

LAS CARAS DEL OCIO: APROXIMACIONES PSICOLOGICAS

DRA. ANGIE VAZQUEZ
PSICOLOGA CLINICA Y SOCIAL-COMUNITARIA
ENERO 2010

INTRODUCCION

Por siglos, el Trabajo fue objeto de estudio en la filosofía, política, sociología y economía. El Ocio, sin embargo, tardó más tiempo en atraer la misma curiosidad investigativa. En Estados Unidos, el Ocio (*"leisure"*, en inglés) comenzó a ser objeto de interés en la Psicología alrededor de la década del 1960 con los Trabajos sobre la *"psicología del juego"* del psiquiatra Eric Berne (1910-1979) publicados en el libro *"Los juegos que todos jugamos"* (1967) con influencia de los Trabajos del alemán Kurt Lewin (1890-1947) sobre dinámicas de grupos pequeños (1944). En opinión de Rodríguez y Agulló (2002), el tema fue incorporado al área de Psicología Social a partir de la publicación del libro *"La Psicología del Ocio"* (1974) de John Neulinger (1924-1991).

En Puerto Rico, sin embargo, poca ha sido la inclusión del tema en los cursos de Psicología; y su mención, cuando ocurre, se da en el contexto de explicaciones causales científicas como variable asociada a *"tiempo perdido"* o como variable causal a problemas (en correlación con *"vicios sociales"*, por ejemplo). Por tal razón, nos parece importante dedicar espacios de atención al tema ya que el Ocio, como actividad humana personal-social y unidad de estudio científica, ha ido cobrando cada vez más relevancia.

Una característica que sobresale, en la revisión de literatura, es que el concepto del Ocio suele abordarse en expresiones de opuestos. En otras palabras, es muy difícil encontrar el tema trabajado de forma aislada sin estar inexorablemente atado a sus antónimos socialmente creados, como el Trabajo. La literatura aborda el Ocio en binomios, explícitos o implícitos, tales como *"Trabajo versus vacaciones"*; *"productividad versus retiro laboral"*; *"ocupación versus desocupación"*; *"tiempo estructurado versus tiempo de asueto"*; *"empleo versus desempleo"*; *"laboriosidad versus vagancia"*; y, el más común, *"Trabajo versus Ocio"*. Estas dicotomías conceptuales representan polos situacionales en la vida cotidiana del sujeto social que, como las dos caras de una misma moneda, tienen una estrecha relación dialéctica.

El propósito del presente ensayo es atender el fenómeno del Ocio enfocado como una actividad personal y social que merece continuidad de atención investigativa desde la Psicología Social en aras de ampliar significados conceptuales, analizar implicaciones, revisar Trabajos publicados y presentar debates y controversias, que puedan estimular espacios de discusión y

reflexión sobre el tema del Ocio en Puerto Rico trabajado desde la polisemia histórica del concepto.

LA SEMIOTICA DEL OCIO Y OTROS DEBATES

Al analizar la interacción dialógica cotidiana, podemos inferir que la palabra Ocio se usa con, al menos, dos significados opuestos y diferenciados. De una parte, es equivalente a “*hacer nada, o no hacer nada productivo*” y, de otra, se refiere a lo contrario, esto es, a “*hacer algo productivo y satisfactorio*”. Aunque el acto del Ocio, o sea, la Ociosidad, puede ser aplicado a cualquier persona de cualquier edad para describir actitudes y comportamientos en la persona adulta, de edad avanzada o menor de edad, cabe destacar que el Ocio ha sido históricamente construido como un concepto antepuesto a la actividad del Trabajo y no como concepto para diferenciar edades cronológicas ni etapas psicológicas.

Las dos populares significaciones en el imaginario social sobre el Ocio, de hacer -o no- algo productivo, viabilizan que el sujeto realice valorizaciones sociales negativas o positivas sobre la conducta (Román, 2002). El juicio negativo es adjudicado cuando se usa la palabra Ocio en asociación a otras palabras, también negativas, como “*vagancia*” o “*indolencia*”. En estos casos, el Ocio es categorizado como un defecto personal quedando expuesto a la crítica o al castigo social. En esas latitudes conceptuales, el Ocio es considerado indeseable, condenable, inmoral o poco virtuoso. Tabarez Fernández (2005) advierte sobre las dificultades que crea esta asociación limitante:

En relación al primer imaginario relacionado con la perspectiva negativa del Ocio, es importante anotar que ha sido quizás uno de los mayores obstáculos para avanzar en propuestas que permitan posicionar las prácticas de Ocio en los diferentes escenarios, sea el familiar, el escolar o el comunitario. Una sociedad fundamentada en el Trabajo, no puede ver en el Ocio sino una amenaza contra la cual luchar, mediante todas las estrategias posibles.

La valorización positiva del Ocio, en cambio, aparece asociada al logro que la persona alcanza al usar su tiempo libre en actividades productivas, satisfactorias, estructuradas, escogidas y planificadas, con sentido y propósito racionalmente escogidas. En el imaginario social contemporáneo, las valorizaciones positivas sobre el Ocio son menos frecuentes, aunque se está observando un aumento de percepciones en esa dirección.

Muchos autores han investigado la dimensión positiva del Ocio, tales como Brown, Frankel & Fennell (1991); Dupuis & Smale (1995); Headey, Veenhoven & Waring (1991); Hersch (1990), Lee e Ishii-Kuntz, (1987); Mullins & Mushel (1992); Tinsley, Colbs, Teaff & Kaufman (1987), Kelly, Steinkamp & Kelly (1985, 1987); Argyle (1994); Iso-Ahola (1988); Levy (1971); Peterson y Gun (1984); Caldwell y Wessinger (1994); Mahon (1994); Gunter y Gunter (1980); Kelly (1972);

Barnett (1980); Coleman (1983); Rifkin (2000), Kraus (2001), Clavé (2005) y Csikszentmihalyi (2001), entre otros. De sus Trabajos pueden extraerse conclusiones que confirman que el “*buen Ocio*” es beneficioso para combatir la soledad, para proveer a la persona de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas al enfrentar etapas vitales, como en la vejez (García Martín, 2002).

La ambivalencia, el doble significado, y a fin de cuentas, la polisemia que permea al concepto del Ocio no es reciente; ni siquiera es de origen moderno, sino antiguo. A juzgar por el análisis que ofrece Román (2008), ya existían múltiples significados en tiempos de la antigüedad clásica greco-romana. Su análisis etimológico de la palabra Ocio demuestra variaciones semióticas en la palabra original, “*otium*” (Ocio), razón por la cual Román concluye que nunca tuvo una definición uniforme.

Entre los griegos, la palabra Ocio podía significar, indistintamente, “*descanso*”, “*reposo*”, “*tranquilidad*”, “*retiro*”, “*calma*”. Entre los romanos quería decir “*tiempo libre*” y su antónimo, “*nec otium*”, significaba Trabajo, ocupación, quehacer y, a la vez, negación del Ocio (Korstanje, 2008). Interesantemente, algunas conceptualizaciones de rechazo al Ocio ya se manifestaban en tiempos antiguos, como se desprende de la reconocida frase del poeta romano Ovidio (43 a. c.- 17 d. c.): “*Así corrompe el Ocio al cuerpo humano, como se corrompen las aguas si están quedas.*” Entonces, el Ocio ya era contemplado como posible causa de problemas morales y sociales.

La correlación inversa entre Ociosidad y tiempo libre también es antigua y está cargada de significados socio-históricos importantes. Durante siglos, el Ocio fue negativo y su opuesto, el Trabajo, era positivo. En la primera mitad siglo XX, sin embargo, estas valorizaciones fueron invertidas; el Trabajo fue demonizado y el Ocio, idealizado. Esta presunción perceptiva popular de que no existe libertad en la actividad laboral, pero sí en el Ocio, es muy marcada, aún hoy día. Quizás por esta razón, se habla de disfrutar el “*tiempo libre*” pero no se escucha hablar de tal cosa como disfrutar del “*Trabajo libre*” (la acepción inglesa de este concepto es “*freelancing*” que quiere decir otra cosa; esto es, trabajar por su propia cuenta).

La cualificación negativa del Trabajo se recoge en el refranero popular de la cultura puertorriqueña en frases sarcásticas tales como: “*Estoy buscando al que inventó el Trabajo para matarlo*”, “*Al Trabajo le llaman virtud los que no tienen que trabajar, para engañar a los que trabajan*”, “*Algo malo debe tener el Trabajo, o los ricos ya se lo habrían apoderado*” o “*Cuando me retire no pienso hacer nada y que pague el que venga detrás*”. De igual forma, existe una enorme cantera de chistes y bromas que refuerzan culturalmente los aspectos negativos del Trabajo, por cuanto obligado, y las bondades de la Ociosidad, por su condición percibida de libertad “*absoluta*”.

La descripción negativa del Trabajo, asumida como una actividad obligada antepuesta a las libertades del Ocio, surgen de una concepción reduccionista del concepto “*Trabajo*” que lo equipara con “*empleo asalariado*” en sus frecuentes condiciones de relación social de

explotación laboral. En el discurso social sobre el “*Trabajo*” se revela una concepción popular que, usualmente, excluye la dimensión personal de actividad productiva satisfactoria, voluntaria o saludable.

