

## Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados

**Manuel Cuenca Cabeza**

Doctor en Filosofía y Letras. Profesor-Catedrático de la Universidad de Deusto. Director del Instituto de Estudios de Ocio. Director del Programa de Doctorado en Ocio y Potencial Humano, de la Cátedra Ocio y Discapacidad y de la Colección de Publicaciones Documentos de Estudios de Ocio.

End.: Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto. Avda. de las Universidades, 24. 48007 Bilbao, España.

E-mail: [mcuenca@ocio.deusto.es](mailto:mcuenca@ocio.deusto.es)

### **Resumen**

*Por primera vez en la historia de la humanidad los jubilados son una parte muy importante de la pirámide de población. Su crecimiento, además de ser un signo propio de nuestra época, plantea problemas laborales, sociales, familiares y personales que nos afectan a todos. La jubilación puede ser un tiempo libre merecido, utilizado en un desarrollo personal deseado; pero también un periodo sin sentido, caracterizado por el deterioro y el aburrimiento. La vivencia de un ocio ajustado y maduro juega un importante papel en este momento de la vida, ayudando a afrontar con optimismo la nueva situación. Sin embargo, son pocas las personas que han cultivado las destrezas que le permitan utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria. Más allá del trabajo: El ocio de los jubilados*

*reflexiona sobre estas cuestiones, partiendo de datos relacionados con la realidad española, con la intención de plantear el tema de un modo general, más allá de las fronteras de un país concreto. Sus páginas proponen pautas a considerar desde el periodo laboral, así como orientaciones de ocio activo experimentadas directamente en el entorno universitario.*

*Palabras clave: ocio, educación del ocio, labor, jubilación, personas mayores.*

## **Resumo**

*Pela primeira vez na história da humanidade os aposentados são uma parte muito importante da pirâmide populacional. Seu crescimento é um sinal próprio da nossa época e cria situações sociais, laborais, familiares e pessoais que nos afetam todos. A aposentadoria pode ser um tempo livre merecido, utilizado no desenvolvimento pessoal desejado, mas também pode ser um tempo livre sem sentido, caracterizado pela deterioração e pelo tédio. A experiência de um ócio ajustado e maduro exerce um papel importante neste momento da vida, ajudando a enfrentar a nova fase com otimismo. No entanto, são poucas as pessoas que cultivaram as competências que lhes permitem utilizar o tempo livre de forma satisfatória. Este artigo trata dessas questões, com base em dados relacionados com a realidade espanhola, mas com o intuito de abordar o tema de um modo geral, além das fronteiras de um país específico. Estas páginas propõem pautas a se considerar desde o período laboral, assim como orientações de ócio ativo experienciadas diretamente no entorno universitário.*

*Palavras-chave: ócio, educação do ócio, trabalho, aposentadoria, pessoas idosas.*

## **Abstract**

*This is the first time that in the history of humanity retired people constitutes a very significant part of the pyramid of population. Its growth creates labour, social, family and personal problems that affect to everybody apart of being a typical sing of our times. Retirement can be a well deserved free time, used in a desired personal development but also a senseless time featured by deterioration and boredom. The experience of a right and mature*

*leisure plays an important role in this period of life, helping to face optimistically the new situation. However, few people have cultivated the skills that allow them to use time in a satisfactory way. Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados deals with these issues, starting from data regarding Spanish reality with the aim of raising the issue in a general way beyond the borders of a particular country. Its pages put forward a set of guidelines to be considered from a labour period as well as guidance of active leisure directly experienced in the university environment.*

*Keywords: leisure, leisure education, work, retirement, older people.*

## **Introducción**

Por primera vez en la historia de la humanidad los mayores son una parte muy importante de la pirámide de población. Su crecimiento, junto a la disminución de los jóvenes es un signo propio de nuestra época. Un informe de la oficina europea de estadísticas EUROSTAT asegura que un 36% de los españoles tendrán más de 65 años en 2050, este dato nos situaría en el país europeo más longevo. Este evidente avance social no es, sin embargo, un logro positivo en todos los ámbitos. Las personas de edad avanzada son, sin ninguna duda, las que más ostensiblemente han sufrido las transformaciones de la sociedad post-industrial y los cambios acaecidos en la familia y las condiciones familiares. Los problemas sociales, familiares y personales que plantean los jubilados son, en este momento, una cuestión importante que nos afecta a todos. Por eso reflexionar sobre ello y, en este caso, sobre un tema estrechamente relacionado con la jubilación como es el ocio, lejos de ser un tema baladí se nos muestra una cuestión trascendente.

### **I. ¿Un tiempo de júbilo?**

El adelanto de la edad de jubilación, las prejubilaciones y el aumento de las perspectivas de vida están haciendo de la tercera edad un periodo de la vida largo y especialmente importante. Un período en que el trabajo deja de ser significativo y las ocupaciones de ocio pasan a un primer plano. Un periodo en el que, al momento de acceder a él, el cambio más importante tal vez sea la disponibilidad de una de gran cantidad de tiempo libre, hasta tal

punto que ni siquiera cuando estas personas fueron niños pudieron tener tanto tiempo para jugar. Pero decir que se dispone de tiempo libre no es decir mucho, es sólo afirmar que se tiene una posibilidad de hacer algo de una manera libre y opcional.

H. Opoaschowski (1988) constató, en un estudio realizado para identificar el significado dado al tiempo de no trabajo por pre-jubilados y jubilados, que para un 38% de los casos suponía un problema vital, un 33% lo consideraba tiempo de descanso y recuperación y sólo un 29% daba importancia al ocio y su actividad posible. En una de las investigaciones realizadas en el Instituto de Estudios de Ocio, se preguntó a un grupo de personas mayores de una residencia de Bilbao si volvería a trabajar y el 41% respondió que sí. Esta contestación nos hizo pensar en la falta de adaptación a la jubilación, junto a un concepto negativo del ocio, que en el 48% de los casos identificaban como actividades para “matar el tiempo”(Santisteban, 1992, p.91-93).

El fenómeno de la jubilación se plantea muchas veces de forma unilateral y poco objetiva. Para unos puede ser la liberación, el final de una etapa de la vida caracterizada por el esfuerzo, el sacrificio y la realización de actividades obligadas y, en ocasiones, no queridas. Desde este punto de vista la jubilación significa descanso, tiempo libre merecido, oportunidad de hacer lo que autorrealiza y desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido. Para otros es un momento terrible, que relacionan con la decrepitud, el deterioro o la etapa final de la vida. Ambas maneras de ver o tratar el tema pecan de generalistas y simples; de ahí que puedan considerarse falsas. La experiencia y los resultados de distintos estudios realizados al respecto indican que, los que deseaban con anhelo la “edad del júbilo”, pronto empiezan a añorar gran parte de lo que hacían anteriormente; mientras los que pensaban que ya sólo quedaba la muerte empiezan a darse cuenta de que tampoco se encuentran tan mal, que es posible seguir viviendo, incluso con más paz de la que se tenía y con menos preocupaciones en las que pensar.

Aún así y desechando los tópicos, la jubilación sitúa a la persona ante problemas específicos que necesariamente debe resolver. Uno de ellos es seguir viviendo sin la presencia del trabajo; otro, no menos importante, es la necesidad de desarrollar un ocio suficientemente significativo, capaz de ocupar el tiempo libre con sentido.

