

## Ocio y Aprendizaje

*Leisure and Learning*

*Lazer e Aprendizagem*

Enrique Lombardo

Luciana Polizzi

**RESUMEN:** El aumento de la expectativa de vida durante el siglo XX y la mejoría en su calidad, así como el acceso a la jubilación remunerada genera una creciente necesidad de actividades para jubilados. El presente trabajo presenta la propuesta de un taller de ocio y aprendizaje dirigido a personas mayores. La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tiene lugar en la adultez tardía y en el curso de la vida. El objetivo general del taller es promover actitudes y actividades positivas para el desarrollo personal del uso del tiempo libre, las interacciones sociales y el aprendizaje continuo, activo y participativo. Entre los fundamentos de la actividad están los postulados la Organización Mundial de la Salud acerca de la idea del “envejecimiento activo”; y entre otras fuentes teóricas la Psicología del ocio y tiempo libre y la Psicología positiva. De esta manera, se plantean desafíos interesantes ya que las personas deben aprender, entre otras cosas, a ocupar de manera satisfactoria y significativa el nuevo tiempo libre del cual disponen. En este sentido, el ocio y el aprendizaje nos permiten pensar alternativas posibles para poder desarrollar activamente esos espacios en esta etapa de la vida.

**Palabras clave:** Ocio; Aprendizaje; Taller.

**ABSTRACT:** *The increase in life expectancy during the twentieth century, the improved quality of life and access to paid retirement creates a growing need for retirement activities. This paper presents a leisure and learning workshop aimed at older people. The transition from worker to retiree is one of the most important changes taking place in late adulthood and in the course of life. The overall objective of the workshop is to promote positive attitudes and personal development activities for the use of free time, social interactions and continuous, active and participatory learning. The World Health Organization principles on "active aging" and the theoretical sources, such as Psychology of Leisure and free time and Positive Psychology, are the grounds for this workshop. Thus, interesting challenges arise because people must learn, among other things, to successfully and significantly occupy their new free time. In this sense, leisure and learning allow us to think alternatives to actively develop these environments at this stage of life.*

**Keywords:** *Leisure; Learning; Workshop.*

**RESUMO:** *O aumento da expectativa de vida durante o século XX, a melhoria da qualidade de vida e o acesso à aposentadoria remunerada cria uma necessidade crescente de atividades de aposentadoria. Este artigo apresenta uma oficina de lazer e aprendizagem destinado a pessoas mais velhas. A transição do trabalhador aposentado é uma das mudanças mais importantes que ocorrem na idade adulta tardia e no curso da vida. O objetivo geral da oficina é promover atitudes positivas e atividades de desenvolvimento pessoal para o uso do tempo livre, interações sociais e aprendizagem contínua, ativa e participativa. Os princípios da Organização Mundial de Saúde sobre "Envelhecimento Ativo" e as fontes teóricas, tais como Psicologia da Lazer e tempo livre e Psicologia Positiva, são os motivos para esta oficina. Assim, desafios interessantes surgem porque as pessoas precisam aprender, entre outras coisas, com sucesso, e de forma significativa, a ocupar seu novo tempo livre. Nesse sentido, lazer e aprendizagem nos permitem pensar alternativas para uma pessoa idosa se desenvolver ativamente, nesses ambientes, nessa sua fase de vida.*

**Palavras-chave:** *Lazer; Aprendizagem; Oficina.*

## Introducción

La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tiene lugar en la adultez tardía; al mismo tiempo, suele definir legal y convencionalmente - desde una perspectiva social, estructural y cronológica - la entrada en una nueva etapa: la vejez. Si bien esta etapa supone una pérdida de roles sociales y laborales, desde una perspectiva positiva es considerada como una oportunidad para el desarrollo personal y/o social, y para la implicación en diversos tipos de actividades.

De esta manera, se plantean desafíos interesantes ya que las personas deben aprender, entre otras cosas, a ocupar de manera satisfactoria y significativa el nuevo tiempo libre del cual disponen. En este sentido, el ocio y el aprendizaje nos permiten pensar alternativas posibles para poder ocupar esos espacios en esta etapa de la vida.

