

OCIO Y TIEMPO LIBRE: CONSIDERACIONES DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL¹

LEISURE AND FREE TIME: SOME QUESTIONS FROM A SOCIAL PSYCHOLOGY PERSPECTIVE

Frederic Munné

Núria Codina²

Universidade de Barcelona

RESUMEN: Se analiza el ocio en relación con otras áreas de la actividad humana y conceptos como el de tiempo disponible, o, tiempo libre, y se muestran dos características fundamentales del ocio: la ambivalencia y la multiformidad. Por otra parte, se destacan y valoran, desde una perspectiva crítica, las tradiciones dominantes en la investigación del ocio, y, en este sentido, se consideran los conceptos de compensación, o, percepción de libertad. Esta valoración lleva a advertir el protagonismo que tiene la libertad en el comportamiento en el tiempo libre y la relevancia de los procesos de auto y heterocondicionamiento. También se señalan algunas de las principales estrategias metodológicas para el estudio del tiempo libre y sus aplicaciones; se consideran diversas manifestaciones comportamentales que actualmente destacan entre las actividades de ocio emergentes o más practicadas, y, para finalizar, se reflexiona y analizan varias cuestiones fundamentales en el marco de la intervención psicosocial en el ocio.

PALAVRAS-CHAVE: Ocio, tiempo libre, perspectiva psicosocial

El Ocio, un Modo de Comportarse en el Tiempo

Desde una perspectiva psicosocial, el ocio es un modo de comportarse en el tiempo. En su conjunto y considerado a grandes rasgos, el tiempo se puede estructurar en cuatro áreas de actividad: 1) El tiempo psicobiológico, ocupado básicamente por las necesidades fisiológicas y psíquicas. 2) El tiempo socioeconómico, fundamentalmente referido al trabajo. 3) El tiempo sociocultural, especialmente dedicado a la vida en sociedad. Y 4) el tiempo de ocio, destinado

¹ Este artículo está basado en un capítulo que los autores escribieron en 1996 con el título "Psicología social del ocio y el tiempo libre", en J. L. Alvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa, coords. Psicología social aplicada. Madrid: McGraw-Hill (cap. 16, 429-448).

² Dr. Frederic Munné y Dra. Núria Codina, profesores de la Universidad de Barcelona. Departament de Psicologia Social. Facultat de Psicologia. Passeig de la Vall d'Hebrón, 171. 08035 Barcelona. España. E-mail, respectivamente: finunne@psi.ub.es y ncodina@psi.ub.es

a actividades de disfrute personal y colectivo. Este último tiempo no hay que confundirlo con el tiempo disponible, excedente o sobrante, porque aunque en general este tiempo es fuente de ocio puede no destinarse a él; y, tampoco debe confundirse con el tiempo libre, ya que en el ocio no siempre uno se expresa libremente. Por otro lado, debe advertirse que el ocio no se opone al trabajo; la relación entre ambos es ambigua, uno puede complementar al otro, y hay actividades intermedias.

En el ocio destacan dos características: la ambivalencia y la multiformidad. La primera hace referencia a que el ocio es fuente de lo más creativo y, a la par, de lo más patológico que se encuentra en cualquier sistema social. Situaciones tan variopintas como la infancia y la tercera edad, el arte y el paro, o, la diversión y la delincuencia tienen en común el hecho de que en todas ellas, el ocio llega a ser el protagonista. La segunda característica, la multiformidad se observa, por ejemplo en el hecho de que cada época aporta alguna forma propia de ocio, y, esto, porque los cambios socioculturales afectan profundamente a este fenómeno. Su evolución histórica la podríamos resumir como sigue (una exposición detallada en MUNNÉ, 1980):