Es posible que la confusión semántica contemporánea provenga del uso indiscriminado entre las palabras “*Trabajo*” y “*empleo*”. Si bien es cierto que muchos empleos se dan en condiciones de explotación del “*hombre por el hombre*”, en la segunda mitad del siglo XX surgió un fuerte movimiento científico-social de re-conceptualizar el Trabajo hacia una dimensión positiva como actividad mucho más amplia, saludable y necesaria para la psiquis humana. Al presente, se reconoce que ambos, empleo y Trabajo, cumplen roles importantes en la estructura de la personalidad así como en la estructura social. Se recomienda, sin embargo, diferenciar entre empleo, Trabajo asalariado, Trabajo productivo e improductivo y otros conceptos relacionados. En virtud de esta diferenciación podemos anticipar la conclusión de que el Trabajo es una forma de actividad de valor intrínseco, necesaria y fundamental para el logro de una personalidad balanceada y saludable.

A nivel social y psicológico, el Ocio es “*la otra*” dimensión importante para comprender, holísticamente, la actividad cotidiana humana. Antes que nada es importante señalar que el concepto del Ocio sufrió la misma embestida reduccionista que el concepto del Trabajo, llevando ambos conceptos hacia el simplismo semántico y simbólico. Es por esto que, al pensar en el Ocio, usualmente se visualiza una actividad sin estructura, sin sentido, sin disciplina, sin propósito o sin contenido. Esta concepción popular responde a la visión de que el Ocio es “*hacer absolutamente nada*” o de otro tipo de Ocio, considerado pasivo, y destructivo, que permite asociar el concepto a otros negativos como los “*vicios*” sociales, la conducta inadaptada o la carencia de felicidad o propósito.

A tales fines, el economista español Francisco Muñoz de Escalona (2004) recomienda diferenciar entre el “*Ocio vulgar*” (sin sentido, sin dignidad) y el “*filosófico*” (con sentido e intención: con dignidad). Tabarez Fernández (2005) cita otras diferenciaciones como el “*Ocio pasivo*” y “*activo*” de Csikszentmihalyi (2003) así como el “*Ocio serio*” o “*casual*” de Stebbins (2000). Estas categorías son útiles pero resultan insuficientes pues, en la red social, el concepto del Ocio es mucho más complejo.

En todo esto, resalta un fenómeno semántico en las palabras “*Ocio*” y “*Trabajo*”. Ambas recibirán, por igual, valorizaciones negativas y positivas en distintos momentos históricos. En la mayor parte de las comparaciones generales entre un concepto y otro, sin embargo, el Trabajo mostrará una mayor probabilidad a ser evaluado como superiormente positivo al ser considerado como una actividad productiva. En cuanto al Ocio, el asunto no es tan claro. Sobre éste habrá percepciones ambiguas que permitirán clasificarlo tanto como actividad productiva o improductiva, según el caso. El Ocio, por tanto, se revela como un concepto ambivalente y polimorfo.

CONSIDERACIONES METODOLOGICAS, CONCEPTUALES E HISTORICAS SOBRE EL OCIO

Para magnificar el potencial del concepto *Ocio* y ampliar sus vertientes investigativas, Matute y otros (2008) sugieren el análisis multidisciplinario como metodología apropiada para explorar su significado de forma comprensiva. En su Trabajo sobre el tema, Matute parte de la definición contemporánea popular que antepone el Ocio a la ocupación laboral. En esta definición se plantea la dicotomía Ocio-Trabajo como dimensión estructural necesaria en el análisis del tema.

“El Ocio, en la Psicología social, se ha considerado como la denominación más apropiada para aquella parte del tiempo fuera de la jornada laboral, dedicado a actividades que no tienen relación con el Trabajo concreto que se realiza, tales como el descanso, la recreación u otras concebidas libremente por el sujeto”.

Para estudiar el fenómeno del Ocio es preciso incorporar la variable *“tiempo”*. El Ocio se evalúa, categoriza o define, en aproximaciones relativas al tiempo, usualmente dicotomizado entre *“tiempo ocupado”* y *“tiempo libre”*. La comprensión de esta *“psicosociología del tiempo”*, categoría creada por el psicólogo social español Frederic Munné (1980), ayuda a identificar las formas en que el ser humano usa el tiempo cronológico-real distribuido entre las ocupaciones asignadas socialmente y aquellas que, en el llamado tiempo libre, puede hacer mediante decisiones propias.

El principal interés de Munné (1980) fue estudiar *“el tiempo libre”*, dimensión que trabajó y publicó en su vanguardista libro *“Psicosociología del tiempo libre”* (1980). Munné creó una tipología de *“tiempos del Ocio”* en los que se combinan deseos personales con demandas sociales (Martínez, 2003) cuyas variables principales son la temporalidad y la libertad manifestadas en cuatro tiempos, o variables: (a) El tiempo psico-biológico, que responde a las conductas impulsadas por necesidades psíquicas y biológicas; (b) El tiempo socio-económico, que consiste de actividades laborales, productivas de bienes y servicios; (c) El tiempo socio-cultural, que está relacionado con los compromisos establecidos por la sociedad; o sea, el tiempo requerido para la vida social; y (d) El tiempo libre, que se distingue porque la libertad de las acciones realizadas no requieren de una necesidad externa que las impulse y está destinado al puro disfrute personal.

Toda actividad humana, y el Ocio no es la excepción, tiene que ser evaluada en su contexto socio-histórico. El método de análisis histórico crítico es una herramienta necesaria para comprender las múltiples dimensiones temporales del significado del Ocio. Esta metodología es instrumentalmente útil para comprender la forma en que el concepto fue adquiriendo significados cognitivos, cómo se construyeron las respectivas representaciones mentales-sociales a través del tiempo y culturas, cómo se establecieron espacios del Ocio en la estructura social humana y cómo se elaboraron patrones de conducta asociados en ritos y costumbres del Ocio.

Dos libros, de reciente publicación, *El Ocio en la Roma antigua* (2008) y *El Ocio en la Grecia clásica* (2007), trabajan esta perspectiva histórica y describen las construcciones sociales en tiempos clásicos facilitándonos una mirada al pasado sobre el tema. Estas dos investigaciones socio-históricas postulan que la polarización entre los conceptos de Trabajo y Ocio ya ocurría desde el período clásico. También, identifican la construcción de la dicotomía Trabajo-Ocio como conceptos directamente relacionados a los constructos de clase social.

Para los romanos, el Trabajo era actividad esclavizadora y, por ende, de esclavos, en tanto que la Ociosidad era digna de aquellos que debían dedicarse a la contemplación filosófica y reflexiva de la vida. Aunque con el pasar del tiempo la construcción del concepto del Trabajo cambiaría hacia una más positiva, la división dicotómica entre Trabajo y Ocio prevalecerá por siglos bajo la influencia del espíritu romano quienes establecían “*el Trabajo*” como algo degradante y embrutecedor (sólo para esclavos), “*la ocupación*” para los líderes y buenos ciudadanos (como la milicia y la participación en el foro político) y “*la contemplación*” para los intelectuales y filósofos (Segura y Cuenca, 2008).

En el caso de los griegos clásicos, existía diferenciación entre “*tarea*” y “*ocupación*”, siendo la primera similar al Trabajo que hoy día conceptuamos como obligado (empleo) y la ocupación como actividad escogida con un fin interno positivo en sí misma. En ninguna de estas dos actividades existía asociación con “*pérdida de tiempo*” o de “*no hacer nada*”, sino que, por el contrario, en ambas existían propósitos y beneficios asociados a la felicidad, la virtud y la moral (Segura y Cuenca, 2007)¹. Para el griego, el Ocio, o el “*scholé*”, era privativo de clases sociales altas. Los esclavos sólo tenían obligaciones de servidumbre sin derecho al Ocio (“*as-scholé*”, o la negación del Ocio).

Aunque griegos y romanos establecieron el Ocio como un derecho de clases altas, en opinión del Dr. Korstanje (2008) tuvo significados distintos en ambos grupos. Para el griego, el Ocio representaba una actividad de crecimiento cognitivo-metafísico que se obtenía mediante actividades contemplativas y reflexivas, complementado con el conocimiento provisto por la filosofía, las artes y otras disciplinas del saber. En tanto, para los romanos, el Ocio se relacionaba con los períodos de descanso, y las comodidades, placeres y conveniencias que tenían entre guerras: esto es, el descanso reparador a sus actividades militares expansionistas.

Las actividades romanas de Ocio se realizaban, originalmente, en sitios públicos de importancia social como el foro, los baños, los anfiteatros y el Coliseo, pero también llegaron a ser actividades privadas en villas vacacionales que los aristócratas construían en las afueras de

¹ La actividad de la contemplación filosófica era conceptuada como algo extremadamente positivo entre los griegos en dimensiones lúdicas, festivas y culturales, siendo clasificada como “*ocio clásico griego*” por autores que se han dedicado al profundo análisis investigativo de documentos de la época auspiciados, en España, por el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto. Este centro educativo publica una revista cuatrimestral desde el 1994 titulada ADOZ dedicada a fomentar el análisis del ocio en sus dimensiones históricas y sus implicaciones para la sociedad del Siglo XXI. Su portal puede ser visitado en http://www.deusto.es/servlet/Satellite/Page/1101307572844/_cast/%231101307572844/cx/Inicio

Roma. Actividades lúdicas y de entretenimiento, como los banquetes romanos, eran de particular apreciación positiva para compartir momentos de Ocio así como los famosos juegos romanos entre los cuales se destacaban las luchas de gladiadores (Korstanje, 2008).