Las personas mayores que pasan de una actividad productiva a la jubilación viven un cambio existencial de gran importancia. Si no se actúa adecuadamente, el abandono del mundo laboral supone pasar de una vida activa a una situación de pasividad. Para muchos de nuestros mayores tener tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber qué hacer. El que no sabe qué hacer en su tiempo libre aspira a llenar el tiempo como sea, a entretenerse en algo “para matar el tiempo”. El ocio es algo distinto, es hacer lo que no estás obligado, porque te agrada, porque tiene un sentido. Si el tiempo libre se opone al tiempo de trabajo, el ocio se identifica con la actividad gustosa que estaríamos dispuestos a realizar sin que nos pagasen nada, porque es un modo de expresión y desarrollo acorde con el ser personal de cada cual. Por eso, el que tiene claro su ocio y lo pone en práctica no desea “matar el tiempo”, sino vivirlo.

En los últimos años nuestra sociedad ha tomado conciencia de que el problema del tiempo libre de las personas mayores no es un problema cualquiera. Hacer que la jubilación sea una etapa feliz, una inversión en nuestro propio bienestar y calidad de vida, depende de nosotros. Incluso la Constitución Española, en su Artículo 50, reconoce que los poderes públicos tienen la obligación de promover el bienestar de los ciudadanos de la tercera edad mediante la promoción de servicios sociales que atiendan, además de salud y vivienda, su cultura y su ocio. No se trata sólo de ofrecer alternativas a la televisión o la radio, sino de que la persona mayor encuentre sentido en lo que se le propone y quiera hacerlo. A. Víctor Martín (1977, p.249) ha señalado que parece claro que “una de las tareas básicas de la educación de las personas adultas debe ser la de entrenar a la gente en el disfrute del tiempo libre, para lo que es necesario promover contextos sociales estructurados que favorezcan actividades de ocio, dado que estas, a su vez, facilitan el establecimiento de amistades, diferentes redes y patrones de relación y apoyo social, en conjunción con un mayor desarrollo de la activación del individuo en las esferas física y mental”.

El ocio juega un importante papel en la vida de las personas mayores porque les ayuda a afrontar con optimismo la nueva situación social. Tener tiempo y ser capaz de experimentar el ocio son condiciones que definen la “buena vida”. Pero el problema del ocio es que pocas personas han cultivado las destrezas que le per-

mitan utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria. Los datos que se conocen indican que, en este grupo de población, predomina una concepción específica del ocio entendido sólo como diversión, premio o, simplemente, no hacer nada. El ocio, en cuanto ámbito positivo de desarrollo humano, es otra cosa. Los jubilados, que han vivido con intensidad los valores propios de la cultura del trabajo, necesitarán encauzar su acción hacia nuevos roles que mantengan una fuerte aprobación social. La disponibilidad de tiempo libre es evidente que facilita la práctica del ocio, pero ¿practican realmente el ocio nuestros mayores? ¿Qué se puede hacer en esta dirección? Tratemos responder a estas preguntas.

## II. El ocio moderno y sus funciones

El ocio moderno se ha identificado con el descanso, las vacaciones, el espectáculo y la diversión; pero las teorías que toman fuerza al inicio del siglo XXI lo consideran como experiencia humana necesaria capaz de proporcionarnos autorrealización, derecho y calidad de vida. Considero que la génesis del ocio moderno radica en un cambio de mentalidad, en la diferente concepción de la vida y el mundo que nos rodea. El ocio, en cuanto experiencia elegida y deseada, está relacionado con el mundo de los deseos, con la manera en que han ido emergiendo deseos personales y sociales que antes no existían, prácticas y hábitos de vida que, independientemente de las posibilidades, se abren camino en el tiempo histórico y se convierten en objeto de deseo de una comunidad determinada.

En la actualidad nos hacemos preguntas que no considerábamos hace pocos años: ¿Para qué sirve el ocio? ¿Cuáles son las consecuencias de vivir esta experiencia humana? La reciente bibliografía universitaria dispone de abundantes investigaciones específicas que señalan la función relevante que el ejercicio del ocio está teniendo en nuestras vidas. En Psicología, toda esta área de trabajo se conoce con la denominación genérica de “beneficios del ocio”. Driver y Bruns (1999) abordan este tema desde un planteamiento triple:

1. Como mejora de una condición o situación de una persona, grupo u entidad en el marco de un ocio generativo o proactivo. Desde este mundo de vista se estudia la capacidad del ocio para

impulsar pequeños o grandes cambios positivos personales, que permiten crecer y mejorar la vida en algún aspecto. Evidentemente, existen más posibilidades de que esto suceda en la medida en que la persona tenga una actitud más positiva y abierta hacia el cambio.

2. Prevención de una condición no deseada y/o mantenimiento de una condición deseada en el marco de un ocio preventivo o sostenido. En este caso el concepto de beneficio tiene lugar siempre que el ocio contribuya al mantenimiento de ese algo existente y deseado, como puedan ser las amistades, la salud u otros. El ocio evita también la pérdida de ocios deseados, así como la aparición de circunstancias y situaciones adversas. En este caso resulta difícil identificar el ocio como mejora, puesto que el modo en el que se manifiesta consistiría precisamente en la falta de cambio, pero no por ello deja de experimentarse como un beneficio positivo.

3. Consecución de una experiencia psicológica satisfactoria en el marco de un ocio ajustado. En esta situación se destaca el valor del ocio como fuente de satisfacción que responde ajustadamente a las expectativas del sujeto que lo vivencia. Esta peculiaridad determina que estemos hablando de beneficios exclusivamente personales, aunque precisamente por ello muchos autores inciden en señalar que esta percepción es fundamental para aumentar las probabilidades de obtener otros beneficios.

La Teoría de Tinsley y Tinsley (1986) sobre las Experiencias Trascendentales de Ocio considera que la participación en actividades de ocio permite a las personas satisfacer algunas necesidades psicológicas humanas. Esta teoría integra otras sobre la necesidad de compensación, crecimiento personal, aserción, formación de la identidad, protección o enfrentamiento, dentro del marco de la teoría personal de adaptación al entorno. Desde la Teoría sobre las Experiencias Trascendentales de Ocio se defiende que la satisfacción de las necesidades personales mediante experiencias de ocio contribuye a mejorar la salud mental y física, lo que incrementa el nivel global de satisfacción vital.

Las personas mayores, que habían sido durante siglos personajes sabios, conciliadores y carismáticos, han perdido ese papel social, quedando relegados a un segundo plano y, en ocasiones, aislados a su soledad. Aunque sus necesidades (también preocu-

paciones) básicas sean salud o dinero, el problema que más les angustia a las personas mayores es el de la soledad. Se ha llegado a afirmar que la sensación de soledad se convierte con frecuencia en síntoma y estado de enfermedad. Su presencia es notable entre nuestros mayores, en su forma más asidua la experimentan el 7,3% de los hombres y el 13,7% de las mujeres y la mayoría de las personas la experimentan en ocasiones especiales (25,3%), por las noches (17,8%) o cuando están enfermos (14,9%).

El ocio, que tiene un papel fundamental en la socialización de las personas, resulta ser, en este aspecto, una fuente compensatoria de esta soledad, a veces inevitable, siempre que sea un ámbito en el que estas personas se relacionen con otras personas, ya sean miembros de su familia, amigos, gente de su edad u otros grupos. De la investigación de Julio Iglesias De Ussell “La Soledad en las personas mayores”, realizada en la universidad de Granada (Madrigal, 2000,p.4) se deduce que el ocio activo (pasear o practicar algún hobby) es un remedio eficaz para aliviar la soledad, mientras que el ocio pasivo actúa en sentido contrario.