En Grecia, el ocio (*skholé*), se refería a un estado de la mente entregado a la sabiduría y al noble oficio de pensar, lo cual sólo era posible teniendo a otros trabajando, esto es, en la base de este ocio estaba la esclavitud. Roma invirtió las cosas, el *otium*, entendido como un tiempo de descanso, para recuperarse del trabajo o *nec?otium*, era disfrutado por todos. A partir de la Edad Media, estas modalidades de ocio alternan con el ocio caballeresco, que exhibe comportamientos ostentatorios de la posición social. Con el capitalismo naciente, el ocio deviene un signo de lujo. Por contra, las ideas puritanas lo perciben como un vicio moral y social, la ociosidad. Y a fines del XIX llega a definir una clase social (la clase ociosa, de Veblen). Con el industrialismo, el ocio pasa a ser fundamentalmente un tiempo sustraído al trabajo; un tiempo excedente, residual, el cual no se valora en sí mismo sino en relación con el trabajo; y, cuenta más como cantidad de tiempo que como tiempo empleado en una determinada actividad. Al evolucionar la sociedad industrial de una sociedad de producción en serie a una sociedad de consumo, este sentido del ocio se transforma. En la sociedad de masas, el ocio se destina preferentemente al consumo ya sea de bienes o servicios (diversiones) ya sea a la industria cultural.

Dado que ninguna de las formas de ocio descritas se pierde, sino que, más o menos adaptada, se acumula a la forma emergente, el comportamiento en el ocio se manifiesta de todas estas maneras. Así, hoy, empleamos el tiempo de ocio tanto de un modo creativo o para recuperarnos de la fatiga como para ostentar ante los demás, pasar (perder) simplemente el tiempo o dedicarnos al consumo.

Análisis y Concepciones Sobre el Ocio y el Tiempo Libre

Las investigaciones contemporáneas sobre el ocio responden a cuatro tradiciones culturales distintas. La germánica, inicialmente de carácter antropológico y pedagógico, se orientó con la Escuela de Frankfurt hacia la crítica social. La soviética, inspirada en el pensamiento social de Marx, fue muy rica en

investigaciones empíricas y se interesó por el análisis del desarrollo social e integral de la personalidad del individuo. La francesa, funcionalista, se preocupa por la formación de adultos y la animación cultural. Y, por último, la tradición anglosajona (Inglaterra y Estados Unidos), se interesa por el ocio como actividad al aire libre, por lo que aborda problemas prácticos de infraestructura y organización.

Desde la tercera de estas tradiciones se han formulado dos teorías complementarias muy influyentes. FRIEDMANN (1956) analizó y vió el ocio moderno como una compensación de las tensiones y frustraciones, y más ampliamente de la alienación, provocadas por el trabajo desmenuzado, monótono y anónimo del maquinismo y la industrialización. Poco después, DUMAZEDIER (1964) distingue tres modos básicos de empleo del ocio, que llama las tres D por la inicial de sus respectivos nombres: Descanso, Diversión y Desarrollo de la personalidad. Son tres funciones que el ocio desempeña en el sistema social. El descanso recupera de la fatiga e incluye el aburrimiento, el tedio, etc.; en la diversión entra el juego como distracción, evasión, etc.; y en el desarrollo personal y social, la necesidad de formación.

El ocio compensador revela la contradicción latente de un ocio que deviene en un comportamiento necesario, así, las 3D, se refieren a actividades compensatorias y por lo tanto no expresivas de libertad. Pero además, la compensación puede llevar a sobrecompensaciones, pues, cuando las necesidades de compensación son muy intensas pueden generar conductas psicosocialmente patógenas como la adicción a la droga, al juego o la violencia urbana (ver MUNNÉ, 1980).

Las teorías anteriores no revelan el sentido profundo del fenómeno que pusimos de manifiesto en nuestra teoría del ocio como tiempo libre (MUNNÉ, 1972 y 1980). El ocio compensatorio permite diferenciar entre el tiempo liberador y un tiempo liberado, siendo este último el que se dedica a las actividades de ocio no por necesidad de compensación sino por sí mismas. Así pues, el tiempo de ocio pasa a ser liberado, o sea, libre, cuando es expresión de nuestra libertad como seres humanos, cuando las actividades ociosas no responden a un comportamiento heterocondicionado sino autocondicionado. En este ocio: el descanso pasa a ser un goce por sí mismo; la diversión, el placer de la re-creación, y el desarrollo personal, el disfrute de nuestra potencialidad creadora. En otra dimensión, el tiempo de ocio, a la par que construye, refleja nuestro self, encontrándonos a nosotros mismos. El ocio como tiempo libre, por ejemplo, es esencial en la formación del niño (MUNNÉ, 1992).