En sus estudios sobre las nociones del Ocio en Roma, el doctor en Psicología Social, Maximiliano Korstanje (2008), analizó la mitología romana encontrando que la cosmología romana no sólo dictaba pautas para el Ocio del mortal sino que también asumía el Ocio como actividad practicada, y apoyada, por los dioses del Olimpo romano. Así, de modo antropomórfico, lo divino se asemeja a lo mortal en cuanto a beneficios y derechos atribuidos al Ocio.

La conceptualización e implementación del Ocio tuvo en ambas culturas, pero particularmente en la romana, una clara significación social. En opinión de Korstanje (2008), el Ocio no sólo era una actividad buena para el ciudadano romano en su plano personal sino, también, para el sistema económico de la época y para el sistema social total de la vida. En ese sentido, los romanos parecen haber insertado intencionalmente el Ocio como actividad explícitamente productiva en su sistema socio-económico. Los griegos mantuvieron una concepción principalmente filosófica, e idealista, que contrastaba con la visión práctica y utilitaria de los romanos abordando el mismo concepto (Korstanje, 2008).

Las grandes transformaciones estructurales en los sistemas sociales, políticos y económicos del mundo a partir de las grandes revoluciones del siglo XVIII, la científica y la industrial, llevaron al ser humano a sociedades infinitamente más complejas que las previamente establecidas. El Trabajo asalariado se convirtió en pieza crucial del desarrollo económico en la nueva visión de progreso que advino con la transformación de sociedades agrícolas a sociedades industriales en el proyecto de la modernidad y, como parte de ello, al desarrollo del capitalismo.

Desde la perspectiva socialista ortodoxa, el Ocio no-saludable se estableció en el capitalismo primitivo a partir del triunfo de la revolución industrial. Este Ocio negativo fue, fundamentalmente, de las clases sociales altas, cuando la burguesía se auto-excluyó de las prácticas del Trabajo asalariado limitándose a recibir, desde su Ociosidad, la ganancia producida por el Trabajo ajeno, o sea, producida por el proletariado, definido como aquel vasto sector poblacional que, por no siendo propietarios de los medios de producción, sólo podía vender su capacidad de Trabajo.

De manera simultánea, con el apogeo y diseminación de la ética puritana, el Trabajo asalariado se convirtió en un valor socio-cultural importante, definido como virtud de la persona capaz, madura, responsable y moral. Así, antepuestas a la Ociosidad declarada como "*madre de todos los vicios*", muchas generaciones crecieron aprendiendo a despreciar el Ocio y a sobrevalorar el Trabajo. Este desbalance valorativo llegó a extremos significativos a mediados del siglo XX. En la segunda mitad de este siglo se identificaron varios trastornos mentales relacionados a la obsesión del Trabajo que los profesionales de la salud mental denominaron

"adicción al Trabajo", o en su acepción inglesa, "workaholism" y, por sus consecuencias o efectos, el síndrome del quemazón (o "burnout"). El esclavismo feudal abierto, oficial y exógeno sobre el Trabajo fue sustituido, así, por un sutil esclavismo psicológico, ideológico y endógeno en la sociedad moderna.

También para mediados del siglo XX se inició un movimiento médico-psiquiátrico de investigaciones y propuestas sobre la relación de los excesos en el Trabajo como variable causante de enfermedades físicas, como las cardiológicas y metabólicas. El doctor Alan Entin (según narrado por Martin, 2002), psicólogo norteamericano y receptor del premio Psicólogo Distinguido del Año (2002) en la División 42 (Práctica privada), pudo comprenderlo desde su propia experiencia cuando terminó sufriendo un ataque cardíaco, que le hizo tomar decisiones fundamentales de cambio de vida que incluían actividades de Ocio y juego.

"We recognize the serious business of play for children, but we seldom schedule leisure time activities for ourselves. We are the victims of burnout, always giving, and giving more than we receive, seldom replenishing our own resources."

Para que esta transformación ocurriera, la sociedad tuvo que cambiar algunos paradigmas. Tener Trabajo (empleo) fue equiparado, entonces, con tener "*felicidad*" alejándose aún más de la concepción griega de la felicidad como meta trascendental superior mediante disciplina de la razón, el conocimiento y el crecimiento personal. Estudios sobre las motivaciones del sujeto contemporáneo demuestran que las personas que viven sólo para trabajar y, con ello, sólo para hacer dinero, muestran una calidad de vida peor que aquellas que no tienen este tipo de motivación (Smith, 2001).

En palabras del psicoanalista Erich Fromm (1900-1980) concurrentes con las del contemporáneo antropólogo-social puertorriqueño, Dr. Seda Bonilla, las culturas cambiaron de unas que cultivaban "*el ser*" por aquellas que promovían "*el tener*". No hay que olvidar que la producción capitalista sólo es operativa y funcional si el sujeto gasta, compra y adquiere objetos (mercancía). Esto es lo que permite la creación de la plusvalía que es, a su vez, la ganancia de la burguesía. Así, pues, la Ociosidad reflexiva no era productiva para el capitalismo ortodoxo porque no producía plusvalía.

La visión negativa sobre el Ocio se revela en ideas de grandes pensadores perpetuadas como frases históricas, tales como: "*Nada torna a la gente más desnaturalizada e insubordinada que una larga y constante Ociosidad*" (Zweig, 1881-1942); "*La Ociosidad camina con lentitud, por eso todos los vicios la alcanzan*" (San Agustín); "*Las razas laboriosas encuentran una gran molestia en soportar la Ociosidad*" (Nietzsche, 1844-1900); "*El Ocio es la pérdida del salario*" (Quevedo, 1580-1645); y "*Una vida Ociosa es una muerte anticipada*" (Goethe, 1749-1832, poeta y dramaturgo alemán), entre muchas otras.

LA DICOTOMIA TRABAJO-OCIO

Fue así como en los países industriales modernos se construyó el concepto del Trabajo como virtud y la Ociosidad como vicio de la personalidad o cultura. A tales fines protestaba el filósofo Bertrand Russell en 1932:

“Como casi toda mi generación, fui educado en el espíritu del refrán “La Ociosidad es la madre de todos los vicios”. Niño profundamente virtuoso, creí todo cuanto me dijeron, y adquirí una conciencia que me ha hecho trabajar intensamente hasta el momento actual. Pero, aunque mi conciencia haya controlado mis actos, mis opiniones han experimentado una revolución. Creo que se ha trabajado demasiado en el mundo, que la creencia de que el Trabajo es una virtud ha causado enormes daños y que lo que hay que predicar en los países industriales modernos es algo completamente distinto de lo que siempre se ha predicado.”

La candencia, o parsimonia natural, de ciertos pueblos fue mal interpretada y tomada como signo de vagancia, debilidad de orgullo, falta de auto-amor o baja auto-estima, déficit de ambiciones personales y problemas de mendicidad por razón de pereza. Estas interpretaciones coloniales, del perfil de vagancia y Ociosidad en los pueblos invadidos, perpetuaban la ideología de la supremacía del colonizador. Así fue tildado el indio taíno en Puerto Rico desde la perspectiva imperialista del colonizador español en el siglo XV y así fue, de nuevo, evaluado desde el prisma del invasor norteamericano a finales del siglo XIX para quien la prisa en la producción (la filosofía norteamericana fordista y keynesiana del *“Time is money”* de la primera mitad del siglo XX) sería más importante que la calidad, y estilo, de vida del puertorriqueño tradicional.

En el desarrollo moderno del capitalismo, el Ocio fue quedando cada vez más relegado y distanciado para el trabajador. La Ociosidad burguesa se mantuvo en las clases altas llegando a ser criticada tanto desde dentro de algunos pensadores de la misma aristocracia como desde la clase trabajadora. Dicha preocupación fue evidenciada en el siguiente texto del Siglo XVII en relación a la juventud aristócrata española señalada, en su actitud Ociosa, como la causa de la ruina de la nación española por degeneración, ostentación, insensibilidad, arrogancia, y por su incapacidad para el sacrificio, la austeridad y los cambios que el mundo de aquel siglo requería, según citado por González-Cañal (1996):

“Los hombres jóvenes pasan el tiempo que deberían emplear en instruirse en una Ociosidad lamentable, sea en el paseo o haciendo su corte a las damas. Y a pesar de todo eso, están persuadidos de que no hay en el mundo gentes más dignas que ellos de la admiración pública”.

A finales del siglo XX, el Ocio cobró importancia estructural social convirtiéndose en materia

de discusión internacional. Reconocer el Ocio como un derecho de todo ser humano, antepuesto al jornal laboral, fue la agenda de Trabajo la Asociación Internacional de Recreación en mayo de 1970, en Suiza, donde se construyó “La carta del Ocio” (revisada en 1979 en San Juan, Puerto Rico y 1981, en Suiza) que determina las condiciones y características del Ocio en las siguientes siete cláusulas:

- Artículo 1: El Ocio es un derecho básico del ser humano que no puede ser negado a nadie por motivos de credo, raza, sexo, religión, incapacidad física o condición económica.
- Artículo 2: El Ocio es un servicio social tan importante como la Salud y la Educación.
- Artículo 3: Aunque la mejor fuente de Ocio y Recreación reside en cada persona, gobiernos, agencias privadas y organizaciones deben apoyar y ofrecer servicios que lo apoyen.
- Artículo 4: Todo proyecto de Ocio debe enfatizar en la satisfacción personal, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la integración familiar y social, el entendimiento y la cooperación internacional, y el fortalecimiento de las identidades culturales.
- Artículo 5: La formación de líderes, animadores y profesionales de Ocio y Recreación debe ser garantizada allí donde sea posible.
- Artículo 6: El Ocio debe ser objeto de estudios sistemáticos e investigaciones académicas, y sus resultados deben ser divulgados lo más ampliamente que sea posible.
- Artículo 7: Las instituciones educativas de todos los niveles deben dar énfasis especial a la enseñanza de la importancia del Ocio y la Recreación, ayudando a los alumnos a descubrir sus potencialidades para integrar el Ocio en su estilo de vida.

