

*Solo el convencimiento de los seres humanos de que es más importante ser que tener abrirá los caminos de la paz*

**Álvaro Posada Díaz**

## **Editorial**

En estos tiempos propicios para la reflexión, los editores han querido traer el excelente poema *If*, de Rudyard Kipling, en la magistral traducción del maestro don Hernando Elejalde Toro.

### **Si...**

Si no pierdes la cabeza cuando todos junto a ti  
pierden la suya y te inculpan de perderla sólo a ti;  
si confías en ti mismo cuando nadie cree en ti,  
y menosprecias la duda de los que dudan de ti.

Si esperar puedes, y puedes no cansarte de la espera;  
o, víctima de mentiras correspondes con verdad;  
o, siendo odiado, de tu alma el odio infame destierras;  
y ni tan sabio ni bueno aún te quieres mostrar.

Si puedes soñar, y no haces de tus ensueños el amo;  
si puedes pensar, y no haces única meta el pensar;  
si puedes, al encontrarte con el triunfo o el fracaso,  
a esos dos impostores de igual manera tratar.

Si puedes mirar sereno la verdad que dijiste  
torcida por los malvados para tontos confundir;  
o destrozadas las cosas en que tu vida pusiste;  
y humillarte... y de pedazos las puedes reconstruir.

Si puedes hacer manojos de lo que más adoraste;  
y en una sola parada arriesgarlo al cara y sello;  
y perder... y arrancar de donde principiaste,  
sin balbucir siquiera palabras de lamento.

Si puedes todavía forzar músculo y nervios  
para ocupar tu sitio, cuando nada quede en ti;  
y puedes sostenerte, cuando nada quede en ti,

salvo la voluntad, que te dice: ¡Sostenéos!

Si puedes sin desdoro hablar a multitudes,  
o a reyes, sin que pierdas el sentido común;  
si amigos ni enemigos en tu entereza influyen;  
si todos cuentan contigo, y en demasía ningún.

Si dominar pudieras el instante inolvidable,  
con sesenta segundos de ventaja no más...  
tuya será la tierra y todo lo deseable;  
y, ante todo, hijo mío, ¡un hombre serás!

## **El niño y su tiempo libre**

**Yamilé Díaz de Correa**

*Profesora*

*Facultad de Enfermería*

*Universidad de Antioquia*

Con frecuencia se escucha: “La ociosidad es la madre de todos los vicios”, y se cree que ni los niños, ni los adolescentes, ni los adultos pueden perder tiempo. Hay temor a la palabra ocio.

En la antigua Grecia los ciudadanos, los hombres libres, quienes ejercitaban la función política, la actividad teórico-científica y la contemplativa, requerían mucho tiempo libre para el ejercicio de esas actividades y estaban exentos de trabajos necesarios para la infraestructura económica de una sociedad, que eran asignados a los esclavos, obreros y labradores.

### **¿Cómo entender el ocio?**

El ocio es la práctica de actividades no obligadas, deseadas y queridas. Desde el punto de vista psicológico, el ocio ha sido definido como libertad de elección. Subjetivamente, la palabra ocio es sinónima de ocupación gustosa, querida y libremente elegida. Está relacionada también con lo esperado, lo querido y lo deseado y por esto se conecta con el mundo de la emotividad y, consecuentemente, de la felicidad.

Kriekemans define el ocio como “una recreación, o sea un medio para restablecer la voluntad y el valor de vivir”. El significado de recrear es acción de crear o producir algo nuevo, que en este caso es una nueva voluntad de vivir y un redescubrimiento del valor de la vida. El ocio, entendido así, está apoyado en la vida interior: el conocimiento desinteresado, la reflexión, contemplación, creatividad y apertura a la trascendencia de los valores que soportan la personalidad.

### **La importancia de la libertad**

Durante los espacios de tiempo dedicados al ocio no hay obligatoriedad; hay deseo y voluntad en lo que se quiere hacer y una gran satisfacción al realizarlo. Hay una libertad percibida, un ejercicio de la libertad, sin la opresión del tiempo. Para Kriekemans los ocios son más que tiempo libre; para él, los ocios están relacionados con la libertad interior.

