



III Sección: Temas de nuestro tiempo y de las ciencias sociales

La revaloración del ocio, más que del tiempo libre

María del Rosario Guerra González
Universidad Autónoma del Estado de México, México
rsrguerra@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2077-675X>

Leticia Villamar López
Universidad Autónoma del Estado de México, México
villamarleticia@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6210-5850>

Recibido: 23 de marzo de 2021

Aceptado: 28 de mayo de 2021

Resumen: Actualmente los individuos viven instalados en las ocupaciones o en el entretenimiento, lo cual imposibilita que se destine un momento para escucharse a sí mismos. Por ello, el objetivo del presente artículo es manifestar que el tiempo libre es un lapso que se dedica a las actividades no laborales, pero dentro de diversas responsabilidades que el ser humano tiene en su cotidianidad; sin embargo, no es un momento dedicado a la construcción personal, razón por la cual no equivale a ocio. Éste es una forma mediante la cual los sujetos pueden obtener un florecimiento propio. En el texto se desglosan diversos elementos necesarios para experimentarlo y se analizan algunas circunstancias que impiden su disfrute.

Palabras clave: tiempo libre; ocio; autotelismo; capacidades; florecimiento

The reassessment of leisure, more than of free time

Abstract: Currently, individuals live installed in occupations or entertainment, which makes it impossible to set aside a moment to listen to themselves. Therefore, the objective of this article is to show that free time is a period dedicated to non-work activities, but within various responsibilities that human beings have in their daily lives; however, it is not a time dedicated to personal construction, which is why it is not equal to leisure. This is one way in which subjects can achieve their own flourishing. The text breaks down various elements necessary to experience it and analyzes some circumstances that prevent its enjoyment.

Keywords: free time; leisure; autotelism; capabilities; flourishing



Introducción

Con el auge de la tecnología la humanidad tiene más momentos disponibles. Las máquinas propician jornadas laborales reducidas; los dispositivos móviles expanden la información y la comunicación; Internet reduce el período a invertir en la búsqueda de información. Aunque actualmente se cuenta con mecanismos, máquinas o tecnología que permiten ejecutar las actividades más rápido, no por ello se ha liberado tiempo, porque la sociedad vive en una idea de momentos escasos, ya sea por ocupaciones o por distractores y esto impide que se dedique un lapso exclusivo para sí, para disfrutar el entorno y fortalecerse en el sinuoso camino de la vida.

A través de este artículo se propone la revaloración del ocio como una forma mediante la cual las personas pueden obtener un florecimiento propio. Como se tiende a relacionarlo con tiempo libre se puntualizan algunas características que alejan a ambos conceptos. Por lo anterior, se desglosan diversos elementos necesarios para experimentar el ocio.

Se toma como punto de partida una de las esferas expuestas por Walzer (2004) en su teoría sobre la justicia: el tiempo libre. Esta postura sirve como elemento primario para puntualizar ciertos aspectos que difieren con la propuesta de ocio sostenida a lo largo del texto. A continuación, se exponen algunas concepciones de ocio que lo definen como elemento de crecimiento humano, básicamente son los conceptos derivados de la Carta Internacional para la Educación del Ocio y de los argumentos de Manuel Cuenca e Idurre Lazcano, los cuales sirven para diferenciar el ocio del tiempo libre. Después, se habla de las condiciones necesarias para el florecimiento personal, así mismo, se propone el ocio como desarrollo humano, para reforzar esta idea se recurre a los postulados sobre el



enfoque de las capacidades de Nussbaum (2002; 2007; 2012). En el último apartado se habla del ocio como autotélico, éste “deriva de dos palabras griegas, *auto*, que significa en sí mismo y *telos*, que significa finalidad.” (Csikszentmihalyi, 2000, p. 109). Se refiere a aquella actividad contenida en sí misma, su realización no depende de la búsqueda de algún beneficio, sino del placer de hacerla, por ello se acude a la teoría del *fluir* de Csikszentmihalyi (2000).

Finalmente, se enuncian las conclusiones, donde se resalta la idea de incorporar el ocio en el ámbito educativo, para expandir la propuesta. Tal iniciativa debe fundarse en favorecer el florecimiento personal e incorporarlo dentro del estilo de vida.

Tiempo libre como mercancía

Walzer, para enfrentar el problema filosófico milenario sobre cómo repartir bienes y cargos de manera justa, divide la vida de las personas en esferas (Walzer, 2004). Cada una de ellas tiene un bien básico y un criterio de asignación. El bien básico de una esfera no debe invadir otra. Por ejemplo, el mercado está centrado en el valor del dinero y este último no debería modificar la distribución en otras esferas, como la educación, la salud o cualquier otra área. Las esferas que destaca Walzer son: pertenencia, seguridad y bienestar, dinero y mercancía, el cargo, trabajo duro, educación, parentesco y amor, gracia divina, reconocimiento, poder político y tiempo libre, considerar ese tema como esfera revela la importancia que el autor le da al tema.

En épocas remotas quienes gozaban del tiempo libre eran las clases altas, incluidos los aristócratas, es decir, aquellos que tenían una posición privilegiada.



Esos lapsos libres se pueden equiparar con ostentación y riqueza, porque eran disfrutados por personas ricas o poderosas. (Walzer, 2004)

Del tiempo libre debía obtenerse un resultado material, porque era la evidencia de un descanso provechoso, por ello, los ricos empleaban su ingenio en los temas de conversación, viajes a otros países y estudios académicos (Walzer, 2004). Desde esta postura se da una relación estrecha entre ratos libres y dinero, pues sólo quienes posean cierta cantidad de ingresos logran hacer uso de su tiempo para emplearlo en las actividades antes expresadas, de tal forma se puede hablar de un momento de derroche monetario.