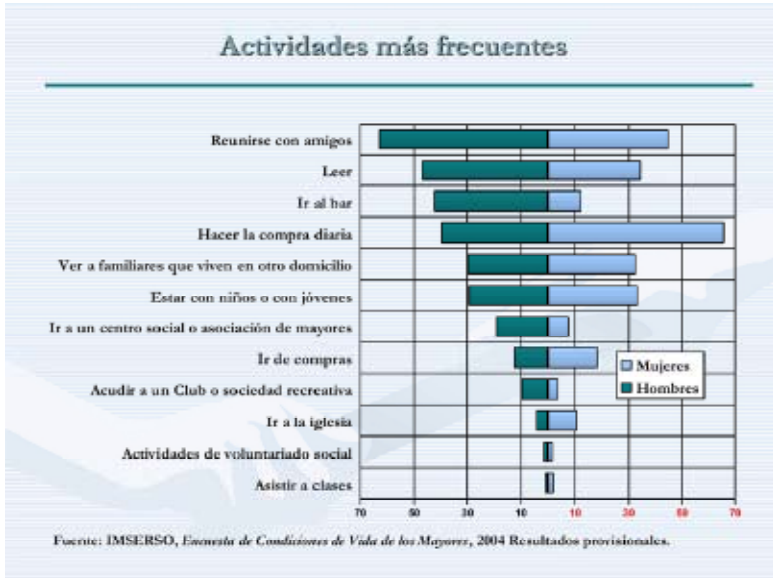
Los beneficios que se acaban de señalar nos abren ámbitos muy diversos de posibilidades, que permiten ver la importancia de practicar ocios valiosos y significativos. Sin embargo, el ocio que es fuente de desarrollo personal y calidad de vida no se asocia con “matar el tiempo” o “pasar el rato alegremente”, sino que es un ocio cultivado, deseado, querido en el tiempo y consolidado a través del esfuerzo. Ante esta situación surge una pregunta elemental ¿qué tiene que ver todo esto con el ocio de nuestros mayores?

### **III. Entre la realidad y el deseo**

Los datos disponibles en los últimos años (IMSERSO, 2004, CIS, 2000, CIRES, 1994; De Miguel, 1995) señalan que nuestros jubilados tienen unas prácticas de ocio muy hogareñas y, lo que es peor, fundamentalmente pasivas. La información que proporciona la Encuesta sobre Condiciones de Vida de los Mayores 2003 indica que las actividades más frecuentes en la vida cotidiana de los mayores son, por este orden: ver la televisión, estar con personas de su edad, ir al parque, oír la radio, hacer la compra y reunirse con amigos. Ver televisión o cintas de vídeo y similares les ocupa una



media de tres horas al día a nueve de cada diez personas de 65 o más años. Más de cinco de cada diez, oyen la radio con la misma frecuencia. Prescindiendo de estos datos, las actividades más frecuentes son las que siguen:



Entre las actividades menos practicadas siguen figurando las de salir a los espectáculos (teatro, cine, ópera o conciertos), visitar galerías de arte y practicar con algún instrumento musical. Estos datos vienen a confirmar diferentes investigaciones anteriores realizadas en otros países, como las realizadas por Kelly (1990) o Meléndez (1991), según las cuales el hogar es el centro de la actividad de ocio y recreación de las personas de mayor edad. La práctica de estas actividades está directamente relacionada con la satisfacción que produce realizarlas, aunque existen pequeñas variaciones. Para el grupo de edad superior a 65 años lo más gratificante es ver la televisión, mientras que, aunque ligeramente, el grupo más joven disfruta más con la radio. Este tipo de prácticas, unidas a unos hábitos de vida poco saludables y escasamente creativos, se están viendo alteradas con el desarrollo de Internet y empiezan a ser distintas en las nuevas generaciones de jubilados.

María Luisa Sevillano (2004), estudiando la incidencia de los medios de comunicación en la vida de las personas mayores, afirma que las personas jubiladas que leen prensa, escuchan radio o ven televisión sienten que, gracias a ello, disponen de: Entretenimiento, compañía, información, cultura, motivos de conversación y contacto con la realidad. También encuentran positivo que los medios les permiten un acercamiento a los jóvenes y al presente, el fomento de la lectura, la creación de un espíritu crítico, la ampliación de conocimientos y de vocabulario, o la seguridad personal que proporciona saber de que hablar, adaptarse a la sociedad, distraerse y no perder el contacto con el mundo.

Como contrapunto otros jubilados consideran que estas prácticas inciden en una visión trágica del mundo y crean confusión, desilusión y rabia ante la situación que se presenta de la sociedad actual. Eso sin olvidar que muchas veces no entienden y se vuelven un lío, confundiendo ficción con realidad.

Un comentario especial requiere la importancia de comprar como actividad significativa en el desarrollo de la jornada habitual de los mayores: el 54,2% sale a comprar algo todos, o casi todos los días. Esto indica, por un lado, cómo los mayores se han incorporado a la sociedad de consumo, con una significación cercana a otros grupos de población, aunque también es probable que, en muchos casos, la compra constituya una actividad social más o, incluso, se relacione con una actividad de ocio en sí misma.

En el cuadro anterior aparecen también como significativas, aunque en la menor escala, las actividades de voluntariado y asistir a clases. Nos detenemos brevemente en estos datos:

El 1,4% de la población encuestada en el Informe 2004 participa en actividades de voluntariado social diariamente, mientras el 3,3% de los mayores lo hace en la semana.

Las actividades de voluntariado social suscitan menor interés pero, en ningún caso desdeñable: a seis de cada cien mayores (unas 436.000 personas en términos absolutos) les gustaría implicarse en este tipo de acciones.

La última encuesta del INE, respecto a las actividades de voluntariado en las últimas cuatro semanas, indica que el 12,1% de

toda la población española ha participado en alguna actividad de este carácter; los mayores se implican menos que los jóvenes y las personas de edades intermedias, pero mantienen las diferencias por sexos que muestra toda la población española. En ese período de referencia, el 9,3% de los hombres mayores habría realizado alguna actividad de voluntariado y el 7,9% de las mujeres. En general, la distribución según el tipo de asociaciones en las que han participado reproduce la del conjunto de la población española; los mayores se han implicado fundamentalmente en asociaciones de carácter religioso, de ciudadanos o vecinos, de asistencia social o artísticas, que son las asociaciones que tienen más implantación en nuestro país.

El marco temporal general apenas influye en la frecuencia con la que los mayores están implicados en actividades de carácter formativo, apenas el 1,4% ha recibido clases y un 0,6% las ha impartido de una manera más o menos formalizada. Sin embargo, según la ECVM, las actividades de formación registran una demanda importante entre la población mayor: el 8,6% de las personas mayores (unas 625.000) se muestran muy o bastante interesadas en realizar alguna actividad formativa; el interés es mayor entre las mujeres (10,1 %, frente al 6,6% de los varones). El tipo de formación que más demanda los mayores tiene que ver con la formación artística (34,4%) y la informática (23,8%), pero también con contenidos más elementales, como los cursos de alfabetización (19,2%); además suscitan algún interés la formación en idiomas (9,3%) y la universitaria (7,9%).

Estas preferencias indican gustos diferentes en función del género, que inclinarían preferentemente a los hombres hacia cuestiones prácticas y a las mujeres a cuestiones estéticas, artísticas y humanísticas. La formación universitaria, a través de programas específicos para mayores, goza de bastante reconocimiento entre los mayores: casi la quinta parte de ellos (19%) conocen la existencia de estos programas, aunque ignoran sus posibilidades. Eso explica la necesidad de una información más detallada al respecto que, entre otros aspectos, aclare cuando se requieren conocimientos previos y cuándo no.

