

CHARLA: "EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE"

6 DE ABRIL DE 2011

Fco. Javier Martínez Cubillo

Ateniéndonos al adagio que reza: primero la obligación y después la devoción, nuestro primer empeño debe centrarse en atender nuestras necesidades básicas (trabajar, comer, vestirnos...). Solo, después, podemos dedicar el resto del tiempo a otras cosas.

Ese otro tiempo, al que siempre le acompañan connotaciones positivas y que hemos calificado como "libre", es el que nos permite "descansar" del trabajo ordinario, el que reservamos para nosotros mismos, el destinado a hacer lo que nos gusta, a desarrollar nuestras capacidades.

De ahí nuestro interés y el de las sociedades avanzadas, en alargarle lo más posible. Y lo estamos consiguiendo. Si por algo podemos calificar los últimos años es por el incremento constante del ocio y del tiempo libre, y la tendencia, al margen de la coyuntura de crisis actual, es que en el futuro irá a más.

Esto que, sin duda es una oportunidad, puede convertirse en un problema. Se nos abren horizontes inmensos tanto para disfrutar del ocio, como para estar ociosos, y debemos estar preparados para responder a estos desafíos adecuadamente. Del mismo modo que hay que prepararse para realizar un trabajo productivo, debemos prepararnos para ocupar nuestro tiempo libre de modo satisfactorio. Si no queremos caer en el aburrimiento, debemos utilizarlo de forma creativa, no malgastarlo. Nuestro tiempo libre debe tener sentido e identidad. Aprovechar el tiempo libre es invertir en nosotros mismos, en nuestro desarrollo y en nuestro equilibrio personal.

Las actividades que ocupen este tiempo libre deben, por tanto, estimular todas las facetas de la personalidad humana:

- Si somos un cuerpo que se mueve y camina, debemos favorecer en nuestra vida, el ejercicio físico y el deporte.
- Si somos una mente que piensa y recuerda, debemos estar abiertos, a través del aprendizaje, a nuevos conocimientos y experiencias, y a continuos desafíos intelectuales.
- Si nos relacionamos con el mundo a través de los sentidos, debemos aprehender con la vista, el oído, el olfato... toda la riqueza que la naturaleza, los seres vivos y las personas nos brindan.

De no hacerlo así, conseguiremos que nuestros músculos se atrofien, nuestras mentes languidezcan y nuestros sentidos pierdan la frescura para captar y posarse en las cosas realmente importantes.

El ocio y el tiempo libre es un derecho reconocido en la Constitución (artículos. 43 y siguientes). Los poderes públicos promoverán y favorecerán, la educación física y el deporte, la adecuada utilización del ocio, la cultura, el disfrute del medio ambiente...

Este es el propósito que pretendemos llevar a cabo en el Centro de Día para Personas Mayores "Enrique Ocio Costales", donde organizamos un sinfín de actividades y programas:

- Actividades ocupacionales: gimnasia, psicomotricidad, manualidades, pintura. Grupos de teatro, coro y danzas...
- Actividades psicosociales: Talleres Culturales. Talleres de Memoria Talleres de Lectura.
- Actividades convivenciales. Bailes, Cotillones, Encuentros de Mayores e Intergeneracionales, Muestras de Teatro, de Canto y Variedades, de Cine....
- Campeonatos Provinciales: Juegos de Salón, de Pesca. Certámenes Poéticos
- Charlas y Conferencias
- Actividades externas. Formativas y de Ocio.
- Programa de viajes: Visitas guiadas y viajes culturales, Visita a empresas, Viajes turísticos y de recreo:
- Programas de Prevención de la Dependencia.
- Programa de Apoyo Psicológico y de Asesoramiento Jurídico
- Programa de Prácticas con la Universidad
- Participación en Programas Solidarios

Pero no se trata solo de hacer cosas, sino de hacerlas con entusiasmo y con humor, generando optimismo y desterrando la rutina. Está demostrado que si mantenemos esta actitud los beneficios para nuestra salud física y psíquica son inmensos. Para muchos esa es la mejor medicina.

Burgos, 6 de abril de 2011