Aunque Walzer no hace una diferencia entre ocio y tiempo libre, la concepción del segundo término remite al reposo, fuera de las obligaciones, donde se permite ejercer la libertad de elección. (Walzer, 2004)

Con respecto a la distribución de los lapsos sin ocupaciones, el ideal es que sea para toda la población, pero esta distribución sería parte de una igualdad simple, además, para que no existan privilegios debería ser distribuida a través de la igualdad compleja. (Walzer, 2004)

La igualdad compleja es la solución para evitar abusos de esferas por medio de una posición de privilegio, la cual significa:

Que ningún ciudadano ubicado en una esfera o en relación con un bien social determinado puede ser coartado por ubicarse en otra esfera con respecto a un bien distinto. De esta manera, el ciudadano X puede ser escogido por encima del ciudadano Y para un cargo político, y así los dos serían desiguales en la esfera política. Pero no lo serán de modo general mientras el cargo de X no le confiera ventajas sobre Y en cualquier otra esfera –cuidado médico superior, acceso a mejores escuelas para sus hijos, oportunidades empresariales y así por lo demás. (Walzer, 2004, p. 33)

Lo anterior es la propuesta de Walzer, su finalidad es que un cargo no promueva el uso de sus bienes en un ámbito diferente a la política, es decir, cada esfera se



debe regir por recursos particulares, sin interferir en otra esfera. Evitar la intrusión de esferas impide la aparición de mayores ventajas para quienes tienen algún tipo de poder, por ejemplo, el dinero sólo debería tener poder en el mercado, sin invadir la educación, ni el reconocimiento, ni el poder político.

Entonces, los privilegios están vetados dentro del pensamiento de Walzer, no habría cabida para pensar que quienes son pobres no puedan obtener una buena educación, o que deben morir por no tener acceso al servicio de salud, es decir, no habría grupos excluidos.

Dado lo anterior, el tiempo libre también debería tener una distribución en la población de acuerdo con el tipo de trabajo que cada persona realiza, pues no todos tienen la misma actividad laboral, ni el mismo horario, tampoco sufren el mismo desgaste físico o mental; las diligencias de cada uno son diferentes. (Walzer, 2004). Lo que importa es la forma cómo cada uno accede a cada esfera.

Para Walzer, las vacaciones son una forma por medio de la cual se puede experimentar el tiempo libre. Históricamente ha habido una lucha social para exigir el recorte del día laboral, y adicionar días de asueto al calendario. En este descanso hay un enfoque sensato, más que justo, porque la “productividad se incrementa efectivamente con el descanso, al menos hasta cierto punto; y los capitalistas razonables, precisamente a causa de su ‘hambre bestial’, deberían encontrar justificado este punto. Por ello es cuestión de prudencia o de eficiencia, no de justicia.” (Walzer, 2004, p. 199).

Los empleadores que le brindan descanso a sus trabajadores generalmente lo hacen con el objetivo de recuperar la fuerza, no porque esté implícito un deseo de tener un grupo de trabajo que pueda disfrutar de su lapso libre, sino porque hay



6

una ganancia económica de por medio, debido al mayor rendimiento que los trabajadores muestran después de disfrutar algunos días de descanso, por ello, se puede hablar de una estrategia de empleo, más que de un interés hacia el trabajador.

En las sociedades capitalistas el tiempo es considerado una mercancía, se lo ubica como recurso para obtener dinero, es uno de los factores básicos dentro de los medios de productividad. El tiempo de trabajo mercantil es cuantificable y su óptimo uso incrementa las ganancias. Por lo tanto, el tiempo libre sólo tiene sentido si, mediante el mismo, quien labora recupera fuerza para posteriormente continuar trabajando (Carrasco y Recio, 2014). Por el contrario, el tiempo libre, en Walzer, no está dentro de la esfera del mercado, constituye una esfera propia.

La idea defendida en este texto da un paso más, porque no habla de “tiempo libre”, sino de “ocio creativo”, éste requiere tiempo libre como condición necesaria, pero no suficiente, tal como se plantea a lo largo del artículo.

Las vacaciones, usualmente, no llegan a permitir el ocio, porque sólo constituyen períodos durante los cuales se deja de trabajar. Éstas aparecieron como una imitación del retiro al campo, que hacía la clase aristócrata para tener un período de descanso, alejados de las obligaciones que su posición les demandaba.

Con el paso de los años se ha difundido la práctica vacacional gracias a la aparición del ferrocarril, del automóvil y del avión, pues esos transportes facilitaron el traslado de las personas a zonas de playa o campiranas. Las vacaciones fueron disfrutadas primero por los ricos, paulatinamente pudieron gozarlas los pobres, pero éstos no pueden permanecer por largos períodos en el lugar elegido para



vacacionar, ni muy alejados de su lugar de residencia, pues eso implica tiempo y costo y su ingreso económico es reducido.

Todo empezó como una forma de relajamiento debido a los beneficios de las zonas con aire puro y del mar, así, “escaparse de la ciudad o del pueblo pronto se hizo popular por méritos propios, y la respuesta empresarial lentamente multiplicó el número de las hosterías y abarató las diversiones existentes.” (Walzer, 2004, p. 201). Este proceso dio como resultado la creación de empresas turísticas y de paquetes vacacionales, con posibilidades de pagos mensuales.

Las vacaciones “son individualmente escogidas e individualmente planeadas, no hay dos vacaciones que sean muy parecidas. No obstante, las vacaciones son planeadas conforme al tamaño del propósito individual (o familiar). Las vacaciones son mercancía: la gente tiene que comprarlas.” (Walzer, 2004, p. 202). Así visto, hay una repercusión económica y no todas las personas pueden pagar el costo, porque hay estratos sociales con un ingreso económico mínimo, insuficiente para pagar las necesidades básicas. En los grupos más pobres las vacaciones desencadenan un problema económico, son sólo días sin tener que ir a trabajar, pero ello no significa que sean días dedicados al descanso.

En el período vacacional, visto como mercancía, sobresale una cuestión: la esfera del dinero, pues lo económico determina el lugar donde se vacacionará y el medio de traslado y hospedaje. Es restringido por un poder adquisitivo, esto se evitará sólo:

si los sueldos y los salarios son más o menos iguales, entonces parecería no haber nada malo en hacer comprables las vacaciones [...] Podemos suponer que la gente con recursos similares hará elecciones diferentes, y el resultado será una distribución compleja y altamente particularizada. (Walzer, 2004, p. 202)



De acuerdo con el pensamiento de Walzer, si lo económico es la directriz de las vacaciones ese bien influye en otra esfera, y esto no debe darse así. Por ello, su propuesta de la igualdad compleja se palpa si la posibilidad de acceso económico no restringe las decisiones de los individuos, es decir, el vivir unas vacaciones no debe limitarse por tener un ingreso económico insuficiente. Tener una diversidad de posibilidades sobre en qué emplear las vacaciones sería el resultado de esa igualdad compleja.

