

## **EL OCIO COMO FUENTE DE BIENESTAR Y SU CONTRIBUCIÓN A UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA**

---

Marisa Pascucci<sup>1</sup>

Universidad de Flores

[marisa.pascucci@gmail.com](mailto:marisa.pascucci@gmail.com)

### **RESUMEN**

Sin desconocer la amplia variedad de factores que contribuyen a la calidad de vida, el presente trabajo se centra en el tema del ocio como aporte y vehículo para el mejoramiento de la calidad de vida de los sujetos.

Para la temática se han estructurado algunos conceptos y reflexiones abordando las particularidades de ambos objetos de estudio, la calidad de vida y el ocio, desde un enfoque subjetivo y experiencial; todo ello enmarcado desde una mirada psicológica.

**Palabras clave:** Calidad de Vida, Ocio, Psicología

### **ABSTRACT**

LEISURE AS A SOURCE OF WELFARE AND ITS CONTRIBUTION TO A BETTER QUALITY OF LIFE

Without ignoring the wide variety of factors that contribute to quality of life, this paper focuses on the theme of leisure as an input and vehicle for improving the quality of life of people.

For the theme has been structured concepts and ideas addressing the specificities of both objects of study, quality of life and leisure, from a subjective and experiential, all framed from a psychological view.

**Keywords:** Quality of Life, Leisure, Psychology

---

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología- Docente Universitaria: Prof. Asociada de Psicología General Universidad Flores Sede Comahue- Doctoranda en Psicología Universidad de Flores Buenos Aires

## Calidad de vida: concepto e importancia

*"Los únicos bienes intangibles  
son los que acumulamos en el cerebro y en el corazón;  
cuando ellos faltan ningún tesoro los sustituyen"*

*José Ingenieros*

En las antiguas civilizaciones, como en las de Grecia y Roma antigua y aún en la civilización egipcia, la calidad de vida se asociaba al cuidado de la salud personal. Luego se centró en la preocupación por la salud e higiene públicas, extendiéndose posteriormente a los derechos humanos, laborales y ciudadanos, e incluyendo la capacidad de acceso a los bienes económicos. Finalmente, la calidad de vida se asoció a la preocupación por la experiencia del individuo, su vida social, su actividad cotidiana y su propia salud. En este decursar, los indicadores han evolucionado desde la vertiente de las *condiciones de vida* hasta la experienciación (percepción, valoración) de estas condiciones.

La calidad de vida como categoría de investigación científica fue formulada a mediados del recién concluido siglo XX, por lo que apenas cuenta con escasas décadas en el quehacer investigativo heurístico. Debe reconocerse, no obstante, que en su contenido se encierran aspectos por los que el hombre se preocupa desde tiempos inmemoriales, como son el bienestar, la felicidad y la salud; términos con los cuales indistintamente se ha conceptualizado.

El concepto de 'calidad de vida' ha sido objeto de un discurso amplio y plural, ya que se trata de un concepto multivariado, que incluye determinantes físicos, psicológicos, sociales y económicos. La diversidad de enfoques teóricos y metodológicos que existen en la actualidad sobre la calidad de vida dan cuenta que no se trata de una categoría simple, sino de un meta-constructo, esto es, de un conjunto de constructos evaluados en un programa de salud. Los constructos<sup>2</sup> son entidades intangibles, tales como el de *calidad de vida*, que pueden descomponerse en diferentes dominios y dimensiones.

La calidad de vida alberga diferentes campos temáticos: la salud, el bienestar psicológico, el desarrollo económico, la vida social, las políticas públicas, la espiritualidad; comprendiendo dos dimensiones: la subjetiva y la objetiva. De esta

---

<sup>2</sup> Para la Psicología, constructo es cualquier entidad hipotética de difícil definición dentro de una teoría científica. Es algo que se sabe que existe, pero cuya definición es difícil o controvertida. Así, la inteligencia, la creatividad, la personalidad estarían dentro de esta conceptualización porque no son conceptos directamente manipulables, igual que lo es algo físico, sino que, por lo contrario, son inferibles a través de la conducta.

manera, para estudiar y comprender la calidad de vida se requiere del aporte de múltiples disciplinas, convirtiéndose en un concepto multidimensional.