## El ocio como una vivencia lúdica de la vida

Se identifica con el juego, con los *hobbies*, con el coleccionismo y la práctica de actividades recreativas, por su misión distanciadora de la realidad cotidiana y su dirección al encuentro con “un mundo distinto en el cual podemos volver a ser nosotros mismos y poder conseguir fuerzas para afrontar las exigencias del mundo cultural contemporáneo”, en el que ahora, más que en otros tiempos hay dificultad de vivir la alegría en los entornos. La vivencia lúdica y de ocio llevan a un mundo más sencillo, más cercano para cada uno y devuelven la alegría.

## Formación para el ocio humanista

El ejercicio del ocio aporta a la existencia la vivencia de valores relacionados con la alegría y permite una vida armoniosa consigo mismo y con el entorno. Sin embargo, la sociedad de consumo ofrece día a día y por todos los medios productos de ocio que invitan al derroche, a la distracción, impidiendo que se viva la vida con sentido humano. Desde la familia se debe orientar el ocio para encontrar interiormente y en el entorno la fantasía, el sentido del humor y la alegría como fruto de la íntima satisfacción, de la libertad interior.

H. Dimock, citado por Manuel Cuenca Cabeza, dice que se deben formar las nuevas generaciones en la práctica del ocio y considera cuatro grandes criterios:

- El primero se refiere a la continuidad, pues el ocio forma parte de la vida en un continuo que acompaña desde el principio hasta el fin; de ahí la importancia de los intereses y posibilidades que se consideren más interesantes en la medida en que puedan formar parte de esta continuidad del ocio en relación con la existencia total
- El segundo se refiere a la *globalidad*, es decir, el ocio no es predominio de un solo ámbito, debe ser pluridimensional y rico, unas veces de repercusiones físicas, otras intelectuales, otras estéticas, sociales y otras, se añade, espirituales. Así, se opta por un ocio más maduro y más humano
- En el tercer criterio, Dimock llama la atención a los educadores, a las familias y a la sociedad sobre la necesidad de orientar las acciones de ocio hacia horizontes compartidos, que alejen del egoísmo. La vivencia del ocio arranca del convencimiento íntimo, pero se refuerza y engrandece en el encuentro y en el proyecto compartido con los otros
- El cuarto criterio propone que la práctica del ocio se oriente hacia la acción positiva y creadora, evitando el espectáculo pasivo

¿Cómo hacer prácticas estas enseñanzas respecto a la formación del ocio en los niños?

En las instituciones educativas, oficiales y privadas, deben abrirse los espacios para la formación de los niños y los jóvenes en las diferentes expresiones culturales: las artes plásticas y escénicas; la música; las diferentes manifestaciones del deporte; la espiritualidad; el conocimiento de la cultura propia; las artesanías o manualidades y el disfrute del entorno. Esa formación o capacitación debe estar a cargo de personal capacitado para ello. Tempranamente se pueden descubrir niños talentosos y con aptitudes para continuar formándose o capacitándose en el área que eligieron libremente y que por lo tanto disfrutarán ejercitándola, de tal modo que con seguridad van a progresar día a día.

Muy diferentes son las situaciones que se ven con cierta frecuencia, en las que los niños son llevados a diferentes actividades lúdicas, bien sea deportivas o culturales, pero sin consultársele o sin saber si tienen aptitudes para ello, terminando dicho proceso en deserción, porque no se dio la opción de elegir.

### ***El ocio en familia***

La familia debe disfrutar los momentos dedicados al ocio, los cuales son una oportunidad para reafirmar sus vínculos. Son espacios de un valor incalculable, en los que el niño puede aprender de los padres o de los adultos que lo acompañan. Durante los espacios de esparcimiento o de ocio colectivo se dan todo tipo de situaciones, por medio de las cuales los niños reciben su cultura con todo lo que la conforma: los valores espirituales, morales, la tradición oral, las costumbres...

Cuando los niños quieren estar solos se les deben permitir y respetar esos espacios, pues son espacios de ocio, en los que reflexionan sobre sí mismos o momentos de ensoñación o contemplación espiritual, que hacen mucho bien a su vida o momentos para crear y luego recrear, tal como lo hacían los pensadores de la antigua Grecia.

**Lecturas recomendadas:**

Bolaño TE. *Qué hacer del ocio: elementos teóricos de recreación*. Medellín, Futuro Editores, 1988.

Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación física. *Cuadernos de ocio*, Nos. 2 y 3, 1998.