Una primera lectura de los datos que acabamos de señalar nos indica que el tiempo libre de nuestros mayores también es un

tiempo de relación, de sociabilidad y de actividad. Contrariamente a lo que un estudio similar recogía en 1991, el tiempo libre ha dejado de ser, en gran parte, un tiempo de descanso. Según estos datos, se puede decir que la concepción del ocio como actividad gratificante y autónoma empieza a ser más importante que el concepto de ocio como continuación del trabajo y, consiguientemente, como descanso. Respecto a las conductas de carácter cultural, los datos señalan que nuestros jubilados llevan una vida muy poco cultural: casi no quieren saber nada de conferencias, festivales, parques zoológicos, de atracciones o acuáticos. Tampoco les interesan las ferias comerciales o de libros, y sólo un grupo reducido ha visitado algún museo, exposición de arte o parque natural. La situación del grupo de ciudadanos entre 50 y 64 años es algo diferente, aunque las cifras sigan siendo bajas. Aun así, se ve que las diferencias entre los dos grupos de población son significativas en algunos aspectos, no tanto porcentualmente como en cuanto indicadores de un cambio de concepción, de una manera nueva de concebir la actividad de ocio en un futuro inmediato.

En **La estructura social de la vejez en España**, Lourdes Pérez Ortiz agrupa a los entrevistados de la Encuesta sobre Condiciones de Vida de los Mayores 2004 en seis grupos diferenciados, que podrían denotar otras tantas formas de experimentar la vejez o estilos de envejecer. Los estilos de vida tienen una de sus manifestaciones más evidentes en las actividades que las personas realizan cotidianamente. Aquí queremos llamar la atención sobre el llamado “Estilo Señor”, caracterizado por una asidua práctica de múltiples actividades de ocio, excepto la audiencia de televisión. Su carácter diferencial se encuentra en la asistencia más frecuente a espectáculos y clubes y, en menor medida, por sus aficiones (manualidades y bricolaje, cuidado de huertos o jardines), el interés por las actividades de formación, voluntariado y los bailes. Es un estilo que responde a nuevos modos de entender el ocio relacionado con autorrealización personal. Su aparición es reciente, por lo que resulta de especial interés si pensamos en nuevas tendencias, y sus partidarios empiezan a ser significativos, aproximadamente a la sexta parte de los mayores (15,8%).

Por el momento, las prácticas de ocio de los mayores siguen teniendo un carácter sexuado y la diferencia de estilos de

vida entre hombres y mujeres mayores es evidente. Sólo el ya señalado estilo *Senior* no tiene una presencia diferente en función del sexo. A esta característica hay que añadirle dos más, su relación directa con el estado de salud y el nivel de instrucción. Los resultados del estudio de Lourdes Pérez Ortiz destacan que éste estilo de vida incide positivamente en quienes lo practica y se manifiesta especialmente en la valoración del tiempo libre y los aspectos relacionales sobre todo entre las mujeres. Los varones valoran fundamentalmente las actividades de ocio que desempeñan y con las que se sienten más ilusionados.

Esto significa que el estilo *Senior* se manifiesta sugerente y significativo de cara al futuro, constituyendo un referente desde el punto de vista de satisfacción de vida y capacidad para poder disfrutar de los beneficios de un ocio experiencial positivo. Cualquier otro de los restantes estilos de vida tiene efectos más negativos sobre su experiencia cotidiana. Además, habría que añadir algo más dicho antes: las personas que adoptan el estilo *Senior* son, sobre todo, las que han iniciado actividades nuevas. ¿A qué actividades nuevas nos referimos? El gráfico que sigue es suficientemente significativo.



Sus datos reflejan la tendencia hacia una vejez orientada hacia un ocio activo, que no responde a los parámetros actuales. El gráfico indica el liderazgo del turismo, pero también el creciente interés por los deportes y las actividades de formación. Tampoco debe pasar desapercibido la presencia de un número significativo de personas que se han iniciado en acciones e asociacionismo y voluntariado. Conviene recordar, no obstante, que estamos hablando sólo de las personas que han iniciado actividades nuevas tras la jubilación y no del conjunto de la población de mayores; pero recordamos que la significación de estos datos se refieren, sobre todo, a su relación con el estilo de vida *Senior* y su importancia como tendencia creciente de futuro

En general, las encuestas indican que los mayores se enfrentan a una vejez más satisfactoria, desde un punto de vista psicológico, cuando tienen un mayor nivel de instrucción y son satisfactorias las áreas en las que desarrollan su intimidad: relaciones personales, vivienda y entorno residencial. Otro aspecto, no poco importante, es el que tiene que ver con ocio, salud y situación económica, en ese orden.

En este contexto no resulta extraño afirmar la importancia del ocio, pero también que no todas las prácticas de ocio son igualmente beneficiosas para las personas. De un modo genérico se puede afirmar que un ocio activo es siempre más positivo que un ocio pasivo. Entendemos por ocio activo aquel que nos implica física y mentalmente, mientras que el ocio pasivo sería aquel en el que asumimos el papel de espectador. La posibilidad de cambiar de un estilo de ocio pasivo a otro activo por sí solo es muy difícil. Los estudios hablan de esa dificultad. De ahí que distintos autores consideremos que la educación del ocio o la animación sociocultural tiene un papel clave en la personas y colectivos de tercera edad, facilitando procesos de participación, comunicación y desarrollo social (Requejo, 1997). La educación del ocio, que tiene como objetivo fomentar el ocio positivo, no puede ignorar que el ocio activo y creativo ofrece beneficios que no se encuentran en otros tipos de ocio. Una de las razones importantes es que no en cualquier práctica de ocio podemos encontrar sentido y motivación vital y, como consecuencia, autorrealización profunda. Veamos ahora dos ejemplos prácticos en los que esta posibilidad se ha demostrado posible.

## IV. Dos ejemplos de Ocio Experiencial positivo

El envejecimiento activo, del que tanto se habla últimamente, se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de los mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, cuidados y realización de los propios deseos. Esto implica un cambio en el punto de vista en la planificación estratégica y, consecuentemente, en la intervención de un planteamiento “basado en las necesidades” (que asume que las personas mayores son objetivos pasivos) se debe pasar a otro “basado en los derechos”, que reconoce la igualdad de oportunidades en todos los aspectos de la vida y apoya la puesta en práctica de la participación en el proceso político. Quisiera recordar aquí que el ocio no es un lujo sino una necesidad de las personas, que además, forma parte de la Declaración de los Derechos Humanos en sus sucesivas formulaciones.

La relación del ocio con la conducta, la personalidad o el entorno físico y social, cuenta con una extensa bibliografía que así lo demuestra. Su capacidad de prevención, de generación de satisfacción, salud y calidad de vida, también. Una vida saludable implica actividad física y mental adecuadas, además de una alimentación sana y hábitos de vida idóneos para llevar a cabo una existencia con calidad. Se sabe que las prácticas de ocio que implican actividad física moderada ayudan a retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Sus consecuencias redundan también en la mejora de la salud mental. En sentido contrario, las actividades de ocio basadas en la actividad mental, también repercuten físicamente, contribuyendo al buen humor, la satisfacción general o, incluso, al olvido del dolor. Es frecuente que el declive del rendimiento cognitivo se desencadene por la falta de uso (falta de práctica), factores conductuales (como el consumo de alcohol) así como factores psicosociales (falta de motivación, falta de confianza, aislamiento y depresión) más que por el envejecimiento *per se*.

Unas y otras experiencias, si son compartidas, promueven la integración y el desarrollo social. Sin embargo, desde mi punto de vista, da la impresión de no estar lo suficientemente difundidos los conocimientos que existen sobre las posibilidades del ocio

para mantener y mejorar los aspectos señalados. Las actividades de ocio son un potencial inagotable para prevenir enfermedades y desarrollar resistencias, en la medida que no se refieren sólo al ejercicio físico o mental sino, esencialmente, a un ejercicio con sentido, con motivación intrínseca, capaz de generar experiencias satisfactorias y positivas.