El presente trabajo presenta la propuesta de un taller de ocio y aprendizaje dirigido a personas mayores. En primer lugar, se desarrollan los conceptos teóricos que sostienen el armado del mismo; y luego se presenta el esquema de la propuesta en sí misma llevada a cabo en la ciudad de Mar del Plata.

El objetivo general del taller es promover actitudes y actividades positivas para el desarrollo personal e individual en el uso del tiempo libre, con lo cual los participantes pueden atravesar esta etapa de la vida de manera satisfactoria. Entre estas actitudes se destacan la identificación de necesidades y deseos; la posibilidad de cambiar ideas o pensamientos erróneos para orientarlos hacia un perfil más positivo y ajustado a la realidad; el reconocimiento de motivaciones y competencias; la promoción de la búsqueda de información sobre diversas actividades e intereses; y finalmente, facilitar la resignificación de las posibilidades ocupacionales-recreativas-formativas después de la jubilación.

El diseño del taller propone una dinámica participativa, permanentemente se van coordinando sus contenidos y modalidad con los participantes, manteniendo los objetivos que le dan origen. Su estructura consiste en cuatro etapas o momentos: mapa de intereses; armado de programa orientativo; modalidad de la clase; evaluación final. Estas etapas se presentan en el desarrollo del capítulo.

## Jubilación y paradigmas actuales

La palabra jubilación proviene del latín *iubilare*, que significa alegría o expresar alegría, o del hebreo *ley de Moisés*, que estableció que una vez cumplidos los 49 años (siete veces siete) debía celebrarse una fiesta – *el yobel* - para dedicarse a reflexionar, meditar y volver a la esencia de la vida, pero siempre con gozo y alegría. El año cincuenta se dedicaba pues a disfrutar con júbilo de lo que se había conseguido en los años anteriores. A partir de estos orígenes surgen los diferentes sentidos que hoy tiene para nosotros.

Habitualmente podemos utilizar el término jubilación en dos sentidos diferentes: uno hace referencia a un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado; mientras que el otro alude al periodo de la vida que se extiende desde que se abandona el trabajo remunerado hacia delante. En cualquier caso, la etapa de la jubilación abre interesantes desafíos, o un nuevo trabajo para las personas que, entre otras cosas, han de aprender a ocupar el tiempo que ocupaba su actividad laboral y tratar de disponerlo de manera satisfactoria y significativa personalmente (Bueno Martíne, & Buz Delgado, 2006).

Hasta el momento, el impacto y los significados relacionados con la jubilación ofrecen un panorama complejo y contradictorio (Pastor, Villar, Boada, López, Varea, & Zaplana, 2003). Para muchos, la jubilación traerá consecuencias negativas debido a que los coloca en una situación de dependencia o de carencia económica, perdiendo su sentido de identidad social; mientras que para otros significa el principio de una etapa de realización social (OPS,1995). Como en el resto de transiciones importantes de la vida, hay que ofrecer a las personas oportunidades para prepararse adecuadamente para enfrentar estos cambios con la antelación suficiente, de modo que se maximicen las posibilidades de que se produzca una buena adaptación a este nuevo periodo vital.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la idea del “envejecimiento activo”; un concepto que aspira a fomentar políticas que mantengan activas a las personas durante el mayor tiempo posible. El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades para obtener bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el fin de extender la esperanza de vida saludable, la productividad y la buena calidad de vida en la vejez.

Ciertas investigaciones muestran que los adultos mayores tienen un sentido de desarrollo personal y un propósito vital menor que los de otras edades (Ryff, & Singer, 2002), así como también sienten que pueden ser menos útiles a los otros (Rossi, & Triunfo, 2004). En lo particular, el presente taller se orienta a facilitar a las personas mayores no sólo el mantenerse activos, sino también encontrar espacios donde puedan mantener un sentido de continuidad de sí mismos, sostenido en el reconocimiento.