Aún así, el sujeto posmoderno tiene ambivalencias entre los polos dicotómicos del Trabajo-Ocio expresando conflictos que apelan a decisiones y reflexiones internas que quedan, a nuestro juicio, perfectamente ejemplificados en esta narrativa personal de la siquiatria Shirah Volmer (2009):

“Although working less sounds nice, at the same time, I enjoy my work and I am stimulated by it. This conflict produces a dance in which I alternate between seeking out more work and taking more time off. Depending on where I am in this dance, I will express the opposite wish. That is, if I am working harder, I will want more vacation. If I have a lot of leisure time, I will seek out more opportunities to work. If this vacillation happens too rapidly, my friends and colleagues will perceive me as neurotic. If there is a reasonable amount of time in between poles, then my people will see me as having a normal variation in my mood”.

Al sintetizar veintiún siglos de historia, podemos concluir que la dicotomía Trabajo-Ocio ha resistido el devenir del tiempo humano perfilándose como una representación social vigente.

Llama nuestra atención su desplazamiento hacia dimensiones legal-jurídicas. En países industrializados y capitalistas, el siglo XX se caracterizaría por la construcción de “*sociedades del derecho*” donde las condiciones laborales fueron edificadas y moldeadas con significativas aportaciones de luchas obrero-sindicales. Esto permitió la creación de leyes laborales regulatorias al derecho del empleo y/o a las óptimas condiciones de Trabajo en protección a los derechos de hombres y mujeres trabajadoras. De igual forma, y al otro lado de la moneda, se fue desarrollando la necesidad de establecer una dimensión de “*Ocio-regulado*” para garantizar acceso protegido al derecho del Ocio. Una principal diferencia con los siglos previos es que, para finales del siglo XX, ambas actividades, Ocio y Trabajo, quedarán insertadas en el marco de regulaciones jurídicas ampliando su dimensión de representaciones sociales.

VISIONES EMERGENTES DEL OCIO CONTEMPORANEO

En una recopilación bibliográfica levantada por Álvarez (2008), autores como Rifkin (2000), Kraus (2001), Clavé (2005) y Csikszentmihalyi (2001) postulan que el desarrollo alcanzado para el siglo XX revelará interés por recuperar el derecho al Ocio del ciudadano promedio que necesitará alejarse, al menos temporalmente, de lo urbano, lo técnico, la prisa y de las múltiples y profundas complejidades que imponen las grandes ciudades en la vida contemporánea. Cinco factores primordiales son asociados con el fortalecimiento de la cultura del entretenimiento y el re-descubrimiento del Ocio en el siglo XX: el incremento en horas libres, el aumento en ingresos del ciudadano promedio, la competencia entre industrias del entretenimiento, el crecimiento de la población y la influencia de la tecnología computarizada, (Kraus, 2001, según citado por Álvarez, 2008).

Esto ha viabilizado que, al presente, el Ocio se haya convertido en un importante objeto de consumo, esto es, en mercancía promovida por industrias de entretenimiento, esparcimiento, recreación, deporte y turismo (Álvarez, 2008). Esta comercialización ha engendrado, en el capitalismo tardío, lo que se conoce en el campo de estudios empresariales como “*mercadeo del entretenimiento*”, que ha dado curso a un desarrollo vertiginoso al diseño de espacios y programas para la recreación de parte de agencias de gobierno y del sector privado. Un buen criterio para determinar cuan relevante se ha tornado la explotación comercial del Ocio turístico actual la ofrecen los números de universidades aprobando programas académicos dirigidos a crear empleomanía para el turismo nacional, regional y mundial. En los países capitalistas, la operacionalización del Ocio gira alrededor de construcciones de parques, lugares de interés turístico, espacios para el arte y el deporte, la promoción de viajes internos y externos así como el fomento de actividades recreacionales en fechas especiales que usualmente van a la par con la determinación de calendario sobre días feriados o de vacaciones.

Interesantemente, esta concepción contemporánea del Ocio, equivalente a entretenimiento exógeno o dado desde afuera, resulta muy similar a lo que los antiguos romanos habían establecido en su sociedad. El Ocio como conveniencia de reposo, escapismo o ruptura de la

rutina y los deberes responde a la estrategia resiliente de retomar fuerzas para continuar la vida cotidiana, sin alterar la sociedad ni al individuo sino insertándole en el modelo de productividad social. En la medida en que la concepción del Ocio se asemeja a la concepción romana, se distancia semióticamente de la concepción griega, y oriental, que fomentaba la práctica del Ocio en actividades para el crecimiento interno personal en la búsqueda de la felicidad y la virtuosidad.

El Ocio del turismo capitalista contemporáneo propone acumular placeres instantáneos, muchas veces efímeros y costosos, que son canalizados a través de empresas de mercadeo que se perfilan como “*gestoras de sensaciones*” (Grossen, 2003, según citado por Rodríguez, 2005). La empresa turística, encargada de fomentar el Ocio programado o calendarizado, no va dirigida al crecimiento personal sino a la complacencia de los sentidos. Críticos del capitalismo en los 60’s ya denunciaban este hecho ridiculizando al turista, y al turismo, en chistes, frases, caricaturas y discursos políticos. Un chiste cínico de la época decía que las vacaciones traían el amor incluido pagado a plazos cómodos en tarjetas de crédito. La inclusión del sexo vacacional era algo poco usual, al menos poco oficial, en aquella época aunque, hoy día, el turismo sexual es cosa pública, anunciada abiertamente por la Internet, y exitosa a juzgar por la alta demanda.

El Ocio, como equivalencia a turismo, se ha diversificado y especializado tremendamente. Ahora lleva apellidos específicos de acuerdo a los intereses de la clientela: turismo ecológico, religioso, de bienes raíces y propiedades, sexual, médico, temáticos, históricos, exóticos, de aventura o deportes extremos, turismo de espectáculos deportivos, artísticos, tecnológico, terapéutico, etc. La empresa del turismo monta su estrategia económica en la necesidad contemporánea del Ocio y lo maneja desde sus técnicas de mercadeo. El resultado ha sido una fuerte comercialización que convertido el Ocio contemporáneo en una importante actividad económica fuertemente mercantilizada. Es así como, a finales del siglo XX, floreció una industria turística y educativa que solidificó la equivalencia entre Ocio, vacaciones y turismo. Así, asociado con la actividad del turismo y convertido en objeto de consumo, el Ocio se convirtió en un elemento importante del discurso social para mover la economía de muchos países.

De forma similar, con el desarrollo de los centros comerciales urbanos contemporáneos se estimuló el Ocio como consumo directo denominado popularmente, en su acepción inglesa, “*window-shopping*”. El tiempo libre se invierte en vagabundear por los pasillos de mega centros comerciales que han sustituido los paseos a la vieja plaza recreacional de antaño ubicada al centro de los pueblos tradicionales (Ortiz, 2005). Más que usar la plaza comercial para socializar con otros seres humanos, se usa para interactuar con los objetos. La mercancía adquirida no es, la mayor parte de las veces, esencial ni responde a necesidades primarias del sujeto, pero su adquisición es funcional para inyectar fuerzas a la economía capitalista del país.

El sociólogo francés Jean Baudrillard (1929-2007) afirmaba que el ser humano adjudica significaciones simbólicas a sus actos, valor-signo, por lo que las nuevas generaciones del capitalismo “*del mall*” han aprendido a simbolizar y valorar un consumo por deseos más que por necesidades (Rodríguez, 2005) y más por objetos que por sujetos. Eso es parte de la

conducta típica de las “*sociedades del exceso*” donde el consumo de objetos, como metas acumulativas y hedonistas por sí mismas, se ha convertido en un intenso pasatiempo urbano.

Otras equivalencias contemporáneas emergentes sobre el Ocio apuntan hacia el deporte y la recreación. Munné (1998) planteaba que el deporte es una de las principales expresiones del Ocio en las sociedades contemporáneas. Para Munné, el deporte es un hecho psicológico y social que provee una experiencia de vínculo existencial al sujeto, convirtiéndola en una actividad equivalente al Ocio. Sin embargo, igual que cualquiera otra actividad, conducta, paradigma o expresión del ser humano, el deporte está sujeto a las condiciones socio-históricas y a las estructuras de clases sociales (Rodríguez Díaz, 2005). Es así como la historia refleja que el disfrute del deporte fue asociado con el Ocio de clases altas desde la antigüedad hasta pleno siglo XX.