En este sentido conviene volver a recordar la diferente incidencia de las experiencias de ocio y la importancia de que estas experiencias estén ancladas en los valores profundos de quienes las viven. La práctica del ocio activo y creativo contribuye al aumento de mayor satisfacción vital, entendida como bienestar físico, psicológico y social. A menudo, olvidamos, por ejemplo, la valiosa contribución de las personas mayores en trabajos no remunerados del sector informal, tanto las referidas al mundo del voluntariado como las asumidas en la propia familia y en el hogar. En países donde se ha estudiado empíricamente este aspecto, en todos los grupos de edad, se calcula que su contribución al PIB oscila entre el 8 y el 14 por ciento (Voluntarios de Naciones Unidas, 1999).

Distintas investigaciones afirman que, a nivel general, la práctica reiterada de ciertas experiencias de ocio permite a quienes los practican obtener unos beneficios sostenidos e importantes. Robert A. Stebbins, uno de los investigadores que ha profundizado en el conocimiento de este aspecto gracias a sus trabajos sobre el ocio activo, considera que existen tres clases de ocio que van más allá de la mera diversión. A estas tipologías de ocio las denomina con los nombres de *amateurismo*, *hobbies* y acciones de voluntariado. Precisamos brevemente las dos primeras, puesto que el voluntariado lo trataremos después.

Desde el punto de vista del autor, las personas consideradas “aficionados” se encuentran a menudo en el mundo del arte, la ciencia, el deporte y el entretenimiento, donde se les vincula inevitablemente, de una forma u otra, con sus homólogos profesionales. La diferencia es que los profesionales se identifican y definen con arreglo al profesionalismo, conforme a los criterios de un empleo remunerado a tiempo completo (Stebbins, 1992).

Stebbins considera que las personas que practican sus *hobbies* favoritos carecen del *alter ego* profesional de los aficionados,



pese a que en ocasiones poseen equivalentes comerciales y a menudo disponen de públicos reducidos que muestran interés por lo que hacen. A este grupo de personas que practican estos modos de ocio el autor los clasifica conforme a cinco categorías: coleccionistas; constructores y “manitas”; participantes en actividades no competitivas (caza, escalada...); deportistas y participantes en actividades competitivas con reglamento y sin homólogos profesionales (hockey hierba, juego de tejo, badminton); y los diletantes de las artes liberales (humanidades). Estos últimos están especialmente interesados en la autoformación, por lo que leen ávidamente libros, visionan vídeos, asisten a conferencias o hacen viajes relacionados con sus intereses artísticos, deportivos, culinarios, lingüísticos, culturales, históricos, científicos, filosóficos, políticos o literarios (Stebbins, 1994, p.173-186).

Pensado en las personas mayores y dando por sentado la importancia de la actividad física y mental en cualquier edad, nos referiremos ahora a dos propuestas de ocio activo que he podido conocer directamente en mi reciente labor universitaria. Una se enmarca en la categoría de ocio creativo, la otra en la de ocio solidario.

## **Ocio creativo. El aprendizaje como ocio**

Los seres humanos debemos crecer en nuestra complejidad y, para materializar nuestro potencial, debemos explorar, descubrir y crear. Esta es la propuesta de Csikszentmihalyi (2001, p.30) cuando afirma que “aquí es donde reside la importancia del ocio para el desarrollo humano”. En los últimos años asistimos a un crecimiento del número de adultos interesados en ampliar su repertorio de ocio aprendiendo nuevas destrezas. En esta dirección caminan ciertas ofertas universitarias, buena parte de los cursos de educación para adultos y múltiples propuestas de clubs o talleres que, en bastantes casos, cuentan con apoyo institucional. En un estudio realizado por la gran organización suiza de educación para adultos, Ecoles-Clubs Migros (1988), se concluía que la demanda de educación de adultos relacionada con el ocio iba a ir creciendo en los primeros años de este siglo y será determinante para más de la mitad de la oferta de los programas. Analizando los datos de otros países (Faché, 2002) esta previsión es fácilmente trasladable a la mayoría de los países desarrollados.

Junto a los cursos sobre deportes, manualidades o arte, organizados por clubes deportivos, centros culturales, museos o centros de vacaciones, se empiezan a desarrollar en los últimos años las llamadas vacaciones educativas para adultos. Inicialmente se relacionaban con deportes e idiomas extranjeros, pero en estos momentos se ofrecen en todo tipo de campos. W Faché (2002, p. 96) cita un artículo titulado “Was man im Urlaub alles lernen kann” (todo lo que se puede aprender en vacaciones), publicado en **Geo Saison**, en Enero de 1998, donde se mencionan cuarenta organizaciones que ofrecen cursos en alrededor de cincuenta campos diferentes. Entre su oferta se incluyen cursos tan específicos como pintura de acuarelas, restauración de muebles antiguos, búsqueda y procesamiento de piedras semipreciosas, familiarizarse con las hierbas, tocar el saxofón, aprender tangos y un largo etc.

Muchos de los aprendizajes de ocio con gran demanda, como tenis, baile, esquí, fotografía, fitness o grabaciones de vídeo son un negocio rentable en muchos lugares. Las propuestas de formación se multiplican tanto en centros culturales y deportivos como en ciudades y clubes de vacaciones. Walt Disney Resort (Florida) abrió en 1996 un parque de bungalows capaz de acoger a 1300 personas y ofrecer cuarenta diferentes cursos relacionados con aprendizajes de ocio tales como jardinería, deportes, ordenadores o producción de programas de radio y televisión.

Independientemente del éxito que han ido alcanzando los talleres, en los que se aprenden habilidades directamente encaminadas a prácticas de ocio, para muchas personas se ha convertido en una experiencia de ocio el mero hecho de seguir aprendiendo y estudiando aquello que siempre les gustó aprender. El estudio realizado en Salamanca, con 400 personas, entre 75 y 104 años (Buz y Otros, 2004), concluyó, entre otras cuestiones, que las personas que realizaban más actividades de tipo intelectual estaban más satisfechas de la vida y tenían mejor estado de ánimo.

El estudio de María López-Jurado Romero de la Cruz, “Cambios en salud y bienestar de los alumnos universitarios mayores con un modelo interdisciplinario de intervención clínica y educativa” (2004), realizada en la Universidad de Granada, es otra muestra de los beneficios conseguidos con estas intervenciones educativas. Los resultados de formación, después de haber

impartido de un programa multidisciplinar basado en una intervención diseñada a tres niveles: educación para la salud clínica y psicosocial, educación para la salud física y educación nutricional; demostraron que se conseguía en los alumnos una sensible mejora de su calidad de vida.

Un tercer estudio más, el de Carmen Serdio Sánchez, **Mujeres que envejecen, mujeres que aprenden**, (2006,p.120) señala que, en muchas mujeres “la educación se hace presente en sus vidas como una alternativa de ocio y tiempo libre, que encierra significados nuevos que van más allá de una prolongación del ejercicio de los roles domésticos. Para muchas mujeres que en la actualidad buscan formas de vivir satisfactoriamente su proceso de envejecimiento, la experiencia educativa se constituye, entonces, en plataforma de descubrimiento e intercambio de nuevos intereses, aficiones, entretenimientos, actividades sociales etc., alternativas o complementarias a las que ya ejercen y que contribuyen a enriquecer su concepto y su vivencia del ocio como valor de desarrollo personal. Este proceso supone, por tanto, una reorganización y ampliación de sus actividades de tiempo libre, un mayor desarrollo de la dimensión recreativa como aspecto importante en sus vidas, y una cierta evolución desde actividades de entretenimiento pasivo y asociadas a lo doméstico, hacia la experimentación, a veces compartida, con actividades más activas y singulares.”