La complejidad del concepto calidad de vida ha llevado a una evidente indefinición terminológica en relación con otros conceptos tales como "bienestar", "nivel de vida", "felicidad", "satisfacción". En realidad, el concepto de calidad de vida es extenso y ambiguo. Si a un fenómeno tan complejo como es la vida humana se lo despoja de su dimensión temporal, todos los atributos restantes corresponden a la calidad. La cantidad de vida se expresa en esperanza de vida en años, tasas de mortalidad. Sin embargo, la *calidad de vida* requiere otro tipo de indicadores. Se trata de un concepto multidimensional, pues incluye las condiciones materiales de vida y la satisfacción que de ellas deriva; la situación económica, contextualizada siempre en un medio social particular, con sus estándares, su nivel de desarrollo tecnológico, sus valores, en definitiva, según su entorno.

Según la [OMS](#), la calidad de vida es:

"La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

Levi y Anderson afirman que la calidad de vida es una "medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa". (Levi y Anderson, 1980)

Por su parte, Ardilla propone una definición integradora de calidad de vida:

"Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida" (Ardilla, 2003)

Se podrían exponer múltiples definiciones, pero no se llegaría a ninguna otra conclusión mejor que la de aceptar la confusión existente. Lo que no hay duda es que:

“La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida” (Cabrera, 1998).

### **Calidad de vida desde una mirada psicológica**

La Psicología se adentra más agudamente en el estudio y la conceptualización de la calidad de vida durante la década de los 80, debido al reclamo realizado desde las ciencias médicas, al encontrarse múltiples paradojas en sus investigaciones, que resaltaban la importancia del papel de los aspectos subjetivos y personales en la valoración sobre la calidad de vida vinculada al proceso salud - enfermedad.

Desde la dimensión psicológica, la calidad de vida se concreta en la práctica individual relativa a la promoción de la salud biológica y del bienestar psicosocial.

No existen estándares universales e invariantes de la calidad de vida, sino que éstos son relativos a las condiciones históricas particulares de cada grupo social, que enmarca el desarrollo psicológico individual.

El horizonte que se abre para la investigación sobre la calidad de vida, y particularmente, la contribución que puede hacer la Psicología de la Salud, consistirá en:

“Profundizar en la investigación de los factores subjetivos que conducen al bienestar de poblaciones, grupos e individuos, explicar los procesos que llevan a las personas a su satisfacción moral, bienestar y felicidad, los mecanismos con los cuales ellas afrontan, resisten e integran los mismos factores que, como en la enfermedad crónica, están deteriorando su vida” (Grau, 1998).

Si bien la calidad de vida está estrechamente vinculada al funcionamiento de la sociedad, a las normas y valores sociales que el individuo debe asumir, no será menos significativo el nivel de aspiraciones y de satisfacción con que desarrolla su vida, es decir, con la construcción que el propio individuo hace de su bienestar psicológico.

Los indicadores de corte objetivo resultan necesarios pero requieren de un complemento indispensable: el distinguir cómo se expresan estos valores sociales en el individuo y cuán importantes resultan para él. De aquí la importancia del estudio del bienestar psicológico como dimensión subjetiva de la calidad de vida. (Victoria, 2000).

Dentro de las teorías cognitivas, es la de *comparación social* la que mejor plantea aspectos subjetivos en el concepto de calidad de vida. Esta teoría nos remite hacia el sentido que existe dentro de las sociedades a la comparación con otros, en todos los ámbitos de la existencia. En cuanto a la subjetividad, se plantea que la forma en que el individuo construye el mundo le va a dar a entender las pautas por las cuales debe recibir la información que le entregan las demás personas; de acuerdo a la imagen que tenga de sí misma va a compararse con realidades "mejores" o "peores". Todo esto dependerá de la propia concepción de su realidad, de su vida personal, de sus vivencias.

Por último, es necesario una observación de la propia vida y de la propia realidad para llegar a una conclusión luego de hacer una comparación con otras personas o grupos, lo cual es parte de un proceso evidentemente subjetivo, ya sea cognitivo o emocional. A partir de esto, de las comparaciones, la persona considerará el propio bienestar subjetivo o calidad de vida.

