

DISERTACIÓN FILOSÓFICA.

¿Qué es el ocio?

Para comenzar esta disertación me gustaría definir el concepto del ocio, el ocio es cualquier actividad que hagamos que no sea por obligación, sino que la realicemos en nuestro tiempo libre por gusto, es un tiempo recreativo que se usa a discreción y que se diferencia del tiempo dedicado a actividades esenciales como comer o dormir. Por ejemplo, ir al cine sería un claro ejemplo de ocio, porque no es una obligación ni mucho menos parte de tu trabajo, es una actividad que estás realizando en tu tiempo libre.

La obra de “La ética de Nicómaco” de Aristóteles, decía que el ocio es un objetivo deseable en la vida humana. Según decía Aristóteles, el ocio es necesario en la vida de todos los humanos para desarrollar la virtud y la razón.

Antiguamente, en el siglo XIX, el filósofo, poeta, filólogo y músico alemán Friedrich Nietzsche, observó todo el tema del ocio de una forma más crítica. Para él era una forma de evasión del mundo y una pérdida de la autenticidad. Nietzsche escribió un libro titulado “Así habló Zaratustra”, en el que critica a todas aquellas personas que buscan constantemente el ocio sin un propósito profundo, ya que él afirma que de esta manera se están alejando de la verdadera vida y del verdadero sentido de existir.

Pero a día de hoy el ocio está siendo un gran problema, ya que estamos haciendo una excesiva planificación de nuestro tiempo libre, además de que nos creamos unas expectativas poco realistas sobre lo que realmente es el ocio. De esta manera lo que debería ser un momento de relajación y/o diversión, está generando problemas de estrés, ansiedad y la sensación de que no estamos invirtiendo lo suficiente el tiempo libre del que disponemos.

El ocio antiguamente solía ser más limitado y menos diverso en comparación con el ocio actual. Antes había muchas menos actividades para realizar, las más comunes eran la lectura, la música, el teatro y las artes visuales, también había tiempo de ocio para participar en deportes y juegos al aire libre, pero no había actividades como ver la televisión, los videojuegos o las redes sociales, como las hay hoy en día. A día de hoy, gracias a la tecnología, el abanico de posibilidades respecto a las actividades que realizar en nuestro tiempo libre ha crecido muchísimo gracias a la tecnología.

Lucio Anneo Séneca, fue un filósofo, político, orador y escritor romano Cordobés que tenía una visión muy positiva sobre el ocio. Él pensaba que podía ser muy útil para nuestra vida actual. Según Séneca, el tiempo libre es un bien muy valioso que debemos aprovechar al máximo, pero esto no significa que tengamos que llenarlo de actividades superficiales o de distracciones sin sentido, sino todo lo contrario, debemos usarlo para desarrollar nuestra mente y espíritu. Esto implica dedicar tiempo a la lectura, a la reflexión, a la meditación y a la contemplación de la naturaleza. Para Séneca, el ocio es una oportunidad para desarrollar la autodisciplina y la fortaleza interior.

Desde mi punto de vista el ocio es algo muy positivo y necesario para la vida, como opinaba Aristóteles, yo considero que es una parte importante para la salud y el bienestar general de las personas. El ocio es esencial para poder descubrir nuestros intereses y pasiones fuera de las responsabilidades diarias. De la misma manera, el ocio nos puede ayudar a fortalecer las relaciones sociales ya que proporciona un tiempo para conectarse con amigos y familiares, además creo que el ocio nos puede ayudar a calmar el estrés y la ansiedad que nos pueda generar nuestro trabajo y obligaciones, es decir, todo lo contrario a lo que contaba antes que estaba ocurriendo en la actualidad con este tema, el ocio no nos debe crear ese estrés, sino que nos lo debe calmar.

Este tiene muchos efectos positivos acerca de la salud mental, por ejemplo, reduce el estrés, el ocio nos da tiempo de relajación y desconexión que todos necesitamos, también puede mejorar nuestro estado de ánimo, ya que nos permite disfrutar de momentos de felicidad y placer. Algo muy importante del ocio es que promueve la creatividad, ya que nos brinda tiempo para experimentar, explorar y desarrollar nuestra creatividad. Podemos disfrutar del ocio con varios tipos de actividades, como la escritura, la pintura, la música o cualquier otra forma de expresión artística, el ocio nos permite liberar nuestra imaginación.

Algo en lo que no solemos pensar, es que el ocio también ayuda a mejorar la calidad de sueño. Al realizar actividades que nos gustan durante el día, como pasear al aire libre o practicar yoga, podemos reducir la ansiedad y el estrés, lo cual favorece un sueño más reparador.

No todo en el ocio es positivo, y mucho más hoy en día con la cantidad de estímulos a través de las tecnologías que tenemos al día. El ocio nos puede provocar sedentarismo y falta de ejercicio físico, ya que podemos hacer muchas actividades que no requieren esfuerzo físico, como ver televisión o jugar videojuegos, lo que conduce a un estilo de vida sedentario, esto puede llegar a provocar incluso problemas de salud como el aumento de peso, la disminución de la condición física y el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes.

Esto mismo que acabo de comentar nos puede llevar también al aislamiento social, pero no solo por esos estímulos. Puede ser que tu tiempo de ocio lo dediques a leer, algo que aparentemente es bastante positivo, siempre y cuando lo realices con moderación, porque de lo contrario podría haber falta de interacción con otras personas, lo cual puede llevar a problemas emocionales como la depresión y la ansiedad.

Por otra parte, también coincido con el filósofo alemán Nietzsche, en que el ocio puede llegar a ser una pérdida de tiempo. Creo que si lo usamos de forma excesiva puede resultar en una pérdida de tiempo y la falta de aprovechamiento de oportunidades para aprender, desarrollarse profesionalmente o alcanzar metas personales. El ocio puede ser beneficioso para relajarse, divertirse y recargar energías, pero debe estar en equilibrio con otras áreas de la vida.

En conclusión, el ocio es algo que ha existido desde siempre, aunque antiguamente hubiera menos oportunidades de elegir actividades. Es algo que como hemos podido comprobar es completamente necesario para vivir de buena manera, para tener una buena salud mental, pero hay que tener cuidado, porque si se le da un uso incorrecto o excesivo a nuestro tiempo libre se puede convertir en algo negativo para nuestra salud. También hemos podido ver que, si nos lo tomamos como una obligación y cargamos nuestro tiempo libre con actividades para

“no perder el tiempo”, podemos estar produciendo el efecto contrario, que en este caso sería provocar ese estrés y ansiedad del que nos queremos librar con nuestro tiempo libre.