Estas y otras importantes afirmaciones de la investigación llaman la atención sobre el papel que tienen los procesos formativos de adultos en el desarrollo de nuevos hábitos de ocio. Más allá de la búsqueda de relaciones sociales, el entretenimiento, pasar un rato agradable, combatir la soledad, la tristeza o la evasión de circunstancias vitales dificultosas, que son las motivaciones que explican a menudo la participación de los mayores en los procesos formativos, este tipo de participación se abre a la vivencia de experiencias de ocio de un alto calado y de gran potencia transformadora. Concretamente a **aprender cosas nuevas y experimentar placer en el proceso de aprender**.

Este es el planteamiento de dos de los programas formativos que se llevan a cabo en mi universidad, la Universidad de Deusto, sobre los que desde hace años venimos investigando. Me refiero al programa **Ocio Cultural Universitario**, un programa

de formación abierto, dirigido a cualquier persona con inquietud cultural, de cualquier edad y sin la exigencia de un título previo, y al **Graduado Universitario en Cultura y Solidaridad**, un programa más compacto y a largo plazo, de tres años de duración, que pretende desarrollar capacidades y posibilitar el acceso al disfrute de los conocimientos científicos desde una mirada solidaria y corresponsable. La extensión limitada de este texto me impide entrar en los conocimientos que nos están aportando estos estudios, por lo que paso al otro tema en el que quería centrar mi atención, el ocio solidario.

## Ocio solidario

Sólo conocemos parte de las muchas personas mayores que colaboran como voluntarios en colegios, comunidades, instituciones religiosas, empresas y organizaciones sanitarias y políticas en todos los países. El documento de la OMS señala que **son actividades que deben fomentarse en la medida que el trabajo voluntario beneficia a las personas mayores, aumentando sus contactos sociales y su bienestar mental a la vez que realizan una valiosa contribución a sus comunidades y naciones.**

Los datos sobre la participación de las personas mayores en el voluntariado, que se desprenden de la encuesta europea SHARE 2004, sobre Salud, Envejecimiento y Jubilación, a la que el Boletín sobre Envejecimiento del IMSERSO le dedica el nº 17, no pueden ser más poco alentadores para España. Tenemos el menor índice de colaboración voluntaria de los once países europeos estudiados, sólo entre el 2 y el 3% de los encuestados se dedicaban al voluntariado, frente al 17% de Suecia y Dinamarca o el 21% de los Países Bajos. Es probable que algunas de las acciones que realizan nuestros mayores, como cuidar a los nietos o ayudar de un modo u otro a familiares y vecinos, no sean catalogadas como solidarias por ellos mismos y eso contribuya a una diferencia tan notoria. Lo cierto es que la acción voluntaria se ha entendido, durante mucho tiempo, como una continuidad de la labor profesional o de los cuidados a otras personas necesitadas y ese tipo de voluntariado debe abrirse, seguramente se ha abierto ya, a unas ocupaciones que tengan en cuenta la satisfacción, y los beneficios que ello reporta, de las personas que los realizan.

De hecho, los países europeos con mayor índice de participación voluntaria (los antes señalados más Alemania) cuentan con un voluntariado en el que domina el carácter expresivo y se lleva a cabo, en su mayor parte, en el ámbito cultural y recreativo. Mientras que en países como el nuestro, Italia o Grecia el papel del voluntario está orientado al “servicio”, ya sea en el sector social u otros, y la participación es menor. Las personas mayores que participan como voluntarios no lo hacen sólo por altruismo, sino también en beneficio de ellas mismas, pues su participación activa les proporciona una satisfacción que redundará en una mayor calidad de vida.

Al hablar sobre el ocio solidario voy a tomar como referencia algunas de las aportaciones que forman parte de una investigación que hemos realizado en el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto. Aquí nos referiremos sólo a algunos aspectos de las conclusiones más generales, pero el lector interesado puede conocer a fondo la experiencia en **Ocio Solidario** (Cuenca, 2005). Las páginas que siguen se detienen en el estudio de dos grupos de jubilados, que dedican parte de su tiempo libre a ayudar a otras personas de distintos modos. Un grupo, denominado “voluntarios laborales”, estaba constituido por 22 personas de formación alta y procedentes de profesiones bien cualificadas. El otro grupo, formado por 20 personas relacionadas con el voluntariado cultural en distintas manifestaciones: coros, folklore, pintura, literatura y manualidades, voluntarios culturales, con escasa formación y profesiones menos brillantes pero con alta motivación en temas de ocio.

A partir de sus respuestas a un cuestionario abierto se analizaron sus experiencias solidarias satisfactorias, ahondando en motivaciones, beneficios y consecuencias. En ambos casos nos encontramos con personas en las que el referente laboral ya no es importante, pues todos eran jubilados y practicaban la solidaridad de manera asidua. Para muchos de ellos esta experiencia constituía un modo de identificación. Al seleccionar la muestra se tuvo en cuenta que la acción voluntaria que llevaba a cabo estas personas fuese continuada, de modo que casi todos ellos venían realizando la experiencia desde hacía más de tres años.

Una rápida visión de conjunto sobre las vivencias que nos transmitieron estos grupos de jubilados voluntarios nos permite apreciar algunos aspectos positivos destacado, que señalo a continuación. Quisiera precisar que los números que aparecen en el cuadro que sigue se refieren a las apariciones y reiteraciones de un determinado concepto a lo largo de las respuestas a unas preguntas realizadas a las personas seleccionadas para el estudio. Como se trata de un cuestionario abierto, con preguntas que no inducen a una respuesta concreta, la significatividad viene dada más por el hecho de ser reiteraciones espontáneas que por el número de veces que se producen.

| <b>Aspectos positivos que perciben los voluntarios como consecuencia de su labor*</b> | <b>Voluntarios laborales</b> | <b>Voluntarios culturales</b> | <b>TOTAL</b> |
|---|------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Satisfacción de ayudar  | 33                           | 30                            | 60           |
| Realización personal  | 25                           | 17                            | 42           |
| Satisfacción (sentirse a gusto)   | 10                           | 25                            | 35           |
| Satisfacción del deber cumplido (Ética, sentimiento de solidaridad)                   | 17                           | 17                            | 34           |
| Sentirse útil   | 12                           | 4                             | 18           |
| Comunicarse y conocer gente   | 12                           | 5                             | 17           |
| Ocupar el tiempo libre  | 11                           | 1                             | 12           |
| Seguir activo   | 10                           | 1                             | 11           |
| La amistad  | 7                            | 4                             | 11           |
| La posibilidad de devolverle la sociedad algo de lo mucho que nos ha dado             | 9                            | -                             | 9            |
| Los resultados logrados   | 2                            | 7                             | 9            |
| Sentirse apreciado/reconocido   | 2                            | 4                             | 6            |
| No perder la ilusión  | -                            | 5                             | 5            |
| Oportunidad de ser feliz  | 4                            | -                             | 4            |
| Seguir relacionado con el trabajo   | 3                            | -                             | 3            |
| Posibilidad de profundizar en lo que te gusta   | -                            | 2                             | 2            |
| La participación de la gente  | -                            | 2                             |              |
| Olvido mis problemas personales   | 1                            | -                             | 1            |
| Hago algo por cambiar el mundo  | 1                            | -                             | 1            |

\*Se tiene en cuenta aspectos que se relacionan en el cuestionario con puntos fuertes, aportaciones de la experiencia, razones de su práctica y motivos que le mantienen en ella.