En esta misma línea de pensamiento, Festinger, autor de la *disonancia cognitiva* a la que llega desde el análisis de la comparación social, nos remite saber que el individuo tiende a evaluarse, esto es, a conocer si sus opiniones, actitudes y cualidades son correctas o comparables con la de otros individuos y su entorno. Es así como la idea de la comparación con otros juega un rol importante en la evaluación y construcción de la realidad, siendo todo ello significativo en los diversos procesos cognitivos y afectivos de la vida psíquica del individuo para lograr la valoración del bienestar subjetivo. (Festinger, 1954)

Por su parte, desde el abordaje del paradigma de la Psicología Positiva, son innumerables los aportes realizados, desde un enfoque salugénico. La literatura profesional ilustra el énfasis en lo patológico que ha caracterizado a la psicología durante años. Algunos autores, como Kenneth Gergen señalan que, a pesar de nuestras buenas intenciones, los psicólogos hemos contribuido a crear una "cultura del déficit". Afortunadamente, esto está cambiando a pasos acelerados. (Kenneth Gergen, 1990)

La Psicología Positiva se enfoca en las fuentes de la salud psicológica a diferencia del énfasis en la deficiencia y la patología - que históricamente la psicología se adentraba en su estudio - recuperando así la investigación de las fortalezas, recursos y talentos humanos. (Seligman, 2003).

Según Peterson, la Psicología Positiva estudia cuatro áreas de la "buena vida" psicológica: las experiencias positivas (tales como la felicidad, el placer), los rasgos personales positivos (talentos, fortalezas de carácter), las relaciones interpersonales positivas (amistades, relaciones de pareja) y por último, a las

organizaciones (escuelas, empresas, comunidades) que contribuyen para que las personas vivan plenamente. (Peterson, 2006).

El interés por entender el bienestar no es nuevo ni se limita al terreno de la psicología. Los grandes filósofos y místicos de todos los tiempos han ofrecido sus perspectivas sobre la felicidad y lo que constituye una buena vida, existiendo por ende, mucho conocimiento abordado desde la sabiduría popular, las artes y las letras.

Dentro de la propia psicología también ha habido autores interesados en el desarrollo óptimo y la plenitud humana (Maslow, Rogers, entre otros). Mihaly Csikszentmihalyi, claro referente de la línea de la Psicología Positiva, introduce el concepto de flow, que podría ser traducido como fluir o fluidez. Las experiencias óptimas o de "flow" tienen que ver con los momentos en los que ponemos en práctica nuestras habilidades de manera tal que estamos totalmente absortos en lo que hacemos.

Flow se convirtió en un concepto muy relevante ya que está relacionado con una mejor calidad de vida. Estar en estado de flow es estar totalmente inmerso en una tarea o desafío. Sin duda alguna, el estado de flow es una experiencia positiva en el amplio sentido de su palabra. Quienes dedican su tiempo a las tareas que producen este estado viven una vida más significativa y experimentan más felicidad.

Csikszentmihalyi ha encontrado que cuanto más frecuentemente realizamos actividades que implican una total concentración, que representan retos y permiten que usemos y desarrollemos nuestras habilidades, más felices y satisfechos con la vida nos sentimos. Mientras estamos en flow nuestro estado de ánimo es neutral, no tenemos emociones intensas ni positivas ni negativas, pero después de tener una experiencia de flow nos sentimos contentos y se ha comprobado que cuando las personas tienen experiencias de flow frecuentemente, mejora su nivel de felicidad, satisfacción y autoestima. (Csikszentmihalyi, 1998)

Por su parte, Boniwell, otro referente dentro de la misma generatriz de investigación, señala que la calidad de vida opera en tres niveles: nivel subjetivo (felicidad, satisfacción, bienestar); nivel individual, como elementos constitutivos de la "buena vida" y las cualidades personales necesarias para ser una "buena persona"; y por último, en el tercer nivel, ofrecido por lo grupal, dando el énfasis en las virtudes cívicas, las responsabilidades sociales, la ética y todos los valores que podrían contribuir al desarrollo de la comunidad. (Boniwell, 2006)