A finales del siglo XX, sin embargo, el deporte cobró nuevos significados. Fue asumido como la gran solución contra el Ocio destructivo de la juventud que, presumiblemente, inducía la actividad criminal. El deporte fue masificado, en todas las clases sociales, como panacea de prevención a la violencia, la trasgresión social, el tiempo libre, las malas compañías, las malas influencias, la desocupación, el desempleo, la adicción a drogas y la pérdida de tiempo. Eventualmente, el deporte-Ocio también será mercadeado como actividad económica siguiendo el mismo patrón de significaciones del Trabajo y juego porque, “*siendo todas representaciones sociales, se desenvuelven bajo las mismas coordenadas culturales*” (Rodríguez Díaz, 2005). Es así como, para finales del siglo XX, deportistas y aficionados se convirtieron en fichas económicas importantes en las megas empresas del deporte-Ocio-entretenimiento moviendo cantidades astronómicas de dinero alrededor de estas actividades así como en todos los derivados que la publicidad y el mercadeo crearon.

Existen otras actividades emergentes adicionales y paralelas que son importantes para el estudio del Ocio. Desde su Trabajo inicial en la década del 60, Nuelinger (1974) había planteado la necesidad de estudiar el tema junto a otras variables relacionadas como el aburrimiento, la percepción del tiempo, la privación sensorial, el locus de control, la libertad percibida y la motivación intrínseca (Rodríguez y Agulló, 2002). Aunque el aburrimiento es un fenómeno difícil de estudiar científicamente, existen investigadores que aceptaron el reto, al menos desde una perspectiva gnoseológica.

Tal es el caso de W. J. Revers (1918-1997), de la Universidad de Salzburg, Alemania, discípulo de Sigmund Freud, quien publicó un interesante ensayo sobre las “*Perspectivas antropológicas del aburrimiento*” (1958). En su Trabajo, Revers definió el aburrimiento como aquello que aparece en la base de toda actividad humana, cuando a lo largo de la misma, el tiempo se convierte en algo problemático y la actividad se convierte en algo obligado para hacer pasar el tiempo. Realizando un análisis epistemológico del concepto del aburrimiento, Revers relaciona el concepto con el tiempo, la historia y el juego. Concluye que el aburrimiento genera un impulso que lleva al ser humano a buscar hacer algo nuevo para evitar el efecto de la repetición. Conceptualiza el aburrimiento como un motivador esencial al devenir del ser

humano en su vida e historia social. El aburrimiento se convierte en patológico cuando se transforma en hastío sobre *“las experiencias del mundo”* produciendo *“el asco de sí mismo”* (Revers, 1958). Sin embargo, es motivador de algo positivo también. Puede motivarle a hacer algo para salir de ese estado. El aburrimiento, que es una experiencia de vacío, ofrece al ser humano la oportunidad conciente de superar su *“descomposición en el tiempo”* y la consecuente crisis existencial.

De lleno en el siglo XX, puede observarse que el estudio contemporáneo del Ocio establece enfoques distintos por regiones culturales; el enfoque alemán trata de entender las condiciones antropológicas de las prácticas del turismo y sus implicaciones en la industria cultural; el enfoque soviético neo-marxista trata de comprender la forma en que el Ocio puede contribuir al desarrollo pleno e integral del sujeto histórico en la posmodernidad; el enfoque norteamericano va dirigido a encontrar soluciones pragmáticas en el Ocio como alternativa para el manejo del tiempo libre y la maximización del desarrollo de la infra-estructura necesaria para la recreación y el desarrollo expansivo del turismo en la que se visualiza el Ocio como actividad al aire libre, fuera de la casa o en espacios abiertos; en enfoque inglés, aborda el Ocio desde un enfoque recreacionista (similar al de E.U.) que plantea un modelo de sociedad posmoderna basado en el Ocio y en el tiempo libre; y, finalmente, el enfoque japonés, trata el Ocio como la meta-motivadora que impulsa y sostiene el gran desarrollo tecnológico de la sociedad.

LAS DIVERSAS CARAS DEL OCIO

Desde la perspectiva científica psicológica norteamericana, La primera definición del Ocio fue ofrecida por el psicólogo alemán John Nuelinger (1924-1991) cuando ya estaba radicado y naturalizado en Estados Unidos. Desarrolló el primer modelo teórico sobre el tema, publicado en su libro *“La Psicología del Ocio”*, que llamó *“el modelo de los factores del Ocio”*. Para Nuelinger, el Ocio es un estado mental relacionado al ejercicio de la toma de decisiones voluntarias para llevar a cabo actividades que producen satisfacciones por sí mismas y no necesariamente por sus resultados. Ya desde entonces, y a partir de su conceptualización, la teoría del Ocio se clasificaría como una teoría de la motivación humana atendida en la Psicología Social del Ocio, definida como *“el estudio científico del comportamiento y la experiencia del Ocio en situaciones sociales”* (Rodríguez y Agulló, 2002). Para Nuelinger (1974), uno de los factores centrales del Ocio era su condición de *“motivador intrínseco”*. El segundo factor importante era la *“libertad percibida”*, dentro de la cual el sujeto escoge el tipo de actividad de Ocio en la que se puede involucrar.

Pero, ¿qué es el Ocio? Las teorías constructivistas contemporáneas aportan herramientas para comprender el desarrollo evolutivo histórico del Ocio y para evaluar sus significaciones semánticas. También ayudan a identificar las ramificaciones que el concepto tiene en distintos campos teóricos y disciplinas como el Derecho, la Economía, la Estética, la Ética, el Mercadeo, la Pedagogía, la Política, la Sociología y la Psicología. ¿Qué debería ser el Ocio productivo y

saludable, que no sea equivalente a producto mercantil? Para contestar de forma concreta y resumida, tomamos prestadas las letras de Castillo (2009) reaccionando a su admiración por el libro *La Filosofía de la Ociosidad* del venezolano Ludovico Silva, publicado por la Biblioteca de la Academia Nacional de la Historia en 1987, que lo define fenomenológicamente:

“El Ocio es un placer, es un estado de ánimo, es una filosofía, es un goce, es algo sublime y metafísico, es más o menos, diría Tomás de Aquino, como llegar al Paraíso. Por supuesto que el Ocio al cual nos referimos no tiene nada que ver con un Ocio cualquiera, con un Ocio vulgar como el de ir a los parques los domingos, sino de uno más elaborado, más utópico y trascendente, tiene que ver con el de la inteligencia...”

Munné (1988) define el Ocio como “...el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para convertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de (todas) sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”, resaltando el valor decisional así como de la capacidad creadora e imaginativa del sujeto.

Tabarez Fernández (2005), a su vez, describe el Ocio como un dispositivo necesario para el desarrollo del potencial humano en el cual identifica tres elementos importantes: (a) el componente constitutivo temporal, que se refiere al tiempo realmente libre con el que el sujeto puede contar; (b) el componente constitutivo de la actividad, o sea, el significado que da el sujeto al tipo de actividad que escoge como disfrutar del Ocio; y (c) el componente constitutivo de la experiencia, referido a la forma en que se vive el Ocio y los efectos que da la experiencia en cuanto a libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, y felicidad.

¿Que lleva al sujeto a las condiciones del Ocio? Igual que en otros estados de necesidad, la motivación depende de la combinación de condiciones orgánicas y psicosociales. Algunos autores identifican motivadores psicológicos como necesidades de autonomía, relajación, interacción, estimulación, reto, competencia, necesidad de enlace familiar o de otro grupo social, estima, salud, utilización de destrezas y ruptura de la rutina cotidiana (Kabanoff, 1982, según citado por Matute, y colegas, 2008).

Csikszentmihalyi (1975) identifica condiciones, de tipo intra-personal, para la aparición de la necesidad del Ocio, como la búsqueda de experiencias que provean gran satisfacción personal creando alteraciones de conciencia o experiencias cumbres. Resalta que aunque las personas quieren usar el Ocio para “*hacer nada*”, sólo aquellas actividades Ociosas donde hay un propósito explícitamente escogido pueden proveer el máximo de gratificación y beneficio (Dixit, 2008). Otra teoría propone la motivación del Ocio como una que se activa en la necesidad que se produce en la búsqueda de libertad (Ali Ahola, 1980). Davesa Fernández (2008) indica dos elementos adicionales; la expectativa previa y el resultado posterior a una experiencia buscada que, aplicado a un viaje de vacaciones, por ejemplo, supone lo que el sujeto quiere encontrar

en contraste con el trato recibido durante la experiencia.

En nuestra opinión, la conceptualización del “Ocio-saludable” no debe ser reducida a desocupación, o vacacionismo, sino que, al contrario, debe ser analizada desde la ocupación volitiva del ser humano que decide involucrarse y adentrarse en la reflexión activa sobre los asuntos de la vida como actividad de crecimiento cognitivo. Bertrand Russell (1872-1970) decía que el sabio uso del Ocio era producto de la civilización y la educación, por lo que existe la posibilidad de reconstruir, contemporáneamente, el Ocio como actividad positiva trascendental y combatir las reducciones del Ocio con equivalencias comerciales en actividades de vacaciones, o días feriados.