Los cuatro aspectos más señalados y cuantitativamente significativos son: satisfacción de ayudar, realización personal, satisfacción personal (sentirse a gusto) y satisfacción del deber cumplido. Nótese la reiteración de la palabra satisfacción, que en todos los casos es una vivencia individual, aunque los motivos varíen ligeramente. Como se puede apreciar la “satisfacción de ayudar” es una perfección semejante en los dos grupos de voluntarios. La diferencia entre uno y otro grupo está en que los voluntarios culturales dicen sentir una mayor satisfacción emocional (sentirse a gusto) al realizar su acción voluntaria, mientras que los voluntarios laborales destacan la realización personal. Si en el primer apartado del estudio ya se había afirmado que la experiencia de los voluntarios, en ambos grupos, podíamos considerarla satisfactoria, los datos que acabamos de analizar no dejan lugar a dudas. Partiendo de esta evidencia se puede afirmar que una parte de las personas estudiadas son, además, conscientes de que esa vivencia satisfactoria les permite sentir que se realizan personalmente gracias a ella.

El grupo de aspectos con una significación media, aunque por su reiteración siga siendo significativo, estaría formado por aquellas percepciones que oscilan entre veinte y diez reiteraciones: sentirse útil, comunicarse y conocer gente, ocupar el tiempo libre, seguir activo y la amistad. En este conjunto de percepciones podemos encontrar también dos importantes coincidencias, por un lado la necesidad de sentirse útil, de ocupar el tiempo libre y seguir en activo; por otro lado comunicarse, conocer gente y la amistad. Se puede apreciar que son unos rasgos más específicos de los voluntarios laborales, aún más si nos referimos a la preocupación por la actividad y ocupar el tiempo, aspectos que apenas atraen la atención de los voluntarios culturales.

Finalmente en el grupo de aspectos más dispersos y menos significativos, con menos de diez reiteraciones, encontramos algunas reiteraciones de lo anterior (sentirse apreciado, reconocido, seguir relacionado con el trabajo y con la gente), al tiempo que se confirma que el menor calado de algunas respuestas que pudiéramos calificar como idealistas o, si se quiere, más pensadas que realmente sentidas. En esta dirección podríamos considerar: “la posibilidad de devolverle a la sociedad algo de lo mucho que no

se ha dado”, “no perder la ilusión”, o “la oportunidad de ser feliz”. Considero que la percepción sobre “los resultados logrados” requiere comentario aparte, porque, a mi modo de ver, este es un elemento más importante de los que aquí aparece. En distintas contestaciones a preguntas del cuestionario se ha podido comprobar que la eficiencia tiene gran incidencia en la motivación y en el sentido de la acción voluntaria. Los aspectos que se mencionan sólo una vez se pueden considerar meramente anecdóticos.

Como elementos distintivos de los dos grupos de voluntarios, relacionados con estos rasgos, se puede señalar que los voluntarios culturales ponían un mayor énfasis en los resultados logrados, sentirse apreciados y no perder la ilusión; mientras que los voluntarios laborales recalcan la oportunidad de ser felices y seguir relacionados con el trabajo. En ambos casos se puede apreciar que las prácticas de ocio solidario que llevan a cabo son experiencias llenas de sentido, siendo éste aspecto una clave esencial para comprender todo lo demás.

## V. Reflexión final

De lo dicho hasta aquí se deduce que precisar qué se entiende por ocio, ya sea, de un modo general o específico, no es tarea gratuita ante cualquier intervención educativa relacionada con nuestros mayores. La capacidad de dirigir cualquier fase o programa de Educación del Ocio no depende sólo de los medios, ni de la preparación, sino, especialmente, de la concepción que se tenga del ocio. Un ocio directamente unido al Tiempo Libre nos lleva a una concepción dependiente del trabajo. Un ocio entendido como actividad puede conducirnos a un activismo sin sentido, distanciándonos del núcleo esencial que es la libre elección. El ocio entendido como vivencia personal específica y como realidad compleja permite profundizar, en sus múltiples dimensiones, desarrollar las implicaciones educativas que se han podido apreciar en cada caso.

Desde un punto de vista humanista, el ocio es un ámbito de desarrollo humano en el que resulta determinante la vivencia de libertad, autotelismo y sensación placentera. Esta triple cualidad esencial determina que el punto de referencia sea la vivencia



de experiencias maduras de ocio, es decir, experiencias valiosas y pluridimensionales. Descanso y diversión, encuentro con la naturaleza, introspección, expresión cultural, vivencia de lo extraordinario y apertura a los otros son parte esencial de la multidimensionalidad del ocio y, al mismo tiempo, conceptos complementarios.

La sociedad moderna tiene mayores posibilidades para la realización del ocio, pero cada persona es libre de utilizarlas. La televisión o los viajes pueden ser, al mismo tiempo, elementos de diversión, aprendizaje o fiesta. La actitud de la persona, sus intereses y su aprovechamiento son determinantes más allá de lo que objetivamente se ofrece. Los modernos medios electrónicos al servicio del ocio pueden ser medios de alienación o de liberación. Por eso, hoy más que nunca, es necesario ahondar en su incidencia educativa. El ocio libera a la persona humana, rompiendo sus barreras y recompensando a la existencia de sus carencias y sinsabores, su ausencia nos condena al ámbito cerrado de nuestra propia cotidianidad.

Vivir el ocio como experiencia valiosa, creativa, solidaria o de cualquier otro tipo, es la alternativa al ocio consumista pero, al mismo tiempo, no es un camino fácil. Nos enfrentamos a una tarea complicada que exige un cambio de mentalidad. La propuesta que se hace aquí es profundizar en un conocimiento del ocio activo, entendido como experiencia humana enriquecedora y, paralelamente, ir distanciándose del concepto de ocio centrado en la diversión y el consumo.

La formación no es sólo una posibilidad de ocio creativo para los mayores, es también un elemento facilitador de la participación en ocio y un factor de prevención muy importante. La persona mayor con más intensa participación en ocio tiene un menor riesgo de enfermedad, una mayor apertura y capacidad de servicio, una probabilidad menor de conflictividad. Reiteradamente se afirma que la interacción es la base de todo desarrollo humano. Visto económicamente, la participación en ocio reduciría el gasto público en enfermedades, medicinas y atenciones, al tiempo que potenciaría el desarrollo de un grupo de población solidaria, que podría ejercer su acción en los aspectos diversos y beneficiosos para la comunidad.

Si queremos que todas estas ideas se hagan realidad y que los mayores conozcan y valoren las posibilidades que tienen en su tiempo libre, parece necesario que se tome conciencia de la necesaria educabilidad. La diferenciación de intereses, acciones y preferencias de ocio se han ido igualando en las generaciones jóvenes y se irán reduciendo en las próximas generaciones de gente mayor. La incidencia de la educación igualitaria es evidente. Aprender el papel del ocio en la vida es esencial para iluminar la importancia de participar en las actividades de ocio y seleccionarlas con adecuación personal, dentro de un posible y amplio repertorio. De ahí que la educación del ocio sea algo urgente para los jubilados y los que están próximos a su jubilación.

Es frecuente que estas personas necesiten ser ayudadas a redefinir su rol, en gran parte sustentado en el trabajo que pierden; pero también necesitan ayuda para descubrir en el ocio un nuevo ámbito de desarrollo humano y una fuente de beneficios y satisfacción. La concepción tradicional del ocio, asociada al descanso y al trabajo, tiene que dejar paso a un concepto más abierto y plurifacético, en el que domine la realización de la “acción gustosa”, comprometida e integrada en los valores nucleares de la vida de las personas y las comunidades.