Walzer habla de la difusión que han tenido las vacaciones y cómo paulatinamente se han convertido en un tema cultural central, por ello asevera que:

se requiere cierta forma de previsión comunitaria. No sólo es necesario asegurarse de que la distribución no sea radicalmente dominada por la riqueza material y el poder, sino que es necesario garantizar una gama de opciones y mantener la posibilidad real del plan individual. De ahí por ejemplo, la preservación de la fauna y la flora, sin los cuales ciertos tipos de vacación dejan de ser posibles. (Walzer, 2004, p. 203).

Entonces, es necesario tomar medidas para evitar que por la permanencia de determinados grupos sociales se afecte a otros, pues las repercusiones son directamente para las personas cuya residencia está en aquellas zonas que se eligen para vacacionar, ya que se provoca el desgaste de los recursos naturales de ese lugar.

El disfrute del tiempo libre no debe promover el deterioro de áreas verdes, ni debe afectar a otras personas. Por lo tanto, para Walzer (2004):

El tiempo libre no tiene una única estructura moral o justamente necesaria. Lo moralmente necesario es que su estructura, sea cual fuere, no sea deformada por lo que Marx llamó las 'usurpaciones' del capital, o por el fracaso de la previsión comunitaria cuando ésta haya sido necesaria, o por la exclusión de esclavos, extranjeros y parias. Libre de estas deformaciones, el tiempo libre será experimentado y disfrutado por los miembros de una sociedad libre en todas las distintas formas que ellos puedan inventar colectiva o individualmente. (p. 207)



Así, el lapso libre no debe estar dominado por ninguna otra esfera, más bien, debe ser un momento que pueda ser disfrutado por todos, bajo sus propios planes individuales, pero sin restricción por alguna peculiaridad faltante, es decir, debe ser accesible a la humanidad, pero desde las singularidades. Además, es evolutivo de acuerdo con una situación histórica y cultural determinada y es producto de la invención humana. Ello no significa que todos tengan que ingresar a hoteles de lujo o viajar en primera clase, esta posibilidad dependerá de la economía de cada uno.

Es oportuno pensar en lo escrito por Octavio Paz (1992) sobre “la fiesta” de los pueblos, vivencia mexicana que forma parte de la identidad, donde las personas más humildes son las que planean y disfrutan.

Una vez esbozada la esfera del tiempo libre se procede a identificar las peculiaridades del ocio y en dónde radican las diferencias con el primer término.

Ocio como crecimiento personal

En la Real Academia Española (2021) se define al ocio como “Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas.” (Definición 3). A partir de esta definición, se propone la siguiente: momentos destinados para desarrollar habilidades, es más que tiempo libre, porque éste es aprovechado para realizar otras actividades como el aseo de la casa, la compra de víveres, el cuidado de los hijos, el entretenimiento, etc., cuando no se cuenta con la solvencia económica suficiente para pagar a alguien que las realice. De esta forma, ocio es crecimiento personal.



Otra concepción del término es la explicada por Lazcano y Madariaga (2016) “una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental [...] como elemento clave de desarrollo humano es el pilar fundamental en el que se sustentan los principios del ocio humanista.” (p. 20). Éste puede experimentarse si las personas destinan un lapso a ellas mismos, sin preocuparse por no poder cubrir requerimientos indispensables como ingreso económico, educación, vivienda y acceso a la salud.

El ocio está dentro de los elementos en los cuales se sustenta la calidad de vida:

es uno de los componentes en que se desglosa la calidad de vida, y esto es así porque el ocio es una necesidad y un derecho, constituye una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano. La calidad de vida mejora a partir de la conquista de la perfección personal o autorrealización, que en un contexto de ocio supone el afán por alcanzar cierta ‘excelencia’ personal. (Lazcano y Madariaga, 2016, p. 22)

Algunas veces, la saturación de responsabilidades impide la disponibilidad para dedicarse al cuidado de sí mismo, y esto provoca insatisfacciones propias cargadas de frustración, lo cual es contrario al goce del crecimiento.

La Carta del Ocio (1981), resultado del XXV encuentro anual de la Asociación Mundial para el Ocio y la Recreación (*World Leisure and Recreation Association*), en Suiza en 1981, ratifica las ideas anteriores: “es un servicio social tan importante como la Salud y la Educación. Las oportunidades para el Ocio y la Recreación deben, por lo tanto, ser ampliadas para todos, garantizando el acceso justo con variedad y calidad adecuadas.” (art. 2). No se toma como una pérdida de tiempo, pues está en el mismo nivel que la salud, tampoco es sólo para un grupo, todos los individuos deben acceder a él.



En la Carta Internacional para la Educación del Ocio (1993) se define a éste como:

un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual. (p. 244)

Es propicio, incluso, para lograr un equilibrio entre cuerpo y mente, pues es un estado de relajación, favorable para la solución de conflictos, además de que ayuda a aprender mejor.

La Carta (1993) sirve como directriz para los docentes, pues ellos pueden formar personas capaces de disfrutar algunos momentos de ocio a través de tres oportunidades: las estrategias educativas en las escuelas, en la comunidad y la formación continua de los profesores. Este relajamiento creativo es considerado como la solución para conseguir un bienestar tanto físico como mental, para aliviar los malestares como el estrés, el aburrimiento, y la falta de invención.

El tipo de educación propuesto en la Carta (1993) hace alusión a un ocio cambiante y diferente en todo el mundo, puesto que cada uno tiene circunstancias específicas:

la educación del ocio debe adaptarse a las necesidades y demandas locales de países y regiones concretos, teniendo en consideración los distintos sistemas sociales, culturales y económicos. La educación del ocio es un proceso continuo de aprendizajes que incorpora el desarrollo de actitudes, valores, conocimiento, habilidades y recursos de ocio. (p. 245)

Es una interconexión de habilidades variadas del individuo, no sólo se centra en alguna, la finalidad es que aprenda a pasar un tiempo desarrollando su creatividad, con tranquilidad mental y espiritual.