A pesar de que ser una de las más frecuentes percepciones populares, el Ocio no debe estar confinado a horarios de Trabajo, o a la ausencia de estos. La Ociosidad saludable no requiere de un sujeto desocupado o desempleado. Vemos un ejemplo: la publicación del libro *Reflexiones de la Ociosidad* de la psiquiatra venezolana Teraiza Meza (2009). Ocupada en sus estudios de medicina, prácticas, internados y luego en sus trabajos en centros de salud mental, atendiendo un promedio de 13 pacientes diarios y sin dejar de hacer su vida personal, mantuvo la práctica personal de escribir ideas y pensamientos que recogían sus vivencias de once años descritas desde su perspectiva médico psiquiatra. Su inversión de tiempo en la Ociosidad de la escritura voluntaria le permitió crear un libro con memorias personales que le produjeron gran satisfacción y que, al publicarlas, confía puedan servir de inspiración a otros. Esto es un buen ejemplo de Ocio saludable, disciplina, interés y dedicación que no excluyó el empleo ni el trabajo.

Concurre con este análisis el economista español Muñoz de Escalona (2002) quien, aunque defiende la concepción mercantilista keysiana del Ocio como práctica del turismo, critica la ausencia de estudios y comprensión sobre el Ocio en el mercado del turismo. Interesantemente, indica que es un error igualar Ocio con “vacacionismo” sin comprender más profundamente las relaciones históricas sociales de la práctica del Ocio. Indica que tal asociación liviana puede provenir del hecho histórico del derecho a vacaciones pagadas, reconocidas así por primera vez por el gobierno francés.

“El derecho a un periodo de vacaciones pagadas reconocido por el gobierno francés en 1936, y su posterior introducción en la legislación laboral de todos los países occidentales, puede estar en el origen de una noción de Ocio desprovista de sus connotaciones originarias y también de las de moral puritana que tuvo hasta no hace tanto. Hoy se usa el término Ocio por los estudiosos como sinónimo de tiempo libre, un tiempo no comprometido en el proceso productivo. Ocio significa ya vacación, cese de la actividad laboral; y negocio: su contrario, ocupación laboral siempre que sea remunerada”.

El sociólogo San Martín (1997) plantea la necesidad de aclarar las semantizaciones de la palabra “Ocio”. En su opinión, este concepto no debe ser considerado como antónimo de

“Trabajo”. Para este autor, la significación correcta debe colocar al Trabajo, no al Ocio, como el contrario del tiempo libre. Uno de los componentes de ese tiempo libre es el tiempo de Ocio y, en la contemporaneidad, uno de los medios más populares para ocupar el tiempo libre es la actividad del turismo, la cual San Martín valida como una de las actividades sociales de mayor auge en tiempos presentes. Desde esta concepción, donde el Ocio no se antepone al Trabajo, se plantea que no existe contradicción entre ambas sino complementariedad.

Fernández Tresguerres (2004) ataca la frecuente noción que equipara al Ocio con la desocupación en su interesante artículo titulado *De la Ociosidad: Divagaciones sobre el Ocio, la pereza y el aburrimiento*. Thomas Hobbes (1588-1679) habría dicho que la Ociosidad era la madre de la Filosofía, pero en este artículo Tresguerres le contradice. Planteando que la Filosofía no nace de la desocupación como pre-condición para pensar, y que pensar tampoco es actividad no productiva, afirma que la Ociosidad es aquello que, más allá de obligaciones cotidianas, se convierte en el “negocio” de cada cual. Si el Ocio tiene que ser productivo entonces, nos dice, no debe verse como gasto sino como inversión; esto es, el negocio propio de la Ociosidad es equivalente a una “afición” personal. El que no sabe qué hacer con su propia Ociosidad es quien cae en el aburrimiento, el tedio y la pereza. Aquel que, sin embargo, sabe bien lo que quiere hacer con su Ociosidad no necesita “pasatiempos” porque su tiempo no es lento sino ocupado y rápido. El Ocio es, para este autor, un derecho natural del ser humano.

A pesar de estas visiones positivas, hay quienes escriben el Ocio contemporáneo como fútil e inútil, o con problemas. En opinión de Dumazedier (1971) el Ocio se ha reducido a tres vertientes (conocidas como las tres D’s); descanso, diversión y desarrollo de la personalidad, sido la última la menos frecuente al presente, razón por la cual afirma que la mayor parte del Ocio contemporáneo gira sobre actividades no-productivas.

Concurrentemente, Rifkin (1996) denuncia que la sociedad del capitalismo avanzado es una que va hacia crear consumidores y no productores. En este tipo de sociedad, el Ocio se va convirtiendo en la norma y no en la excepción. Su conclusión surge del análisis al efecto de la reducción de horarios laborales de ochenta horas semanales a cuarenta, al incremento de días feriados y vacaciones así como las disparidades socio-económicas creadas entre empleo y desempleo.

Desde la perspectiva antropológica, el Dr. Peter Stromberg (2009) afirma que en la modernidad se han creado dos categorías de valores sociales sobre el consumo que se contradicen casi todo el tiempo; de una parte están los “valores oficiales” que son los tradicionales alrededor de la fe, la integridad, la responsabilidad, el Trabajo, etc., y de otra parte están los “valores sombra” que son los que giran sobre las ideas de la búsqueda del placer, la auto-indulgencia, el Ocio y el deseo sexual. En su opinión los primeros van asociados al Trabajo y la productividad; los segundos, al tiempo libre y al consumo (Stromberg, 2009). A pesar del estado de contradicción en el que colocan al sujeto, este antropólogo defiende los dos conjuntos de valores como necesarios; en un plano, para el sujeto, y en el otro, para la economía del país en que se vive.

Finalmente, Milton y Rose Friedman (1996) plantean el Ocio moderno como una forma de compensación a las tensiones, frustraciones y alienación social que provocan la monotonía del Trabajo y el anonimato que produce la industrialización por efectos de la automatización del Trabajo de producción en masa. En su concepción, el estado y los gobiernos entorpecen la tranquilidad del ciudadano que, unido a los efectos de la economía industrial, ven su estado mental afectarse cada vez más, necesitando re-equilibrar sus condiciones de vida. Sus conclusiones parecen confirmarse por estudios realizados posteriormente. Las vacaciones del Trabajo suponen un beneficio para el empleado que le permite, con tan sólo tres días libres, sentirse bien hasta por tres semanas adicionales (Psychology Today, 2006).

La necesidad de comprender mejor el Ocio contemporáneo, sus significaciones e implicaciones, es motivo investigativo emergente en varias partes del mundo y, como en todo nuevo campo de investigación, plantea reflexiones y preguntas metodológicas para su estudio científico. En España se identifica como tema urgente y se identifica, de entrada, el problema metodológico central de la dependencia conceptual que se tiene sobre el Ocio en relación a los Trabajos franceses (Guijarro Fernández, 1988). En Méjico se plantea la necesidad de reconocerle como un concepto transversal que se mueve entre diversas disciplinas y que debe ser curricularmente abordado y enseñado de forma transdisciplinaria (Durán Carbajal, 2005). En América Latina, Blandón Mena (2006) identifica la ausencia de estudios como problema y propone dar inicio al análisis de las prácticas del Ocio en esa región para comprender mejor los cambios estructurales económicos-políticos y su impacto sobre las relaciones sociales por cuanto *“...las prácticas de Ocio que caracterizan las sociedades latinoamericanas en el momento actual, se nos aparecen dentro del proceso de consolidación del capital trasnacional en Latinoamérica, proceso que ha generado profundas transformaciones...”*.

Al menos en algunos sectores latinoamericanos, Blandón Mena, observa que *“las prácticas de Ocio han sido transformadas, la reconfiguración de la relación espacio-tiempo producida por las nuevas dinámicas sociales impuestas por el capital trasnacional promueve prácticas de Ocio tejidas bajo el manto de la microelectrónica, la robótica y la ingeniería satelital con las telecomunicaciones, innovaciones que provocan un cambio radical en las formas de producción y consumo cultural.”*

El Ocio, como actividad de entretenimiento tecnológico en la computadora, es una nueva forma de adicción, no de afición, que constituye una forma de Ocio no-saludable. A tales fines, dice Blandón Mena (2006) que las prácticas tecnológicamente adictivas... *“ha potenciado la individuación y restringido los espacios de socialización que propiciaban prácticas de Ocio caracterizadas por los juegos cooperativos, las travesuras y esparcimientos callejeros, los festivales comunitarios, los encuentros en espacios de Ocio como parques, calles, alamedas, florestas y demás dispositivos de socialización dispuestos para el tiempo de la lúdica”*. Para contrarrestar el efecto hegemónico del capitalismo globalizado, la mercantilización de las relaciones sociales y el impacto de la tecnología digitalizada, propone que los proyectos de Ocio sean construidos como *“alternativa a la sociedad de las mercancías que aprisiona las relaciones*

sociales”.

Un proyecto investigativo sobre el Ocio, en sus más amplias dimensiones, sería de igual pertinencia para Puerto Rico. Un estudio realizado por Meléndez Brau (2000) en la región de San Juan, capital de Puerto Rico, demostró que, aún dentro de la concepción del Ocio como entretenimiento recreativo, existen problemas significativos en cuanto a la administración y política pública. Al analizar once agencias gubernamentales relacionadas con la recreación encontró mucha confusión con el concepto de recreación, los objetivos de las agencias, dificultades de comunicación e integración entre las once agencias y serias deficiencias de mantenimiento a las facilidades recreativas. En cuanto a proyecciones y programas de política pública recreacional, una de las principales dificultades encontradas consistió en la incapacidad de incorporar diversos sectores poblacionales para ofrecer de forma igualitaria los beneficios recreativos. Meléndez Brau reporta que un total del 68% de la población atendida por estas agencias tiene menos de 20 años y un 73% de ésta son varones, excluyendo otras edades en una población que claramente avanza hacia un promedio de vida largo y dejando fuera a muchas mujeres en un país donde los censos reflejan que la mujer constituye, al menos, un 52% de la población actual.