Dentro de la tradición anglosajona, NEULINGER (1981) ha destacado el componente psicológico de la libertad en el ocio, al considerarla como la percepción de la libertad. De este modo, el ocio y los ocios pasan a ser tratados como un estado de la mente antes que como una actividad. Pero es obvio que la libertad debe ser no sólo subjetivamente percibida sino también objetivamente real. Porque es engañoso un tiempo libre en el que el sujeto no puede llegar a gozar del placer de percibirlo como tal, y es insuficiente la mera creencia, sin realidad, de que

uno obra libremente.

Como hemos apuntado, la relación entre ocio y trabajo no es de mera oposición, por ello, los teóricos del ocio han reservado un lugar a las actividades intermedias en los que ambos fenómenos se combinan, dándose a la par obligación y libertad. Es lo que se llama semiocio, cuasiocio, obligaciones de no trabajo, etc. y que referido al tiempo libre, lleva al concepto de grado de nitidez del tiempo libre (MUNNÉ, 1980), dado por el hecho de que la libertad o sea el comportamiento autocondicionado no se da de un modo absoluto.

Actividades típicas de semiocio son las aficiones (hobbies), como el coleccionismo, la fotografía, la jardinería o la cerámica. También las reparaciones domésticas (bricolaje, do it yourself), que se concretan en un "trabajito" (a menudo, chapuza) desarrollado con laboriosidad y a un ritmo personal. Y, otras actividades de semiocio son los compromisos sociales, que van desde ir a pagar los impuestos hasta asistir a la celebración de un aniversario.

Este ocio trabajo ha sido recientemente analizado y conceptualizado como ocio serio (serious leisure). Con esta denominación, Stebbins se refiere a un modo de darse el ocio en el que la persona realiza la actividad con tal implicación perfeccionista que el producto final se aproxima a la calidad profesional (STEBBINS, 1992). Ejemplos de este ocio son la pintura, la marquertería y el teatro, pero también las acciones cívicas y políticas, e incluso las llamadas labores del hogar (punto de cruz, macramé, etc) en las que empieza a participar el sexo masculino. Como tipos de ocio serio están: a) El amateurism, en cuya motivación se combinan el autointerés, el interés público, el altruismo y el interés pecuniario, con un rol cercano al profesional, y que proporciona satisfacción y contribuciones en los planos cultural, de ayuda y comercial. b) El hobbyist, con idénticos componentes motivacionales salvo el altruismo, un rol de no trabajo y las mismas contribuciones excepto la ayuda. Y c) el voluntariado (volunteering), motivado por el altruismo y el autointerés, con un rol de trabajo delegado que proporciona ayuda y satisfacción.

Detrás de toda práctica colectiva de ocio se encuentra, latente o manifiesto, un modelo de sociedad. La sociedad del tiempo libre se ha venido anunciando como una realidad próxima, pero, ésta no se vislumbra en el horizonte cercano. No obstante, algunos datos apuntan esta posibilidad y abren cierta esperanza, como es el interés por investigar la calidad de vida del ocio o los valores emergentes en determinados sectores de población. ISO AHOLA (1980), indirectamente considera el aumento de la calidad de vida como uno de los objetivos primordiales de la psicología social del ocio y la recreación, viendo en ello un engarce entre el trabajo y el ocio, así como una conexión con la satisfacción y el bienestar individual y social, y a la postre con la salud mental. En el mismo sentido, con ocasión de estudiar qué y cómo la función del ocio está cambiando con los microordenadores y las nuevas tecnologías, se ha afirmado (ROBERTS, 1979) que el ocio contemporáneo está dejando de ser un fenómeno residual para pasar a constituir un aspecto general de la calidad de vida del ser humano. En relación con los cambios de valores desata el que

en los Estados Unidos, ha surgido un movimiento en favor de una vida más sencilla (downshifting), con más tiempo para uno mismo y su familia. Pero el dato más esperanzador sobre el desarrollo del tiempo libre, lo aporta la reciente ENCUESTA MUNDIAL DE VALORES (1990), realizada en más de cuarenta países, que evidencia el paso de unos valores materialistas, basados en la escasez y la seguridad, a otros calificados de postmaterialistas, que enfatizan la libertad individual, la experiencia emocional y rechazan la autoridad, la cual "se ha alejado tanto de la iglesia como del estado para ir a parar a manos del individuo, con una creciente atención a lo que le concierne, como las amistades y el ocio" (INGLEHART, 1994, p.76). De confirmarse, este cambio social sería otro factor que facilitaría el camino del ocio al tiempo libre.