El momento de ocio no sólo es en beneficio propio, sino también comunitario, esto lo enfatiza la Carta (1993) en el numeral 3, conformado por algunos aspectos que lo promueven en centros comunitarios. Éstos requieren personal capacitado, además de criterios que impidan la desigualdad. En otro punto se hace alusión a los lugares de recreación; además, se aborda la necesidad de divulgar los espacios destinados con los cuales se cuenta.

Quien goza del ocio como una actitud de florecimiento puede desarrollar algunos aspectos como: liberación del aburrimiento, rotura con la vida cotidiana, exploración de sí mismo y creatividad, elementos que ayudan a desplegar habilidades individuales. (Cuenca, 2000, p. 57)

Elizalde (2010) plantea ventajas de este detenerse:

1. Es un campo de producción de nuevos conocimientos, individuales y colectivos.
2. Da la posibilidad de una nueva forma de disfrute del tiempo, ampliando la capacidad humana de elegir sobre lo que nos afecta y de soñar con mundos distintos.
3. Da la posibilidad de pensar en una vida diferente (individual y colectiva), llena de sentido, abriéndose a la alteridad y al cambio.
4. Brinda una nueva forma de acceso a una mayor calidad de vida.
5. Entrega la posibilidad de repensar críticamente las sociedades actuales y el lugar de los seres humanos dentro de ellas.
6. Es un tiempo y espacio para la rehumanización de la vida individual y colectiva.
7. Otorga una apertura a lo creativo, a la búsqueda de la libertad y a la creación de identidad.
8. Abre potencialmente una nueva forma de vivenciar la educación y el trabajo.
9. Posibilita un tiempo y espacio para encontrarse con uno mismo y con los otros, aceptándose. (p. 457)

Tanto Cuenca como Elizalde coinciden en que el término ocio implica un aspecto liberador y propicio para desarrollar la creatividad. En un sentido óptimo, ayuda a despejar la mente, esta posibilidad va de la mano con un bienestar físico, en la



medida en que las presiones sean aminoradas o solucionadas, sin dejar a un lado las convicciones de los individuos.

Lo anterior tiene relación con otros aspectos que se pueden vivir gracias al ocio, entre ellos se destacan:

el placer, la satisfacción, la felicidad, la libertad, la autonomía, el autotelismo o la motivación intrínseca; aspectos que pueden contribuir al bienestar y a la salud de los individuos, llegando incluso a admitir que la satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes para el bienestar de los individuos y para una mejora en la calidad de vida. (Pascucci, 2012, p. 50)

Los elementos anteriores enaltecen la personalidad, además, son la pauta para conocer la diversidad de habilidades con las cuales se cuenta para proyectarse como se quiera.

Algunos rasgos que distinguen el ocio de otras prácticas socioculturales son: no está limitado a períodos derivados de las instituciones, es decir, no es sólo cuestión de días de asueto o vacaciones; es un espacio de apropiación en el que converge cada uno consigo, con el mundo o con otros; incluye actividades culturales, ya sea como diversión o como desarrollo; está en relación con lo lúdico; es una participación voluntaria. Desde estos elementos se concibe como:

una de las múltiples dimensiones de la cultura, así como también lo son el trabajo, la educación, la familia, entre otras, en el cual se desenvuelve e implica una 'producción cultural' –en el sentido de reproducción, reconstrucción y transformación de diversos contenidos culturales vivenciados por las personas, grupos e instituciones. Estas acciones son construidas en un tiempo/espacio de producción humana, dialogan y sufren influencias de las demás esferas de la vida en sociedad, y nos permiten resignificar continuamente la cultura. (Elizalde, 2010, p. 448)

No es cuestión de un momento específico, sino una condición de vida plena, de una práctica continua, la cual, cada uno puede aprovechar para conectarse consigo mismo, con deseos y posibilidades, para cortar la rutina estresante. Esto



no quiere decir que los individuos estarán aislados, primero es necesario definir los gustos e intereses particulares, después participar de actividades grupales.

Como ya se ha expresado, se tiende a relacionar ocio y tiempo libre; sin embargo, los términos son diferentes:

El ocio, como fenómeno multidimensional, es más que la mera disponibilidad de tiempo libre o sinónimo de actividad, ya que cualquier actividad practicada por el hombre en su tiempo libre no puede ser definida e interpretada como ocio. El ocio debe ser interpretado como ámbito de desarrollo personal, es decir, como el espacio vital en el que las personas tienen la posibilidad de desarrollo integral. Desde esta premisa, entendiendo que el hombre es en esencia un ser social, el ocio es también ámbito de desarrollo social, elemento de cohesión social, de vivencia en comunidad, y factor de desarrollo económico. (Lazcano y Madariaga, 2016, p. 16)

No significa cambiar un trabajo con remuneración económica por otra actividad que provoque desgaste personal, sin un florecimiento. La propuesta es el alejamiento de las obligaciones para conocerse y a través de esto empoderarse para disfrutar el entorno.

Los hombres y mujeres se desenvuelven en tres tipos de temporalidades: social, laboral y personal. Las dos primeras se enfocan en una cronología, es una pauta para dividir y proyectar actividades por cumplir, se mueven en el rol de las obligaciones. La tercera alternativa es donde el individuo conoce y explora su esencia, su razón de ser y el motor de su vida. El ocio correspondería al campo de la temporalidad personal y el tiempo libre depende de lo laboral y en algunas ocasiones de lo social. (Cuenca, 2000). Para disfrutar del ocio se requiere algo más que un lapso libre, son necesarios ciertos elementos para posibilitar la experiencia. Por ello, a continuación, se abordan varias características que lo favorecen.



Situaciones internas y externas requeridas para el desarrollo personal

El “Manifiesto por un ocio valioso para el Desarrollo Humano” es un documento promovido en 2013 por el Instituto de Estudios de Ocio, de la Universidad de Deusto. Surgió con la finalidad de fomentar la importancia del ocio como elemento que impulse el desarrollo personal, éste puede ser pleno si se vale de algunas condiciones que lo posibiliten, entre ellas se incluyen: “la promoción de valores, el desarrollo de capacidades, la protección de la diversidad cultural, el fomento del bienestar, el impulso del empoderamiento y la garantía de convivialidad”. (Manifiesto por un ocio..., 2013, pp. 1-2). El valor que predomina es el reforzamiento de la libertad. Las capacidades se refieren a las habilidades propias. También se remarca el papel de los gobiernos para que propicien y garanticen condiciones socioeconómicas y políticas. Todos esos aspectos se fundamentan en la dignidad personal y trascendida al ámbito social, mediante el reforzamiento de lo que cada individuo pueda aportar a la humanidad.

