El deporte recreativo, formativo, integrador, es eminentemente ocioso y reúne las características del ocio moderno:

- Ocupación voluntaria
- Descanso
- Diversión
- Formación e información
- Participación social
- Desarrollo de la capacidad creadora
- Recuperación de los estragos producidos por el sedentarismo “

- Por lo tanto, **EL DEPORTE RECREATIVO** es una parte del deporte centrada principalmente en la recreación, en la que pueden aplicarse las reglas oficiales o bien adaptarlas a las circunstancias. Lo más importante *es el placer, la diversión, sentirse alegre y la posibilidad de tener contacto social a través de una práctica que todo el mundo puede desarrollar a su manera.*