Es así entonces como la Psicología Positiva ha contribuido a la investigación de la calidad de vida con conceptos tales como el de satisfacción vital y el bienestar

personal. La perspectiva de dicha corriente psicológica, se ha conformado como una mirada que permite conocer los correlatos psicológicos de la calidad de vida, con énfasis en los atributos positivos de las personas, para enfrentar los cambios de la vida cotidiana, la crisis y la adversidad. (Tonon, 2009)

Hemos hecho referencia a algunas de las conceptualizaciones en alusión a la calidad de vida y su interrelación con la perspectiva psicológica, siendo éste un breve recorrido y sin intenciones de profundizar sobre la temática.

### **La subjetividad como eje en la calidad de vida**

La dimensión subjetiva de la calidad de vida se identifica con la categoría "bienestar psicológico". Éste estaría compuesto por dos facetas, una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referidos a los estados de ánimo del sujeto), y otra agrupada en los aspectos cognitivos-valorativos (referidos a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).

El bienestar psicológico posee un carácter subjetivo vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Deriva de experiencias humanas vinculadas con el presente, aunque referidas al pasado en cuanto "lo logrado", pero a su vez remite al futuro en cuanto a proyección de la consolidación de metas y expectativas. Las áreas de mayor interés para alcanzar el bienestar psicológico son el trabajo, la salud, la familia, las relaciones interpersonales y afectivas.

Esa *satisfacción con la vida* es la resultante de una transacción del individuo con lo micro y macro social y la relación de las condiciones objetivas y subjetivas que reflejará ese recorte de la realidad.

Lo que las personas entienden por bienestar, lo que produce satisfacción y disfrute, varía de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa del desarrollo a otra y de un momento personal de la vida a otro, todo lo cual fundamenta que sea, en sí mismo, una vivencia personal e irrepetible. (Victoria 2004)

En resumen, podemos definir el bienestar psicológico como la dimensión subjetiva de la calidad de vida, su vivencia personal y experiencial respecto de la satisfacción de la vida; como balance entre las expectativas y los logros en las áreas de significación para cada individuo en particular. Cuando se habla de bienestar psicológico, estamos significando en sentido positivo, es decir en función de una buena calidad de vida, por eso hablamos de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y

el balance entre ambos están mediados por la personalidad y por las condiciones sociohistóricas-culturales en que se desenvuelve el individuo.

Hemos visto la resonancia que tiene el *componente subjetivo* en la evaluación de la calidad de vida. Para ello será menester profundizar sobre este particular. Según el Diccionario de la Real Academia Española, lo subjetivo refiere a: "perteneciente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo. Relativo a nuestro modo de pensar o de sentir, y no al objeto en sí mismo".

Se puede decir que los seres humanos poseen encapsulada cierta forma de sentir y pensar (nuestra subjetividad), es decir, el propio vivenciar subjetivo se ve limitado por la cultura en la que se está inserto. De este modo, un niño en un contexto rural y otro que vive en la ciudad no tendrán los mismos intereses o preferencias lúdicas, simplemente, porque son dos personas distintas que se construyeron en lugares distintos, con características disímiles, con representaciones sociales diferentes.

Hay un espacio en el medio de las intersecciones de factores que influyen en el accionar, conformado por la cultura, la historia personal, la ubicación sociocultural y geográfica en donde se nace. Ese espacio es lo que le da a cada persona su manera de sentir la vida, sus expectativas, sus metas, sus deseos, su sentido de vida, relacionándose directamente con la libertad. La persona libre se mueve de manera volitiva y responsable para desempeñar su papel en el mundo, cuyos eventos determinados pasan por él y por su elección voluntaria. Es esta libertad la que diferencia el ser de cada persona; ese espacio que está intersectado por muchos factores, y es lo que hace elegir cosas distintas, en otras palabras es la subjetividad propia.