Las condiciones necesarias para el óptimo desarrollo humano, asentadas en el “Manifiesto por un ocio valioso para el Desarrollo Humano”, denotan que, tener tiempo libre no es suficiente para experimentar el ocio, por ejemplo, existen desempleados cuya preocupación se centra en cubrir las necesidades de alimento, vivienda, vestido; quienes no cuentan con un servicio de salud están ocupados en pagar atenciones médicas.

La concepción más completa no incluye sólo el momento sin ocupaciones. Por ello, en la experiencia del ocio que aquí se propone no basta con el hecho de tenerla, sino de disfrutarla, incorporarla al estilo de vida y adquirir a partir de ella una práctica revivificadora. La vivencia implica un parámetro cualitativo, reflejado



en el sentir de la persona, para crear un modo de ser en la cotidianidad que ayude a fortalecerse a sí mismo.

La exigencia de momentos sin quehaceres no es suficiente para gozar del ocio, porque:

el tiempo libre en sí no es placentero. Cuando no tenemos nada que hacer, nos sentimos muy incómodos [...] El problema del ocio es que no tenemos las destrezas incorporadas para utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria. [...] Esto es una destreza que cada uno de nosotros debe aprender en nuestro entorno social. (Csikszentmihalyi, 2001, pp. 22-23)

Si se tiene un lapso libre, pero no la habilidad de disfrutar del ocio, el momento empieza a pesar y se busca su empleo en realizar cualquier actividad para pasarlo, sin disfrute. Además de la indisposición fisiológica, también se agrega la situación cultural, pues no se fomenta el tiempo sin actividades, porque la jornada se administra y se capitaliza, por ende, no hay cabida para un receso.

La incapacidad de disfrutar periodos sin ocupaciones es abordada por Csikszentmihalyi (2000), dice:

irónicamente, es más fácil disfrutar realmente del trabajo que del tiempo libre [...] porque el trabajo tiene metas, retroalimentación, reglas y desafíos, todo lo cual consigue que uno se implique en el trabajo, se concentre y se pierda en él. El tiempo libre, por otra parte, no está estructurado, requiere de un esfuerzo mayor para convertirse en algo que pueda ser disfrutado. (p. 244)

Se refiere a no hacer y, como se ha indicado antes, el ocio exige más, requiere de una práctica continua para poder implementarlo en los diferentes estilos de vida. Es una actividad sin programación totalmente estructurada, se descubre conforme se ejercita y en la medida del disfrute se pueden obtener lapsos de relajación.

El elemento principal es la correlación con lo vivencial, donde el objetivo es la satisfacción personal, vista como un fin, relacionada con las emociones, sin atenderse a los deberes, ni al entorno, sino exclusivamente a los deseos y



requerimientos propios. (Cuenca, 2014). El ocio puede llegar a ser un motor de impulso, que refuerce las ganas de vivir y permita afrontar las adversidades de la existencia. La disponibilidad para vivirlo no sólo depende de agentes externos, sino también de aspectos internos, de cómo se siente el individuo para propiciarlo, por ello se puede entender que:

los pilares a partir de los cuales se ha construido la nueva teoría del ocio sean percepción de libertad, motivación intrínseca y autotelismo. Los profesionales del ocio conocen que las emociones personales positivas están directamente asociadas a la participación y la realización del ocio. (Cuenca, 2014, p. 61)

Aunque las circunstancias sociales, políticas o económicas estén a favor de tener momentos de ocio, si no hay motivación no se podrá disfrutar. Por lo tanto, así como es necesario tener elementos externos que ayuden a cubrir los requerimientos de los individuos, también se requiere estimulación personal; se necesita una combinación de ambos aspectos para experimentarlo.

Si bien la carencia de factores externos imposibilita la experiencia, no es el único obstáculo. Hay otros elementos que la limitan, por ejemplo:

los impedimentos estructurales son externos al individuo, como, por ejemplo, la falta de oportunidades sociales y recreativas en el entorno. *Los impedimentos interpersonales* hacen referencia a las interacciones con los demás, por ejemplo, la carencia de compañía para participar. *Los impedimentos intrapersonales* son propios de la persona y se asocian con factores psicológicos o de personalidad como el estrés, la ansiedad y la depresión. (Shank, 2000, p.19)

No basta con tener ingresos para solventar los gastos derivados de las necesidades para vivir, pues hay otros factores importantes: la sociabilidad y el cómo se sienten los individuos para desenvolverse en su cotidianidad. Aunque los obstáculos del ocio, explicados anteriormente, repercuten en diferentes esferas del individuo, los que tienen mayor peso son los intrapersonales, porque de ellos se desprenden otras limitaciones. Si los hombres y mujeres no se sienten motivados pueden tener una nula convivencia con los demás, esto genera los impedimentos



interpersonales, por_ ello es necesario reforzar la iniciativa propia. Este aspecto es el más difícil, pues su incremento depende de la disposición de cada sujeto para: realizar las cosas, tener una buena relación familiar, obtener un ingreso económico, buscar oportunidades, etcétera.

En situaciones adversas cada uno toma actitudes para resolver las dificultades; no es lo mismo nacer dentro de una familia sin dinero, pero con mucho impulso y apoyo familiar, que vivir en una que tiene dinero, pero carece de alimentación emocional propia. En esto radica parte de la experiencia del ocio.

El “enfoque de las capacidades” como fortaleza del ocio

El término “capacidades” es pilar dentro del pensamiento de Amartya Sen (2002; 2010) desde allí llega a Nussbaum, no es sinónimo de habilidades personales, va más allá de lo que cada individuo es capaz de hacer, al respecto la autora dice: “no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico.” (Nussbaum, 2012, p. 40). Deben estar garantizadas por el Estado. Es una combinación entre lo que cada quien puede realizar y las condiciones externas en las cuales se vive, con culturas diferentes y situaciones socioeconómicas desiguales. Las capacidades son pertinentes para propiciar el desarrollo de habilidades, dentro del núcleo social al cual se pertenece.