Teniendo en cuenta que las sociedades también configuran, posibilitan y fomentan elementos y espacios para el uso y el disfrute de los diferentes tiempos y modos de vida, los actuales paradigmas del envejecimiento permiten correr de la lectura basada en el eje salud-enfermedad como único punto de intervención, para enfocarnos en otras perspectivas y actividades donde apoyar nuestras ideas. En este sentido, la psicología positiva nos permite cuestionar la amplia variedad de falsos supuestos acerca de esta etapa vital. Los diversos trabajos en esta orientación han mostrado que los adultos mayores pueden ser felices, disponer de recursos de apoyo social suficientes, disfrutar de su sexualidad, sentir elevados niveles de bienestar, estar satisfechos con sus vidas y poseer múltiples fortalezas personales, entre otros aspectos positivos (Arias, & Iacub, 2013).

## Ocio y tiempo libre

La palabra latina *otium* – ocio - se opone a *negotium* – ocupación - compuesta de *nec* y *otium*, esto es “no ocio”, y se justifica tal oposición alegando que con el término *negotium* se alude a una situación no querida, en la cual uno queda atado al trabajo manual, cualquiera que ése fuese, y, por lo tanto, no está libre para otras actividades sublimes que requieren justamente del tiempo para el ocio. Precisamente esta oposición es la que en la antigüedad se hacía entre actividades cotidianas y del conocimiento propio y del mundo.

Cicerón (trad., 2002) sostenía que, liberados de atender las necesidades de la vida por los esclavos y sirvientes, los sabios utilizan su tiempo en el conocimiento de la naturaleza. Aristóteles utiliza para enunciar esta situación en la cual se “esta liberado” el término griego *scholázein*, que es traducido al latín por *vacare*, de donde proviene nuestra “vacación”.

Tanto el verbo griego como el latino tienen significativamente la doble acepción de “estar liberado de” y “estar liberado para”, dando cuenta de aquella asistencia entre el no ocio y el ocio. La palabra griega que el latín traduce por *otium* es *scholé* (ocio – escuela). A su vez, los romanos transcriben *schola*, de donde surge nuestra palabra “escuela”, para referirse al resultado del ocio vinculado al mundo de las ideas. Según Aristóteles, los saberes teóricos no responden a ninguna necesidad vital pero son el fundamento de la filosofía, como búsqueda y amor al saber.

El ocio y el tiempo libre, al igual que la jubilación, resultan conceptos ambivalentes. Por un lado, constituyen algo deseable durante la vida laboral, y por otro representan situaciones temidas ante el retiro. Esta dualidad se entiende a partir de un discurso social que valoriza la productividad vinculada al trabajo remunerado por sobre otras formas del uso del tiempo. La cuestión, entonces, es qué sucede cuando el retiro posibilita el aprovechamiento de ese tiempo. “Tengo tiempo libre y no sé qué hacer con él”, esta afirmación se escucha permanentemente en charlas de amigos, consultorios, reuniones; cómo aprender a usar nuestro tiempo libre, cómo valorarlo, qué tipo de parálisis o elecciones desencadena.

El manejo del ocio se convierte en un aspecto relevante de la vida humana, ya sea producto del retiro o de la disminución gradual de la jornada/semana laboral. Un antecedente relevante en su investigación se encuentra en los estudios de Berne (1964); a mediados de la década del 60, la Universidad de Illinois empieza a aplicar los conceptos fundamentales de la psicología al estudio del ocio. John Neulinger puede considerarse como el padre de la Psicología del Ocio, desde que en 1974 publicara su hoy clásico libro *Psychology of Leisure* (Neulinger, 1974).

Desde el psicoanálisis, Winnicott (1972) plantea en relación al ocio y al tiempo libre, la existencia de una zona intermedia de experiencia ubicada entre lo subjetivo y lo objetivo, vinculada a lo lúdico tanto en el niño como en el adulto; a este tipo de experiencias, contribuyen la realidad interior y la vida exterior. El desarrollo de este espacio potencial es la base para la capacidad del individuo de disfrutar su tiempo libre en términos creativos.