Asimismo, en las sociedades actuales existe una tendencia a sentir temor a mirar hacia delante y no ver nada. Plantear metas vuelve real el futuro, lo que permite, de alguna forma apaciguar la ansiedad que ello produce, mejorando la calidad de vida y obteniendo un bienestar subjetivo. De igual manera, se advierte que los valores, apetencias e idearios varían notoriamente en el tiempo y al interior de las esferas y estratos que conforman las estructuras sociales. La calidad de vida estaría además construida histórica y culturalmente con valores sujetos a las variables de tiempo, espacio e imaginarios, con los particulares grados y alcances de desarrollo de cada época y sociedad, y su consecuente forma particular de mirar el mundo, esto es, con su subjetividad. Explicado de otra manera, sería utópico aspirar a la unificación de un único criterio de calidad de vida.

Consecuentemente, el concepto calidad de vida es considerado como subjetivo; a través de todo el mundo la calidad de vida varía según la cultura en la cual se enmarque, esto es, en determinado espacio y tiempo. Gallopin menciona que



precisamente el punto central depende de la situación, y que el conjunto de las variables ambientales más pertinentes puede y debe ser diferente en diversos contextos. Resulta casi imposible ordenar la calidad del medio ambiente sobre una base universal. (Gallopín, 1980).

No obstante, existen tendencias que se consideran como básicas para poder evaluar una vida como poseedora de calidad, o bien llamadas *tendencias objetivas*. Éstas se refieren fundamentalmente a la satisfacción de las necesidades básicas, tal y como lo planteó Maslow. Esto queda en evidencia cuando se le pregunta a una persona qué es calidad de vida. Muchos lo relacionan con el acceso a un trabajo digno y bien remunerado que les permita acceder a bienes y servicios básicos como vivienda, educación, salud y nutrición, servicios públicos, movilidad vial, recreación, seguridad, entre muchos otros aspectos.

### **Aproximaciones conceptuales al término "ocio"**

Para iniciar un recorrido sobre los conceptos de ocio, nos ubicaremos sobre el clásico concepto de Dumazedier de las 3 D: Descanso, Diversión y Desarrollo Personal; siendo éste el punto de partida para que otros autores completaran y matizaran su concepción.

Por su parte, Trilla manifiesta las dificultades de definir ocio por oposición a tiempo de trabajo, así como las relaciones entre los términos de ocio y tiempo libre. Denotando que el ocio será más subjetivo frente al tiempo libre, siendo este último más objetivo y cuantificable, subraya así que el ocio estará determinado más por la actitud, el significado y la vivencia personal con que se vive. (Trilla, 1993)

El valor del ocio desde una óptica humanista y de desarrollo humano será experiencial, entendiendo que el ocio es una fuente primordial de vivencias no sólo gratificantes en sí mismas, sino enriquecedoras desde el punto de vista del ser humano.

El ocio forma parte de las necesidades vitales básicas específicamente humanas que se relacionan con el deseo, la libre elección, la motivación, el disfrute. Es "una experiencia humana integral", lo que supone que ésta es compleja, centrada en acciones libres y satisfactorias, que se realizan con un fin en sí mismas. (Cuenca Cabeza, 2006)

Siguiendo al mismo autor, Cuenca Cabeza, en su libro *Ocio humanista; dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*, señala que el ocio no es tiempo libre, ni una actividad sino "un modo de ser y percibir, un derecho, si se quiere, un ámbito de la 'experiencia humana'", contribuyendo a la autorrealización, en el sentido de que

somos sujetos únicos y protagonistas de la libertad, para que el ocio sea la fuente de satisfacción, alegría y creatividad del mundo. (Cuenca Cabeza, 2000)

Asimismo, el autor vincula al ocio con la calidad de vida puesto que "tiene que ver en la actualidad con las distintas necesidades humanas y su satisfacción, desde unos parámetros sociales y humanos equitativos y justos" (Cuenca Cabeza, ob. cit.).

Desde el enfoque de la psicología norteamericana, han habido diversas teorizaciones sobre la entidad ocio, tales como la del psicólogo alemán-norteamericano Neulinger que elaboró el primer esquema conceptual referido a la cuestión, denominado *paradigma del ocio*. Neulinger considera al ocio como un estado psicológico de la mente que exige dos criterios básicos: la libertad percibida y la motivación intrínseca. La libertad percibida es la sensación que se experimenta cuando se atribuye el origen de una conducta a sí misma. La motivación intrínseca está presente cuando la actividad se realiza por la actividad misma, sin que exista ninguna recompensa material detrás. (Neulinger, 1974). En otro de sus escritos refiere que "el ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella. El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor" (Neulinger, 1981).