Aunque existan aspiraciones, aptitudes y potencial humano, éstos no son suficientes si los medios sociales no refuerzan las posibilidades personales. Por ejemplo, no basta con saber leer si no se cuenta con los medios para estar en contacto con textos que nutran la mente, ya sea por carencia de dinero o por falta



acceso a la información; alguien con deseos de estudiar no sólo necesita una escuela cercana a su lugar de residencia. Toda habilidad, sin los medios necesarios para reforzarla, se vuelve quebrantable.

Hay una distinción entre las potencialidades propias y los canales adecuados creados por la sociedad y el Estado como reforzamiento o realización de las habilidades individuales. Las capacidades internas son las posibilidades implícitas en cada individuo, sus características y rasgos personales. Las capacidades combinadas se refieren a las posibilidades de elección con las que se cuenta dentro de una sociedad. (Nussbaum, 2012). Las capacidades internas y las combinadas son un entrelazamiento necesario para poder acrecentar el desarrollo humano, sin las primeras no se tiene una dirección clara de qué puede hacer el individuo; sin las segundas se imposibilita la permanencia de las primeras.

La filósofa establece una lista de capacidades básicas necesarias para la realización propia, tales como la vida, la salud física, la integridad física, los sentidos, imaginación y pensamiento, las emociones, la razón práctica, la afiliación, otras especies, el juego y el control sobre el propio entorno. (Nussbaum, 2012). Todas ellas tienen una particularidad, se deben fortalecer primero a nivel individual, para posteriormente ponerlas en práctica en un medio social. Todas parten del ejercicio personal, una vez que se tienen, se reconocen, se pulen y pueden ejercerse con la otredad.

Entre la lista de capacidades hay una que incluye la protección del ocio: la que hace alusión al juego. Al respecto la autora expresa: “la contribución del juego y de la libre expansión de las capacidades imaginativas a una vida humana no es únicamente instrumental, sino que es también, en parte, elemento constitutivo de una vida humana valiosa.” (Nussbaum, 2012, p. 57). El énfasis es con respecto a



las mujeres, pues ellas distribuyen la duración de los días entre los quehaceres de la casa, el cuidado de los hijos, el trabajo y la familia, esto les impide ocuparse de alimentar sus capacidades internas, de ahí deriva la importancia de recurrir a un espacio para el desarrollo propio. Si esta capacidad no es cubierta se pierde por falta de práctica; su remplazo en la sociedad contemporánea ha llevado a que quienes tengan lapsos libres vivan en la vaguedad, y quienes no los tienen, ni siquiera se planteen cómo pueden disfrutar sus vivencias.

Nussbaum enlista diez capacidades; sin embargo, también habla de situaciones específicas que provocan optar por una capacidad por encima de otra, por ejemplo, argumenta: “una elección trágica muy generalizada en Estados Unidos es la que obliga a muchas personas a optar entre su tiempo de ocio y un nivel de vida digno ligado a unas prestaciones sanitarias adecuadas.” (Nussbaum, 2012, p. 59). Este tipo de decisiones son las que la autora denomina *elecciones trágicas*, es decir, cuando en un territorio no se cuenta con todas las posibilidades propicias para acceder a la lista de capacidades se tiene que elegir entre una u otra, de acuerdo con las necesidades más inmediatas de los individuos. Por ejemplo, si no se tiene una alimentación adecuada no se puede contar con salud física y en lugar de desear acceder a una educación se buscaran los medios para poder obtener el alimento, en esto se centra la atención y se deja a un lado la importancia de otras capacidades. Es claro que el ocio queda pospuesto.

Aunque la autora remite a un ejemplo de Estados Unidos la situación puede trasladarse a circunstancias generales que evidencian el sacrificio de una capacidad por una necesidad, por ejemplo, el remplazo del juego por un ingreso económico que cubra los servicios básicos.



Las condiciones de vida están sujetas a diferentes entornos, aunque se cuenten con las mismas capacidades internas, no por ello se puede establecer una calidad igual en cada una de ellas, para evidenciar esta situación Sen (citado en Cohen, 2002) dice:

las personas conformadas de manera diferente y situadas en diversos lugares requieren distintas cantidades de bienes primarios para satisfacer las mismas necesidades [...] el principio de la igualdad condena la provisión igual de bienes a una persona sana y a un parapléjico, porque se necesitan más recursos para hacerle posible a este último el movimiento. (pp. 36, 37)

Las condiciones físicas, mentales y psicológicas determinan la forma de involucrarse con los requerimientos de convivencia; no obstante, esas características no deberían ser una limitante, sino una forma distinta de adaptación. Cada individuo necesita contar con los elementos que le posibiliten un desarrollo óptimo, además es importante tener presente las diferencias personales. Así, es necesaria una humanidad promotora de algunas circunstancias que involucren la diversidad.

Hay varias necesidades y la sociedad tiene su rol:

esta vida común debe hacer algo por todos nosotros: satisfacer nuestras necesidades hasta un punto en el que la dignidad humana no se vea comprometida por el hambre, la violencia o el trato desigual en el espacio político, debemos producir, y habitar, un mundo moralmente decente, un mundo en el que todos los seres humanos tengan lo que necesitan para vivir una vida acorde con la dignidad humana. (Nussbaum, 2007, p. 274)

Es urgente alimentar esta idea en un mundo en el cual pesan cada vez más las desigualdades sociales y económicas, pues éstas provocan la existencia de sólo una minoría con posibilidades de tener acceso a la educación, a la salud, al esparcimiento, el ingreso económico, entre otros.

Los casos imprevistos evidencian dos cuestiones: las desigualdades y la ausencia de la lista de capacidades en la sociedad. El caso más reciente que muestra esta



situación es la pandemia por Covid-19, pues para el caso particular de México, la falta de protección a la salud y al trabajo ha provocado dificultades en la forma de vivir. Los más vulnerables se quedaron sin empleo y por ende, sin dinero para comprar alimentos y cubrir gastos esenciales. Además, la ausencia de un seguro médico ha impedido la recuperación de la salud de algunos enfermos.