Una limitación investigativa sobre el tema es la continua asociación del Ocio con la edad del retiro o la vejez. Se establece una asociación similar entre vejez-Ocio así como se ha establecido entre Trabajo-Ocio que tiene el efecto de restringir la aplicación del mismo a poblaciones particulares en exclusión de otras. El Ocio-vejez está siendo atendido como campo creciente de mercadeo creando un nuevo tipo de turismo especializado para este sector poblacional que supone ganancias de cincuenta y seis billones de dólares a la economía mundial, diseñado para proveer un turismo llamado “*experencial*” que aspira proveer al envejeciente retirado de sensaciones, educación, aventura y aprendizaje cultural. (Johnson, 2010).

Si bien es cierto que estas investigaciones gerontológicas son necesarias y contribuyen a combatir la marginalidad del envejeciente en la sociedad industrializada que parece no darle espacio, valor ni lugar, no menos cierto es que las prácticas del Ocio no son exclusivas de la etapa final de la vida. Se debe educar para una cultura de buenas prácticas del Ocio desde la infancia y a través de las distintas etapas vitales del ser humano, no sólo para la vejez. Aún así, es bueno recalcar que los estudios del Ocio en la edad avanzada demuestra que la práctica del “*Ocio- saludable*” es intensamente beneficiosa para mejorar su calidad de vida, salud física y mental, competencias, auto-confianza así como su adaptación a los retos de una edad marcada por la desconexión social causada por la jubilación y la marginalidad por edad (García & Gómez, 2003; Gonzalo Sanz, 2002). En el campo neurológico, estudios demuestran que el Ocio puede posponer los devastadores efectos de enfermedades degenerativas, como Alzheimer, proveyendo al cerebro de actividades que pueden compensar los daños, o posponerlos (Azar, 2002).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Si el Ocio contemporáneo es equivalente a turismo y/o vacacionismo, existe entonces la necesidad conceptual-teórica de estudiar, desarrollar y profundizar una sociología del turismo para comprender mejor las variables de cultura, sociedad, población y entretenimiento desde una teoría del Ocio y del entretenimiento que a su vez ayude a identificar los problemas sociales alrededor del turismo y del Ocio. Matute, y colegas, (2008) plantean la necesidad de comprender la teoría del turismo en aspectos como la historia del turismo, los tipos de turismo, la figura y características sociológica del turista, el comportamiento turístico, los patrones de consumo, necesidades y expectativas del turista (oferta y demanda), entre otros. De plano, se sugiere el enfoque de análisis multidisciplinario es altamente recomendable para integrar las dimensiones sociales, culturales, políticas, económicas y psicológicas en su estudio.

Si, por el contrario, el Ocio contemporáneo plantea el rescate de la actividad interna de crecimiento, iluminadora, cognitivamente retador, reflexiva, creativa, positiva y productiva que lleve al sujeto hacia formas superiores de pensamiento y experiencias es necesario continuar evaluando las condiciones psicosociales del sujeto contemporáneo, industrializado, en sociedades de masa, altamente subordinado a condiciones de tecnología digital y controlado por condiciones económicas, políticas e ideológicas que conforman su vida cotidiana como una de las más complejas en toda época histórica.

“Reivindicar el valor del Ocio como aspecto importante en la vida humana, requiere trascender los imaginarios que lo ubican como algo sin valor y apenas merecedor de alguna atención”, dice Tabarez Fernández (2005). Esto requeriría una especie de re-vuelta renacentista, muy similar a lo que en el renacimiento original del siglo XVIII se planteaba con la vuelta atrás para redescubrir lo útil pero olvidado, y el iluminismo para integrar lo pasado con el futuro en una nueva construcción prospectiva al derecho sobre el Ocio. El filósofo Cornelius Castoriadis (1922-1997) plantearía la necesidad de profundizar en el cierre categorial sobre el concepto del Ocio para proceder a su re-conceptualización posmoderna. Thomas Kuhn (1922-1996) podría sintetizarlo en la necesidad de plantear un cambio del paradigma sobre el Ocio. En fin, de una u otra forma, se requiere de una revolución del pensamiento para re-conceptualizar el Ocio dentro de la presente sociedad capitalista.

Una dimensión interesante sería la investigación científica de la relación entre Ocio y religión. Si el Ocio contemplativo es una actividad que refuerza el placer del autoconocimiento y el autocontrol proveyendo estabilidad fenomenológica al sujeto, y si la religión es un sistema social institucionalizado que provee orden social a partir de una específica cosmovisión sobre el sujeto y el universo con la promesa de ofrecer estabilidad cognitiva sobre el mapa de la vida en sus dogmas particulares, parece pertinente promover el estudio sobre la forma en que se construye la religión contemporánea y cuantas, o cuales, coincidencias o condiciones, son similarmente compartidas a la propuesta del Ocio contemplativo. Este es un tema complejo que requiere de atención particular y profunda para ser desarrollado y sobre el cual sería interesante ver desarrollar una línea investigativa.

Otra dimensión interesante para elaborar investigaciones futuras sería el estudio de la paradoja que crea la intervención socio-económica sobre el Ocio que, al ser programado como actividad vacacional, por ejemplo, contradice las variables de libertad atribuidas al Ocio escogido por el sujeto. Si el Ocio es libertad fuera de las regulaciones, estructura o semiótica del Trabajo y la rutina, entonces la programación calendarizada de Ocio festivo puede no estar cumpliendo con todos los requisitos y condiciones para hacerlo valer a su máxima potencia de relevo a lo rutinario.

De cualquier forma en que lo analicemos, el Ocio ha sido, es y será, un fenómeno intra-personal psicológico e inter-personal social. En opinión de Ovejero Bernal (1997) la Psicología Social adoptó el tema del Ocio cuando, enfrentando su mayor crisis epistemológica en los 60's, buscaba temas de pertinencia social que le dieran mayor relevancia social a sus Trabajos, pero luego se insertó como tema más permanente por sus méritos propios.

El Ocio, su relación con el Trabajo y el ordenamiento social, se han convertido en tema importante en investigaciones psico-biológicas. Estudios científicos sobre la calidad de salud en Estados Unidos demuestran que el Ocio es necesario y relevante para la salud del pueblo. Cada vez en mayor nivel de acuerdo empírico-conceptual, los profesionales de la salud han aprendido a comprender mejor la relación entre aprendizajes socio-culturales y la salud integral del sujeto. Las sociedades que enfatizan desproporcionalmente en el Trabajo suelen crear estilos de vida "tóxicos" (DeAngelis, 2007).

No puede quedar fuera de su estudio el impacto que tiene el Ocio sobre la estructura económica de cada pueblo. La complejidad económica del capitalismo tardío impone esta dimensión de estudio en la inserción del Ocio en la cadena productiva. No queremos decir por esto que el Ocio es bueno sólo si aporta a la producción económica pues la dimensión de la economía es solamente uno de muchas otras dimensiones en la compleja red social y de la, aún más compleja, mente humana. Es nuestra opinión que una persona balanceada entre sus ocupaciones, deberes, empleo o Trabajo y sus actividades de Ocio es mucho más productiva que quienes no logran este difícil balance.

La re-conceptualización del Ocio contemporáneo es un parto en proceso. Ya estamos inmersos en este y es inevitable su advenimiento. Es importante dirigir nuestra mirada investigativa científica hacia el fenómeno del Ocio entre de las prioridades de este milenio ofreciendo un marco científico explicativo que lo aleje del campo de la especulación subjetiva. La globalización, la movilidad de poblaciones, la reconfiguración de las ciudadanías, las transformaciones estructurales y funcionales de paradigmas de vida, las demandas eco-sistémicas de la modernidad y la posmodernidad, el desarrollo de las ciber-culturas, la masificación de la tecnología digital y la revolución de la informática... todas estas condiciones, y muchas otras de naturaleza socio-históricas, imponen al sujeto contemporáneo la emergente necesidad de definir, desarrollar y proteger nuevos equilibrios dinámicos ante tan poderosas variables que le influyen, presionan y conforman.

La comprensión de las representaciones sociales colectivas sobre el Ocio puede ayudarnos a determinar problemas investigativos, sobre todo, si la confusión perpetúa la exclusión de espacios dirigidos al estímulo del Ocio en vez de espacios para potenciarlo. Habiendo hecho claro que el Ocio no puede ser sinónimo de actividad no productiva, también nos parece necesario continuar investigando la Ociosidad, que no es lo mismo que el Ocio, como variable causal de diversas problemáticas en la red social.

Queda, pues, un campo inmensamente amplio de estudios sobre la cultura del Ocio, tanto en sus aspectos positivos como en los negativos. Queda, aquí, extendida una invitación abierta para trabajar sobre el tema... porque, quién sabe, tal vez este sea un buen proyecto de vida para aquellos que, como la autora, disfrutan tanto del Ocio productivo.

REFERENCIAS

Álvarez Torres, M. (2008). Viabilidad de crear un parque temático de diversiones en Puerto Rico con enfoque internacional. Tesis. Escuela de Administración Internacional de Empresas en Mercadeo. Universidad Interamericana de Puerto Rico. Recinto de Ponce. Pp. 16-20.