Reencontrarnos con ese espacio tan importante en la infancia, es una oportunidad que se nos ofrece en el retiro, ya que en este momento se atenúan los imperativos del mundo adulto como el trabajo, el cumplimiento de obligaciones, es decir, la necesidad de actuar por deber y no por placer. Sin embargo, la rigidez de nuestras estructuras mentales puede ser un obstáculo para reencontrarnos en ese espacio potencial (Winnicott, 1972).

El aumento de la expectativa de vida durante el siglo XX y la mejoría en su calidad, así como el acceso a la jubilación remunerada genera una creciente necesidad de actividades para jubilados. En este contexto, surgen un conjunto de propuestas desde diferentes instituciones -estatales, sociales, educativas- dedicadas a las actividades para la tercera edad, que intentan dar respuesta a una creciente demanda de jubilados o personas en transición jubilatoria. A su vez, surge la necesidad de un conocimiento más profundo de este grupo humano, sus características, sus expectativas, sus necesidades, y sus potencialidades.

## **Intervención**

Como se mencionó al inicio de este capítulo, el taller de “Ocio y Aprendizaje” se desarrolla en tres momentos; a continuación pasamos a describirlos incluyendo el contenido particular que se dio en uno de los talleres a modo de ejemplo.

*Momento 1:* Representación del ocio y tiempo libre y mapa de intereses y aptitudes. Las preguntas iniciales del curso fueron: ¿Qué ideas asocia usted al tiempo libre y al ocio? ¿Qué ideas asocia usted con aprendizaje?

Estas preguntas sirven para indagar acerca de la carga emocional y valorativa de ambos conceptos, los prejuicios asociados y las imágenes que invocan. Luego de reconceptualizar estos términos, identificando prejuicios e ideas negativas, buscando sus raíces y su sentido positivo, pasamos a intentar conocer e identificar los intereses y aptitudes de los participantes.

La premisa del taller es que el aprendizaje se facilite a partir de temas significativos para los participantes y, para que esto suceda, necesitamos tiempo.

Por tal motivo, y además de las diferencias individuales, cada curso es único en los temas e intereses que se abordan y desarrollan. En este sentido, a continuación presentamos una serie de preguntas que ayudan a trazar una guía:

- ¿Qué te gusta hacer y conocer?
- ¿Qué cosas te gustan leer?
- ¿Qué cosas te resultan más fáciles hacer?
- ¿Qué programas te gustan mirar en la tele?
- ¿En qué te consideras que sos bueno/a?
- ¿Si pudieras arrancar a estudiar una carrera grado, cuál te gustaría?
- ¿Qué cosas te gustan hacer en tu tiempo libre?
- ¿Qué cosas son las que te dan más satisfacción?
- ¿Qué esperas que te brinde este taller?
- ¿Qué intereses o conocimientos resultan una “cuenta pendiente” para vos?

*Momento 2: Armado de programa de trabajo.*

Como ya hemos comentado, cada programa de contenidos es único, lo que facilita que los alumnos puedan repetir el dictado del mismo las veces que quieran. El programa es flexible y amplio, en el sentido de que puede ir cambiando durante el desarrollo de los talleres, si es que aparecen nuevos disparadores que motiven a un tema que no había sido considerado al inicio, a partir del mapa de intereses.

El programa gira en torno a dos ejes centrales:

- La flexibilidad en el pasamiento: el ocio.

En este caso, el sujeto puede valorar su tiempo, en el que convergen el desarrollo de actividades que combinan resolución de problemas, competencia y esparcimiento. Aquí utilizamos dilemas, problemas de pensamiento lateral, trivias, entre otros.

- La complejidad en el pensamiento: el aprendizaje continuo.

Aquí la estrategia consiste en el contacto con materiales bibliográficos, fílmicos, artísticos que pongan a los talleristas en contacto con investigaciones científicas, tecnológicas, o con producciones artísticas. La reflexión sobre estos contenidos tiene como objetivo la complejización del pensamiento de los mayores. En cada taller se elige un tema sobre el que se va a trabajar.