El valor intrínseco del ocio

El fundamento de los beneficios del ocio es puntualizado por Monteagudo (2008), dice:

[Si se preguntan] las razones por las que el ocio es percibido como una experiencia positiva, vinculada al bienestar de la persona, la respuesta reside en la naturaleza autotélica y orientada a la satisfacción inherente al ocio que remarca su relevancia como FIN en sí mismo y como fuente primera de satisfacción que no necesita de otros argumentos para justificar la acción. (p. 312)

La peculiaridad del autotelismo es que no debe estar impulsado por la obtención de algún otro beneficio, sino sólo por el placer mismo de experimentarlo. En ese punto está la posibilidad de dejar llevar la mente para tranquilizarla y darle la pauta para poder calmar las angustias y los pesares.

Los beneficios del ocio como algo autotélico se obtienen por añadidura, no implican una búsqueda, son parte de la experiencia, se consiguen como un impulso por sí mismo:

se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa [...] cuando la experiencia es autotélica, la persona está prestando atención a la actividad por sí misma, y cuando no es así, la atención se centra en las consecuencias. (Csikszentmihalyi, 2000, pp. 109-110)

El ocio puede dirigirse a una situación de disfrute, éste tiene la virtud de estimular las habilidades humanas como una cuestión de crecimiento, esto servirá para



reforzar la motivación de cada uno para vivir, pero sólo tratándolo como una actividad “pura” es como se logrará el regocijo.

La relevancia de la teoría del *fluir* o *autotelismo* radica en que “es muy distinta de los sentimientos que tenemos normalmente durante nuestra vida. Muchas cosas que hacemos de forma ordinaria no tienen valor en sí mismas, sólo las hacemos porque tenemos que hacerlas o porque esperamos algún beneficio futuro de ellas.” (Csikszentmihalyi, 2000, p. 111). El que la experiencia misma contenga virtudes positivas la demarca como una cualidad.

La característica de *autotélico* se fomenta a través de algunos valores, Cuenca (2012) dice:

Se puede entender que los valores del ocio *autotélico*, además de tener su sentido en las personas, están anclados en los valores sensibles (placer y alegría), aunque eso no excluye que también participen directamente de los valores estéticos (belleza y armonía), de los intelectuales (verdad y conocimiento) y de los morales (justicia, libertad, igualdad, honestidad y solidaridad). Exotéricamente también se relacionan con los valores vitales (salud y fortaleza), los valores útiles (capacidad y eficacia) y los valores religiosos (sagrado/profano). (p. 275)

El autor le otorga valores desde diversos ámbitos, esto le da *completitud* desde varias posibilidades de realización, no sólo en un aspecto personal.

Algunas cuestiones de la vida existen para otorgarle a la humanidad algún bien; sin embargo, el objetivo de la vivencia del ocio como algo *autotélico* no es único, universal e igual para todos, se le pueden desprender dos sentidos, de acuerdo con el énfasis que cada uno le otorgue, este aspecto es acentuado por Csikszentmihalyi (2000) quien dice:

debemos aceptar el hecho de que nada en el mundo es enteramente positivo; todo poder puede ser mal empleado. El amor puede conducir a la crueldad, la ciencia puede crear la destrucción, la tecnología incontrolada



produce contaminación. La experiencia es una forma de energía, y la energía puede utilizarse tanto para crear como para destruir. (p. 112)

El ocio autotélico es la posibilidad para el crecimiento, porque permite cortar con la cotidianidad y dejar a un lado la pesadez generada por lo rutinario, pero tampoco se es idealista como para argumentar un sentido únicamente positivo, esto depende de que quien decida experimentarlo, realmente le dé un enfoque efectivo y lo aproveche al máximo para reforzarse a sí mismo, para disfrutar la vida, con calidad:

la experiencia de flujo, como todo lo demás, no es 'buena' en un sentido absoluto. Es buena sólo porque tiene el potencial de hacer que la vida sea más rica, intensa y con significado; es buena porque incrementa la fuerza y la complejidad de la personalidad. (Csikszentmihalyi, 2000, p. 113)

El ocio es positivo en la medida en que se encamine hacia el crecimiento propio, pero el punto central es la decisión de cada uno. Tiene un valor por sí mismo; no obstante, la concepción en este sentido se dará cuando se lo reconozca. Aunque todos lo vivan, no se pueden apreciar sus beneficios si sólo se derrocha el instante empleado en la experiencia, y no se usa para un crecimiento propio. Si se instaura como modo de vida, pero sin el sentido autotélico de desarrollo personal, entonces poco a poco se convertirá en una actividad más, sin disfrute, únicamente como un deber. El sentido esporádico también es importante dentro del ocio.

Para desarrollar la personalidad autotélica son importantes cuatro elementos: 1. La definición de las metas: influye la capacidad de elección y de disfrutar lo elegido. 2. La inmersión en la actividad, la cual implica que cada uno encuentre la congruencia entre las posibilidades externas y la capacidad interna propia; incluye el incremento de la esperanza y de la confianza en sí mismo. 3. La atención a lo que acontece, esto impide la distracción y poco a poco la atención se concentra en la actividad propia. 4. El disfrute de las experiencias inmediatas, éste es el punto



clave para poder transformar las situaciones vividas en aprendizajes con significado. (Csikszentmihalyi, 2000, pp. 312-318)

Lo que se puede vislumbrar es que:

el ocio es un medio de autorrealización porque ofrece a la gente oportunidades, elegidas por ella misma, de desarrollarse, utilizando eficazmente sus habilidades para afrontar retos. Los sentimientos de logro, confianza y placer son el resultado de estas experiencias favorecedoras del crecimiento [...] Los elementos claves del ocio parecen ser que es libremente elegido e intrínsecamente motivado. (Austin, 2000, p. 42)

Ambos aspectos, la libertad y la motivación, son puntos clave, pero el mayor reto es tenerlos. Gracias a la libertad de elección se puede optar dentro de una diversidad de opciones de disfrute; no obstante, como se ha explicado con anterioridad, el impulso interior no todos lo tienen, porque depende mucho de la perspectiva personal.