### **Revalorización del ocio: algunas consideraciones**

Varias han sido las causas que han generado que la sociedad actual revalore el ocio y nos lleve a reflexionar acerca de su importancia. Por un lado, por el significado de esta experiencia en la vida para el desarrollo personal, considerándose necesidad y derecho de todas las personas, y por otro, como dimensión clave para el bienestar de los individuos y su calidad de vida. Vale decir, que se está comenzando a apreciar cada vez más de manera sustantiva el fenómeno del ocio como dimensión esencial en el desarrollo de los seres humanos.

"Estamos asistiendo a un significativo cambio de actitudes hacia el ocio, cuyo resultado es el incremento de la importancia de esta esfera de la experiencia humana en el bienestar, la salud y la calidad de vida, en general". (Gorbeña y otros, 1997).

Por su parte, Quintana revaloriza el tiempo de ocio enunciando que:

"La sociedad industrial empezó viviendo sobre el fundamento del valor del trabajo, pero en la actualidad el trabajo ya no es el único valor de referencia, sino que el hombre ha tomado conciencia de otros valores que confieren calidad a su vida, y

así valora también el tiempo libre necesario para su propio autoconocimiento, el placer personal, la satisfacción de los deseos subjetivos..." (Quintana, 1991)

Caride destaca también la valoración del ocio como una de las dimensiones claves para la dignificación de las personas, para el bienestar de los individuos y una mejora cuantitativa y cualitativa de su calidad de vida. (Caride, 1998). Cuenca Cabeza se expresa en términos similares:

"El ocio es signo de calidad de vida de un modo directo, en cuanto a satisfacción de la necesidad de ocio, y también de un modo indirecto en cuanto correctivo equilibrador de otros desajustes y carencias de tipo personal o social." (Cuenca Cabeza, 1997)

### **El ocio como exponente de la calidad de vida**

Los efectos positivos del ocio son conocidos desde la antigüedad. Los griegos proponían el descanso, el deporte o la contemplación como actividades que incidían positivamente en la salud y ayudaban a recobrarla. Sin embargo, tanto el concepto de ocio como el de beneficio han evolucionado profundamente en estos más de veinte siglos de historia. Así, el siglo XXI se asoma al ocio con una mirada nueva en la que destacan sus aspectos positivos y, como consecuencia, se valoran más que nunca los beneficios que se obtienen de su vivencia.

El disfrute constructivo del ocio se puede considerar un valioso recurso para fortalecer un desarrollo personal saludable. El ocio ayuda a generar experiencias óptimas, actúa como una actividad terapéutica y puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento, orientando así la lucha vital frente al distress. (Lazarus, 1986).

Un concepto interesante en cuanto a la directriz que conlleva el resultado de la actividad del ocio es la direccionalidad. En términos de Cuenca una direccionalidad negativa del ocio - drogadependencia, teleadicción, ludopatías, consumo irracional y compulsivo - nos hacen comprender la consideración del análisis del ocio según una vertiente nociva y, por ende, con déficit en la calidad de vida. Dicha direccionalidad adoptará formas de alienación, individualismo, tedio, aburrimiento, ansiedad y escasa creatividad. (Cuenca, 1995)

Por lo tanto, subrayamos la necesidad de afrontar el reto de preparar psicoeducativamente a las personas, no sólo para el trabajo, sino también para

promover y facilitar los recursos pertinentes para que el sujeto pueda alcanzar una dimensión positiva y creativa del self<sup>3</sup> en función del ocio experiencial.