Junto a los mayores que ven televisión, juegan a cartas o deciden acudir a espectáculos y bailes, hay minorías muy activas que se decantan por la práctica del voluntariado social o del ocio creativo. Al estudiar su experiencia hemos visto que la satisfacción que experimentan es abundante y la ilusión que lleva unida también. Las asociaciones de voluntarios son una respuesta valiente y decidida a múltiples problemas de la sociedad contemporánea; pero, al mismo tiempo, son la ocasión de desarrollar una actividad gozosa y solidaria que, tanto personal como socialmente, afirma y gratifica internamente al que la realiza. El hecho de entender que este tipo de acciones desinteresadas y libres forman parte de la nueva manera de ver el ocio es un avance y también una revolución.

La educación para la jubilación puede ayudar a reducir miedos, mitos y falsas interpretaciones acerca de ese período de vida, a corregir el desfase que se produce entre las expectativas y lo que realmente es. También puede ayudar a recuperar el sentido de los actos, a desarrollar nuevos roles que permitan seguir sintiéndose

necesario, a encontrar diversión en otras cosas, a desarrollar la creatividad en un nuevo encuentro consigo mismo y con los otros. Puede ayudar, finalmente, a redescubrir el mundo y el entorno de un modo más sosegado y desprendido, abriendo la posibilidad de seguir recibiendo y seguir dando hasta el final.

El desarrollo de un ocio más creativo y solidario, hace pensar en un mundo más feliz y más humano. Muchos de los problemas que plantea el ocio de nuestros días pueden encontrar la solución idónea en el ejercicio de un *otium cum dignitate* adecuado a los nuevos tiempos. Pero no podemos caer en el error de creer que esto surgirá espontáneamente, los intereses económicos privados y los intereses ideológicos públicos hace tiempo que descubrieron en las prácticas de ocio nuevos campos de cultivo. Para llevar a cabo un ocio personal y comunitario libre y solidario necesitamos formación, de ahí que la integración de la educación del ocio en el proyecto educativo de los nuevos ciudadanos sea una tarea urgente y necesaria.

## Referencias

- Buz, J., Mayoral, P., Bueno, B., & Vega, J. L. (2004). Factores sociales del bienestar subjetivo en la vejez. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 39 (3), 23-29.
- Cires (1994). *La realidad social de España 1992-93*. Madrid, España: BBV-Caja Madrid-BBK.
- Csikszentmihalyi, M. (2001). Ocio y creatividad en el desarrollo humano. In M. Csikszentmihalyi, M. Cuenca, C. Buarque, & V. Trigo, *Ocio y desarrollo* (pp. 17-32). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (1999). *Ocio y formación: Hacia la equiparación de oportunidades mediante la educación del ocio*. Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio en la Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista: Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2004). *Pedagogía del ocio: Modelos y propuestas*. Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto, Bilbao.

- Cuenca Cabeza, M. (2005). *Ocio solidario: La experiencia en grupos de jóvenes y jubilados*. Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/Universidad de Deusto.
- De Miguel, A. (1995). *La Sociedad española: 1994-95*. Madrid, España: Complutense.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture.
- Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the 21st century* (pp. 349-368). London: Venture.
- Dumazedier, J. (1964.). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, España: Estela.
- Faché, W. (2002). El aprendizaje como medio para disfrutar del ocio y el aprendizaje como fin del ocio. In C. de la Cruz Ayuso (Ed.), *Educación del ocio: Propuestas internacionales* (pp. 85-102). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/Universidad de Deusto.
- Gutiérrez Resa, A. (2000). *El voluntariado y su incidencia en los mayores*. Madrid, España: Ministerio de Educación.
- IMSERSO. (2004). *Encuesta sobre condiciones de vida de los mayores*. Madrid, España.
- Informe sobre el desarrollo humano (1998). Madrid, España: Ediciones Mundi-Prensa. Publicado para el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: W. C. Brown.
- Kalish, R. (1983). *La vejez: Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid, España: Pirámide.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall, NJ: Englewood Cliffs.
- Kleiber, D. A. (2004). Reflexiones sobre la etiología del interés duradero. *Boletín Adoz* (28), 39-41.
- Kriekemans, A. (1973). La educación del empleo de los ocios. In *Pedagogía general* (pp. 516-547). Barcelona: Herder.

- Lehr, V. (1985). *Psicología de la senectud*. Barcelona, España: Herder.
- López Quintás, A. (1977). *Estética de la creatividad*. Madrid, España: Cátedra.
- López Quintás, A. (1993). *La juventud actual entre el vértigo y el éxtasis: Creatividad y educación*. Madrid, España: Publicaciones Claretianas.
- López Quintás, A. (2000). Tiempo de ocio, tiempo de creatividad. In Cuenca, M. (Ed.), *Ocio y desarrollo humano* (pp. 85-91). Bilbao, España: Universidad de Deusto/World Leisure.
- López-Jurado Romero de La Cruz, M. (2004). *Cambios en salud y bienestar de los alumnos universitarios mayores con un modelo interdisciplinario de intervención clínica y educativa*. Madrid, España: IMSERSO.
- Madrigal Muñoz, A. (2000). La Soledad en las personas mayores. *Boletín sobre Envejecimiento*, (3), 4-5 y 17.
- Marín García, H. (1998). *La educación en la tercera edad: Formación en recursos humanos*. Tesis doctoral inédita, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España.
- Martin Garcia, A. V. (1977). Jubilación y educación de adultos. In J. García Carrasco (Coord.), *Educación de adultos* (pp. 217-253). Barcelona, España: Ariel.
- Meléndez, N. (1991). *¿Contribuye la recreación a la satisfacción del envejeciente jubilado?*. San Juan, Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico.
- Monteagudo, M. J. (2004). Los beneficios del ocio. *Boletín Adoz* (28), 63-72.
- Opoaschowski, H. (1988). *Hologie und Soziologie der Freizeit*. Oplanden, Deutschland Leske/Budrich.
- Pérez Ortíz, L. (2006). *La estructura social de la vejez en España*. Madrid, España: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Requejo, A. (1997). Animación sociocultural en la tercera edad. In Trilla, J. (Coord.), *Animación sociocultural: Teorías, programas y ámbitos* (pp. 255-268). Barcelona, España: Ariel.

- Sancho Castiello, M. (2004). (Coord.). *Informe 2004: Las personas mayores en España*. Madrid, España: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Santisteban, P. (1992). *Tercera edad y ocio institucional*. Bilbao, España: Universidad de Deusto/Instituto de Estudios de Ocio.
- Serdio Sánchez, C. (2006). *Mujeres que envejecen, mujeres que aprenden*. Salamanca, España: Publicaciones Universidad Pontificia.
- Sevillano García, M. L. (2004). *Los medios de comunicación en la vida de las personas mayores* [CD-ROM]. Comunicación presentada en el Primer Congreso Iberoamericano de Pedagogía Social, Universidad Mayor, Santiago de Chile, 8-10 de noviembre de 2004.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, CAN: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1994). The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16, 173-186.
- Stebbins, R. A. (2000). Un estilo de vida óptimo de ocio: Combinar ocio serio y casual en la búsqueda del bienestar personas. In M. Cuenca (Ed.), *Ocio y desarrollo humano* (pp. 93-97). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto/World Leisure.
- Stebbins, R. A. (2004). Ocio serio: ¿Debemos fomentarlo?. *Boletín Adoz*, (28), 47-50.
- Sue, R. (1992). *Le loisir*. París: Presses Universitaires de France.
- Tinsley, H. E. A. (2004). Los beneficios del ocio. *Boletín Adoz*, (28), 55-57.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. A. (1986). Theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, (1-45).

---

Recebido em 25 de janeiro de 2009

Aceito em 27 de fevereiro de 2009

Revisado em 5 de março de 2009