Conclusiones

Se puede afirmar que el ocio necesario a incorporar es una experiencia vital del desarrollo humano que favorece la calidad de vida, el cual debe contar con un lapso destinado a la autorrealización, fuera de las actividades consideradas obligaciones. Ese período es importante para que cada persona explore y desarrolle habilidades en pro de satisfacer visiones propias, esto no quiere decir que se enaltezca el individualismo, pero sí es importante empezar por el individuo para posteriormente pasar a la realización social.

No es cuestión de sólo momentos restringidos, como periodos vacacionales o días de asueto, sino una forma de vida que dé la posibilidad de romper la monotonía de las actividades cotidianas; es la oportunidad de hacer cosas para que cada hombre y mujer se sienta bien consigo mismo, con amigos, familia o sociedad, depende de cómo o con quien se desee compartir la experiencia.



El ocio debe ir más allá de la exteriorización del poder económico, no se trata sólo de un descanso para que se pueda producir más, bajo la perspectiva del capitalismo, sino de llegar a un florecimiento personal. Hay algunos obstáculos en el disfrute del ocio como el contexto de inseguridad social, pues éste provoca la pérdida de espacios públicos; también la forma de mantenerse ligado al trabajo, porque actualmente la posibilidad de trabajar en línea podría considerarse un período más a invertir en la actividad laboral; la gente puede pasar más horas en situaciones que generen ingresos.

La lógica del mercado, en la sociedad capitalista, ha invadido la mayoría de las actividades. El tiempo es considerado recurso cuantificable que no puede ser desperdiciado, esta visión se enseña en la familia y en la escuela. Con el empleo de la energía eléctrica, en la producción de luz, quedó atrás la conexión entre ritmo solar y las actividades, pero no se lamentó esta situación, por el contrario, se vio como el camino hacia el progreso.

El presente es momento de ubicar al dinero en “lo que puede comprar” (Sandel, 2013), en el tema que nos ocupa tiene poco valor, porque una persona puede crecer con mínimos recursos económicos.

Para experimentar el ocio se requiere más que tiempo libre, pues éste generalmente es destinado para otras responsabilidades, dentro de los diferentes roles que cada persona vive en su cotidianidad. Para que exista la equiparación, con el desarrollo humano que fortalezca las habilidades de cada individuo, se necesita más que lapsos desocupados, igualmente se requiere de disposición y motivación propia para vivirlo e incorporarlo en diferentes estilos de vida, porque no basta con quererlo, sino con fomentarlo, compartirlo y difundirlo.



La educación es el ámbito idóneo donde el ocio puede germinar y prolongarse, necesita un espacio exclusivo para ser dirigido y fomentado. Ello implicaría un cambio de cosmovisión, porque generalmente la formación escolar tiene un enfoque productivo, el cual pretende obtener buenos empleados, dedicados a realizar actividades. Desde edad temprana se forma a los sujetos para trabajar, pero no se les enseña, es más, ni siquiera se considera un espacio para la creatividad personal, con gustos individuales, no necesariamente con aplicaciones prácticas, ese espacio es postergado por creerlo inútil. Esa apertura en la educación necesita instructores que disfruten la experiencia del ocio creativo y lo transmitan a las generaciones venideras.

Bajo la propuesta de este texto, quien disfrute del ocio podrá encontrar lo que le apasiona, desarrollará sus habilidades y tendrá una vida plena, con esto no se quiere decir que no tendrá problemas, pero sí la oportunidad de resolverlos de una manera más perspicaz, porque la iluminación llega en el momento en el cual la mente está más despejada; sin embargo, ésta sólo es una propuesta que queda abierta a diferentes maneras de disfrutar la vida.

Referencias

- Austin, D. (2000). El modelo de protección/promoción de la salud. En Gorbeña, S. (Ed), *Modelos de intervención en ocio terapéutico* (pp. 35-48). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Carrasco, C. y Recio, A. (2014). Del tiempo medido a los tiempos vividos. *Revista de Economía Crítica*, (17), 82-97.
- Cohen, G. A. (2002). ¿Igualdad de qué? Sobre el bienestar, los bienes y las capacidades. En Nussbaum M., Sen, A. (compiladores), *La calidad de vida* (pp. 27-52). México: Fondo de Cultura Económica.



- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2001). Ocio y creatividad en el desarrollo humano. En Csikszentmihalyi, M., Cuenca, M. et al., *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano* (pp. 17-32). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M., Goytia, A. (marzo-abril, 2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *ARBOR. Ciencia, pensamiento y cultura*, 188 (754), 265-281. doi:10.3989/arbor.2012.754n2001
- Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 9 (25), 437-460.
- Instituto de Estudios del Ocio (2013). Manifiesto por un ocio valioso para el Desarrollo Humano. Bilbao: Universidad de Deusto, Instituto de Estudios del Ocio (s/p). Recuperado de <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/Manifiesto-por-un-Ocio-Valioso-para-el-Desarrollo-Humano.pdf>
- Lazcano, I., Madariaga, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. En Hornero Muñoz, J. (Ed) *La Marcha Nocturna ¿un rito exclusivamente español?* (pp. 15-33). Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.
- Monteagudo, M. J. (2008). Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, VIII (2), 307-325.
- Nussbaum, M. (2002). *Las mujeres y el desarrollo humano*. Barcelona: Herder.
- Nussbaum, M. (2007). *Las fronteras de la justicia*. Barcelona: Paidós.



- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Pascucci, M. (2012). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. *Calidad de vida*, IV (7), 39-53.
- Paz, O. (1992). El laberinto de la soledad. México: FCE.
- Real Academia Española (2021). Ocio. Recuperado de <https://dle.rae.es/ocio>
- Sandel, M. (2013). *Lo que el dinero no puede comprar. Los límites morales del mercado*. Barcelona: Debate.
- Sen, A. y Nussbaum, M. (2002). *La calidad de vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Sen, A. (2010). *La idea de la justicia*. México: Santillana.
- Shank, John W. (2000). Ocio y salud mental: el papel de la recreación en la rehabilitación psiquiátrica. En Gorbeña, S. (Ed), *Ocio y salud mental* (pp. 13-36). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Walzer, M. (2004). *Las esferas de la justicia*. México: FCE.
- World Leisure and Recreation Association (1981). Carta del Ocio. Twannberg (Suiza). Recuperado de www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html
- World Leisure and Recreation Association (1993). Carta Internacional para la Educación del Ocio. India. Recuperado de <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>