En cuanto a la direccionalidad positiva del ocio, es la que va unida a la vivencia gratificante del mismo, tanto desde el punto de vista de la persona como de la sociedad. Esta vivencia gratificante aumenta la salud y el bienestar, promoviendo estados de ánimo positivos y experiencias motivadoras (Hull, 1990); o bien, que el ocio pueda ayudar a vencer la soledad y así contribuir al bienestar de las personas (Caldwell y Smith, 1998). Igualmente, las investigaciones basadas en los mecanismos asociados al ocio promueven la ayuda a enfrentarse o reducir los efectos negativos del estrés (Coleman y Iso-Ahola, 1993). Por consiguiente, todos estos estudios dan cuenta de la importancia del ocio en su directriz positiva de bienestar y desarrollo hacia un aumento en la valoración de la calidad de vida.

### **Ocio y salud: puntos de encuentro**

El concepto actual de ocio va asociado a elementos como el placer, la satisfacción, la felicidad, la libertad, la autonomía, el autotelismo o la motivación intrínseca; aspectos que pueden contribuir al bienestar y a la salud de los individuos, llegando incluso a admitir que la satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes para el bienestar de los individuos y para una mejora en la calidad de vida.

Asimismo, sabemos que la concepción actual de salud se caracteriza por ser holística: incluye salud emocional o psicológica, física y social; por enmarcarse en el contexto global del bienestar y, obviamente, vincularse con la calidad de vida.

Otro punto de vinculación en el binomio ocio-salud y su interrelación con la calidad de vida, estará dado por la influencia del estilo de vida, puesto que éste incidirá de manera positiva o no, en el alcance de la calidad de vida de los sujetos. Con respecto al estilo de vida, entendemos que estará imbuido de las experiencias y decisiones del individuo como así también de los hábitos y costumbres que éste conlleve en la práctica sostenida.

Sabemos que el abuso del alcohol, el sobrepeso y el sedentarismo están asociados a riesgos de salud que indudablemente afectarán a la calidad de vida y al bienestar psicológico del sujeto. Es así como el estilo de vida de ocio puede estar relacionado con su salud, ya sea a través de un ocio nocivo, o bien constructivo para sí mismo y la sociedad.

---

<sup>3</sup> "Self" o concepto de "sí mismo": conforma las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el autoconcepto, la autoimagen).

Por su parte, en la tercera edad, el exceso de tiempo libre, la ausencia de propuestas y la pasividad podrían ser un reflejo del ocio ausente. En esta línea se sitúan algunas investigaciones que aportan contribuciones acerca de los efectos positivos de la participación de las personas mayores en experiencias de ocio para incrementar su bienestar psicosocial y su calidad de vida. (Melendez, 1991; Tabourne, 1992, Siegenthaler, 1996)

### **Consideraciones finales**

En nuestros días, el papel del ocio ha tomado una gran relevancia en la búsqueda individual por mejorar la calidad de vida, desarrollando las propias capacidades de manera integral y enriqueciendo las experiencias.

Estudiar el aspecto subjetivo de la calidad de vida es una necesidad actual y futura en nuestro escenario profesional investigativo, que nos permitirá considerar y comprender, no sólo cómo vive el individuo, sino que incluirá cuestiones y asuntos que impactan en la percepción de la persona, adoptando distintos significados según el contexto y la escala de valores. Siguiendo el decir de Lugones: "El ser humano interpreta su calidad de vida desde un determinado universo de símbolos, representaciones y creencias enmarcados en contextos y tiempos determinados que no permiten generalización, pues responden al significado cultural de cada uno". (Lugones, 2002)

Por último, se pondera que el ocio con direccionalidad positiva contribuirá generando satisfacción, bienestar y entrega; convirtiéndose en una fuente de energía capaz de lograr un mejor equilibrio psíquico. El ocio vivido bajo este fundamento se nutrirá aportando alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza, favoreciendo así en su articulación, con la optimización y enriquecimiento de la calidad de vida del hombre.

### **Bibliografía**

- Ardila, R. (2003) Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), 161-164
- Boniwell, I. (2006) Positive Psychology in a nutshell. London: PWBC
- Cabrera, M. E., Agostini, M. T., Victoria, C.R. y López, R. (1998) Calidad de vida y trabajo comunitario integral. Sistema de indicadores para la medición de la calidad de vida (Informe de resultados). La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.