Recuperado en línea en

http://ponce.inter.edu/cai/Tesis_Graduado/Mariely_Alvarado/index.pdf

Asociación Internacional de Recreación. (1970). Carta del Ocio. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE © 1988 – 2006; Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica. Recuperada en

<http://www.redcreacion.org/documentos/cartaOcio.html>

Beth, A. (2002). Use or loose it. Monitor. American Psychological Association. May 2002, Vol 33, No. 5. Print version: page 48. Recuperado en <http://www.apa.org/monitor/may02/useit.aspx>

Blandón Mena, M. (2006). Consideraciones metodológicas para el estudio del Ocio en las sociedades latinoamericanas. IX Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes / FUNLIBRE. 14 al 17 de Septiembre de 2006. Bogotá, D.C., Colombia. Recuperado en

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso9/MBlandon.html>

Castillo, J. (2009). Filosofía de la Ociosidad. Aporrea.org. Ideología y Socialismo del siglo XI.

Recuperado en <http://www.aporrea.org/ideologia/a82733.html>

Davesa Fernández, M.; Laguna García, M. y Palacios Pico, A. (2008). Un modelo estructural sobre la influencia de las motivaciones de Ocio en la satisfacción de la visita turística. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. Vol. 24. No. 2. Pp. 253-268. Recuperado en

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2934927>

DeAngelis, T. (2007). America: A toxic lifestyle? Monitor. American Psychological Association. April 2007, Vol 38, No. 4. Print version: page 50. Recuperado en <http://www.apa.org/monitor/apr07/america.aspx>

Dixit, J. (2008). Being and nothingness: There are two kinds of vacations--doing something and doing nothing. Psychology Today. Blogs: Brainstorm. Recuperado en <http://www.psychologytoday.com/blog/brainstorm/200803/being-and-nothingness>

Durán Carbajal, R. (2005). La educación superior y el Ocio: Estudio de Caso Facultad de Turismo en la UAEM. Tesis. Universidad Iberoamericana. Méjico. Recuperado en http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014526/014526_00.pdf

Fernández Tresguerres, A. (2004). De la Ociosidad: Divagaciones sobre el Ocio, la pereza y el aburrimiento. El Catoblepas; Revista Crítica del Presente. Número 26. Abril 2004. P. 3. Recuperado en <http://www.nodulo.org/ec/2004/n026p03.htm>

Friedman, M. y Friedman, R.; "La Libertad de elegir", Biblioteca de Economía, Folio, Barcelona, 1996.

García, y Gómez, (2003). Efecto de los talleres de Ocio sobre el bienestar subjetivo en las personas mayores. Universidad de Málaga. Revista de Psicología Social. 18 (1). 35-47. Recuperado en <http://webdeptos.uma.es/psicologiasocial/luisgomez/Efectos%20de%20los%20talleres%20de%20Ocio.pdf>

García Martín, M.A. (2002). La actividad y el Ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 47 - Abril de 2002. Reproducido en Ef y Deportes.com. Recuperado en <http://www.efdeportes.com/efd47/bien3.htm>

González Cañal, R. (1996). El lujo y la Ociosidad durante la privanza de Olivares: Bartolomé Jiménez Patón y la polémica sobre el guardainfante y las guedejas. Centro Virtual Cervantes. Criticón. 53. 1991. Pp. 71-96. Recuperado en http://cvc.cervantes.es/literatura/criticon/PDF/053/053_071.pdf

Gonzalo Sanz, L. (2002). Tercera edad y calidad de vida: Aprender a envejecer. 1era Ed. Editorial Ariel. Barcelona. España.

Guijarro Fernández, A. (1988). Reseña al libro Aproximación histórica al estudio de la geografía del Ocio. Guía Introductoria. Autor: Luis Gómez. Antropos. Barcelona. Documento PDF. Recuperado en <http://www.raco.cat/index.php/TreballsGeografia/article/viewFile/104090/150494>

Johnson, K. (2010). Seeing Old Age as a Never-Ending Adventure. NY Times. U.S. Recuperado en <http://www.nytimes.com/2010/01/08/us/08aging.html?hp>

Korstanje, M. (2008). Formas de Ocio en la antigua Roma: Desde la dinastía Julio-Claudia (Octavio Augusto) hasta la Flavia (Tito Flavio Domiciano). Documento PDF. UAEM. El Periplo Sustentable. No. 15. Oct. 2008. Pp. 27-76. Recuperado en http://www.uaemex.mx/plin/psus/periplo15/articulo_02.pdf

Martin, S. (2002). Life-saving changes: A psychologist learns his lesson after a close call. Monitor. American Psychological Association. July 2002, Vol 33, No. 7. Print version: page 54. Recuperado en <http://www.apa.org/monitor/julaug02/lifesaving.aspx>

Martínez, Nancy F. (2003). "Una aproximación teórica sobre el tiempo libre ". Disponible en el archivo de Tiempo y Escritura en <http://www.azc.uam.mx/publicaciones/tye/unaaproximacionteoricatiempolibre.htm>

Matute Peña y otros: (2008) Aspectos sociopsicológicos del turismo, Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2006c/209/

Menéndez Brau, N. (2000). A Descriptive Survey and Analysis of the Organization and Administration of Public Recreation Services in the Metropolitan Area of San Juan, Puerto Rico. INDICE. Cuaderno de Investigación en la Educación. Número 15, Diciembre 2000. Recuperado en http://cie.uprrp.edu/cuaderno/ediciones/15/ed_fisica/c15edfiart4.htm

Munné. F. (1980). Psicología del tiempo libre. México: Trillas, 1980.

Muñoz de Escalona, F. (2004). Ocio, negOcio y tiempo libre. Contribuciones a la Economía, octubre 2004. Recuperado en: <http://www.eumed.net/ce/>

Norrild, Juana A. (2005). Turismo. Entre el Ocio y el negOcio: Identidad cultural y desarrollo económico en América Latina y el MERCOSUR. *Estud. perspect. tur.* [online]. 2005, vol.14, n.4, pp. 369-372.

Ortiz Negrón, L. (2005). Arcadas de las estaciones 20-21. Visiones de los centros comerciales en Puerto Rico. Centro de Investigaciones Sociales. Decanato de Estudios Graduados e Investigación. Decanato de Ciencias Sociales. Universidad de Puerto Rico. Recinto de Río Piedras. Documento en formato DVD.

Psychology Today. PT Staff. (2006). Joining the leisure class. Psychology Today. Recuperado en <http://www.psychologytoday.com/articles/200410/joining-the-leisure-class>

Revers Wilhelm, J. (1958). Psicología del aburrimiento. 2. ed. Madrid: Revista de Occidente,

Recuperado en <http://www.raco.cat/index.php/Convivium/article/viewFile/76318/98475> .

Rodríguez Díaz, A. (2005). Trabajo y Ocio; la civilización hacia el tiempo del deporte. X Congreso de Historia del Deporte. Documento PDF: Universidad de Sevilla. España. Recuperado en <http://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/2-32.pdf>

Rodríguez Suárez, J. y Agulló Tomás, E. (2002). Psicología Social y Ocio; una articulación necesaria. *Psicothema*. Vol. 14. No. 1. Pp 124-133. Recuperado en <http://www.psicothema.com/pdf/696.pdf>

Román Montes de Oca, D. (2002). El descanso productivo: notas sobre el origen de la palabra Ocio. Documento PDF. 2002. *Patrimonio Cultural*, Revista de la Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos [Santiago de Chile] 26: 12. Recuperado en <http://www.domingo-roman.net/Documentos/Ocio.pdf>

Russel, B. (1932). Elogio de la Ociosidad. Utopía. Recuperado en <http://www.ucm.es/info/bas/utopia/html/russell.htm>

San Martín, J. (1997). *Psicosociología del Ocio y el turismo*. Ediciones Aljibe. Archidona. Málaga.

Segura Mingua, S. y Cuenca Cabeza, M. (2008) *El Ocio en la Roma antigua*. Deusto Publicaciones. Bilbao. España.

Segura Mingua, S. y Cuenca Cabeza, M. (2007) *El Ocio en la Grecia clásica*. Deusto Publicaciones. Bilbao. España.

Smith, D. (2001). Do people's reasons for making money affect their well-being? *Monitor*. American Psychological Association. May 2001, Vol 32, No. 5. Print version: page 18. Recuperado en <http://www.apa.org/monitor/may01/makemoney.aspx>

Stromberg, P. (2009). Christmas and Consumption. *Psychology Today*. Blogs. Sex, Drugs and Boredom: Why we should take entertainment more seriously than we do. Recuperado en <http://www.psychologytoday.com/blog/sex-drugs-and-boredom/200912/christmas-and-consumption>

Tabarez Fernández, J. (2005). El Ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. I Congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana. Villavicencio, Meta. Octubre 20 – 22 de 2005. Recuperado en <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/FTabares.html>

Teraiza Meza, R. (2009). Reflexiones de la Ociosidad. Publicación en línea. Bubok. Recuperado en <http://drateraizamesa.blogspot.com/>

Volmer, S. (2009). New Year's Resolutions: A psychoanalytic Perspective. Psychology Today. Blogs. Learning to Play. Diciembre 28, 2009. Recuperado en <http://www.psychologytoday.com/blog/learning-play/200912/new-years-resolutions-psychoanalytic-perspective>