### *Momento 3: Modalidad de la clase*

Organizamos el trabajo en tiempos:

- Presentación del problema a cargo de los docentes.
- Distribución y lectura del material en grupos de trabajo. Durante el desarrollo de este bloque se responden dudas lexicales, conceptuales, de autores, entre otras.
- Exposición de los materiales por parte de los talleristas.
- Síntesis final del tema. Formulación de interrogantes nuevos a investigar de manera domiciliaria.

### *Momento 4: Evaluación final.*

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Qué preguntas nos llevamos?
- ¿Qué traemos para la próxima?

A continuación desarrollaremos uno de los talleres dictados en el primer cuatrimestre del año 2015, “Abuelidad y sus dilemas”.

Inicialmente, planteamos algunas definiciones y abordajes sobre la abuelidad. Los materiales distribuidos fueron textos psicológicos, sociológicos y antropológicos acerca de esta condición. A partir del material leído se plantearon diferentes formas de pensar la función del abuelo en la familia y la sociedad.

Los participantes contaron sus experiencias y recuerdos con sus abuelos o con sus nietos. En el momento de la conclusión, se pudo confeccionar un cuadro que sintetizaba las funciones que caracterizan la abuelidad en nuestra cultura y en la familia, más específicamente. Los interrogantes que surgieron en este momento estuvieron referidos a las formas de la abuelidad en otras culturas y en otras épocas históricas. Se acordaron búsquedas en internet y bibliográficas.

## Conclusiones

En función de los objetivos planteados en el taller – esto es, acompañar a las personas en su etapa jubilatoria, orientarlos hacia el uso del tiempo libre y la revalorización del ocio y el desarrollo de potenciales personales – evaluamos positivamente el cumplimiento de nuestros planteos. Dado que el taller cuenta con cinco años de continuidad, la demanda y el compromiso con la tarea son indicadores relevantes del éxito de la experiencia. La flexibilidad de su diseño nos ha permitido ir adecuando su modalidad a la demanda. En función del fundamento teórico, los ejes de flexibilidad y complejidad de pensamiento en la adultez y la vejez dan como resultado tanto de las interacciones entre los participantes como el aprendizaje continuo, activo y participativo.

De lo expuesto surge la necesidad de ofrecer espacios que planteen a quien se jubila la oportunidad de desarrollar su potencial en actividades acordes que no resulten ni puramente recreativas, ni meros entrenamientos. A partir de nuestro taller, consideramos en que la participación activa de los adultos mayores en el diseño de estos espacios resulta fundamental.

## Referencias

- Arias, C., & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271-281. (doi: 10.5212/PublicatioHuma.v.21i2.00012).
- Bueno Martínez, B., & Buz Delgado, J. (2006). *Jubilación y tiempo libre en la vejez*. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>.
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relations*. Nueva York, EUA: Grove-Press, Inc.
- Cicerón, M. T. (2002). *Del bien supremo y del supremo mal*. Madrid, España: Gredos.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of leisure*. Illinois, IL: Charles C. Thomas.
- OPS. (1995). *El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médico sociales*. Organización Panamericana de la Salud.

Pastor, E., Villar, F., Boada, J., López, S., Varea, M. D., & Zaplana, T. (2003). Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(1), 15-22.

Rossi, M., & Triunfo, P. (2004). El estado de salud del adulto mayor en Uruguay. Documento de trabajo, n.º 14/04. Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Economía, UDELAR.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *In*: Snyder, S. J. L. C. R. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*, 541-555). Oxford, England: Oxford University Press.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

---

**Enrique Lombardo** - Docente Investigador. Faculdade de Psicologia. Universidade Nacional de Mar del Plata. Argentina.

E-mail: elombar@sinectis.com.ar

**Luciana Polizzi** - Graduada en Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata Argentina.

E-mail: polizzilu@gmail.com