- Caldwell, L. y Smith, E. (1988): Leisure: An Overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, april/may, s44-s48.
- Caride, J.A. (1998) Ocio y pedagogía: Posibilidades y limitaciones de la educación en el tiempo libre, en AA.VV: Nuevos espacios de la Educación Social. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Coleman, D. y Iso-Ahola, S. (1993): Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25,2. (111-128)
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la intención. Buenos Aires: Paidós.
- Cuenca, M., (1995) Temas de Pedagogía de Ocio, Universidad de Deusto, Bilbao.
- Cuenca, M., (1997) La intervención educativa en ocio y tiempo libre, en AA.VV Nuevos Espacios de la Educación Social. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Universidad de Deusto. ADOZ. Bilbao. España.
- Cuenca Cabeza, M. (2006). Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio. España: Deustuko Unibertsitatea.
- Diccionario de la Real Academia Española (2001) 23ª edición
- Dumazedier, J. (1964) Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Ed. Estela.
- Festinger, L. (1954) A theory of social comparison processes *Human Relation*.
- Gallopín, G. 1980. El medio ambiente humano. In Sunkel, O. and N. Gligo (eds.). 1981. *Estilos de desarrollo y medio ambiente en la América Latina*, Vol. 1, pp.205-235. México, Fondo de Cultura Económica.
- Gergen, K. (1990) Therapeutic Professions and the Diffusion of Deficit. *The Journal of Mind and Behavior* , Summer 1990, Vol. 11, No. 3, Pp. 353-368
- Gorbeña, S, González, VJ, Lázaro, Y (1997) El derecho al ocio de las personas con discapacidad. Documentos de Estudio de Ocio, 4. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Grau Abalo, J. (1998). "La calidad de vida en el enfermo de cáncer avanzado" en *Cuidados Paliativos e intervención psicosocial en enfermos terminales*. Las Palmas de Gran Canaria, ICEPSS, 2ª ed.
- Hull, R.B. (1990): Mood as a product of leisure: Causes and consequences, *Journal us Leisure Research*, 22, 2, 99-111.
- Lazarus R y Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona. España
- Levy. L., y Anderson, L. (1980) La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida. México. Manual Moderno
- Lugones Botell, M (2002) *Algunas consideraciones sobre la calidad de vida*. Revista Cubana de Medicina General Integral, vol. 4. La Habana

- Maslow A. H. (1982) *La amplitud potencial de la naturaleza humana* (Editorial Trillas. México)
- Melendez, N. (1991): *¿Contribuye la recreación a la satisfacción del envejeciente jubilado?* Universidad de Puerto Rico.
- Organización Mundial de la Salud (1979): *Formulación de estrategias con el fin de alcanzar la salud para todos en el año 2000*. Organización Mundial de la Salud. Ginebra
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Illinois: Thomas, Springfield.
- Neulinger, J.(1981). *The Psychology of Leisure* (segunda edición). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Peterson, C. (2006) *A Primer in Positive Psychology*. New York. Oxford University Press.
- Quintana, J. M. (1991) *El tiempo libre como ámbito humano y cultural, en Iniciativas sociales en educación informal*. Madrid: Rialp, 402-415
- Rogers, C. (1972) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Seligman, M (2003) *La auténtica felicidad*. Barcelona. Vergara
- Siegenthaler, K. L. (1996) *Leisure and the Elderly. Research Update. Parks and Recreation*, (31), 1, 18-24.
- Tabourne, C. (1992) *Name thar tune. Leisure education with the elderly. Parks and Recreation*, (27), 4, 46-48.
- Tonon, G. (2009) *Los estudios sobre calidad de vida y la perspectiva de la Psicología Positiva*. Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad. Vol. Nº 10.U.P. Buenos Aires.
- Trilla, J. (1993) *Otras educaciones. Animación sociocultural, formación de adultos y ciudad educativa*. Barcelona: Anthropos.
- Victoria García-Viniegras, C. R. (2000) *La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. Revista Cubana de Medicina General Integral, Vol. 16 (6): 586-92.
- Victoria García-Viniegras, C. R. (2008) *Calidad de vida Aspectos teóricos y metodológicos*. Paidós. Buenos Aires.