

LA IMPORTANCIA DEL OCIO



En esta emergencia,
que nadie se quede atrás

El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que cada individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Puede ser para descansar, para divertirse y sentirse relajado, para desarrollar su información o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad (Christine Chevalier, socióloga).

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas; es decir, son aquellas actividades en las que ocupamos nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal.

Según datos entregados por el Informe Anual de Estadísticas de Seguridad Social, desde el año 2013 al 2017, las enfermedades profesionales crecieron en un 73%, con diagnósticos de estrés y depresión relacionados a la sobrecarga laboral.

¿Por qué el ocio es tan importante para la salud mental?

Es importante entender que el **tiempo libre no significa sentarse a hacer nada**. Eso puede ser tan dañino como estar con estrés laboral. Tener tiempo de ocio significa dedicarle horas a actividades creativas, sociales, lúdicas que no generan un estrés adicional, sino más bien placer.

Tener tiempo libre es indispensable para las personas, sobre todo cuando es invertido en contribuir a mantener u optimizar la salud (mental y física), aliviar tensiones o fortalecer relaciones.

Saber aprovechar estos momentos trae un sinnúmero de beneficios, tales como:

- Salir de la rutina o monotonía de la vida cotidiana.
- Renovar fuerza y energía, tanto física como mental.
- Incrementar la autoestima y la realización personal.
- Establecer relaciones más estrechas y afectivas.
- Incrementar el sentimiento de pertenencia en un grupo
- Contribuir al crecimiento intelectual, artístico, cultural o incluso compensar insuficiencias de aprendizaje.



Fuente:

Estudio general relativo a los instrumentos sobre el tiempo de trabajo (2018)

Estudio general sobre las horas de trabajo (2005)

Servicio de Mercados Laborales Inclusivos, Relaciones Laborales y Condiciones de Trabajo (INWORK) (en inglés)

<https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang-es/index.htm>