Aplicaciones en la Investigación

La investigación empírica del ocio y el tiempo libre ha de considerar tanto sus aspectos temporales como los relativos a las actividades y comportamientos desarrollados. De ahí, que el análisis del fenómeno requiera distinguir y tener en cuenta dos pares de variables. El primero, relativo a la temporalidad, viene dado por el volumen total de tiempo y por su distribución en bloques (fines de semana, vacaciones, etc.); el segundo, referido a la libertad, lo integran el contenido y el empleo del tiempo (MUNNÉ, 1971a; 1975). El contenido está integrado por las actividades (las tres D) y los factores que facilitan o dificulta su realización. Comprende aspectos infraestructurales (parques, campamentos de vacaciones, hogares para jubilados, secciones lúdicas en prisiones, etc.) y organizativos (asociaciones, clubes, servicios públicos de información, etc.). El empleo se refiere a los comportamientos, tanto la elección de los mismos dentro del contenido potencial y factible como a su realización efectiva³.

Como técnicas que permiten contemplar estas variables destacan los presupuestos de tiempo (budgets time). Se trata de unos cuestionarios en los que se analiza el tiempo uno o varios días a partir del registro de actividades realizadas. Los modos de registro más empleados son: el diario literario retrospectivo, en el que se recuerda lo realizado a lo largo del mismo día o en días anteriores; el diario fijo, que deja constancia de lo que se realiza en intervalos de 5, 10, 30 o 60 minutos; el diario simultáneo, al que se responde a medida que se van realizando las actividades; y el diario al azar (beeper study) en el que la persona responde a un cuestionario cada vez que recibe un aviso por control remoto. Con los presupuestos de tiempo se ha investigado la distribución de tiempo y dinero de los jóvenes en diversas actividades de ocio, la duración y distribución del trabajo doméstico a lo largo de la semana y entre los miembros de la familia, el volumen y distribución del tiempo de las actividades de ocio definidas subjetivamente, el empleo del tiempo juvenil por

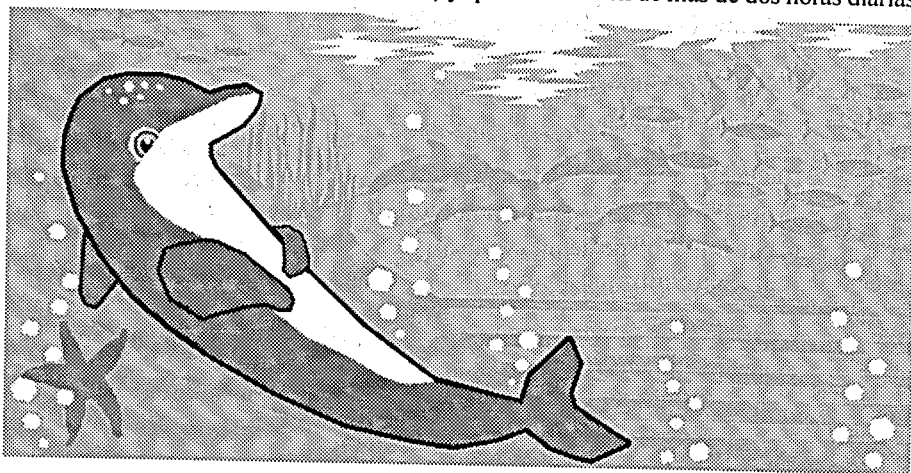
³ Estas cuatro variables intervinientes han sido aplicadas por nosotros para mostrar la entidad del derecho al tiempo libre, reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la ONU en 1948 (art. 24) (Munné, 1972 y 1974).

intervalos de media hora (Informes de 1988 sobre la juventud en España: Zárraga, 1989), etc. Por otro lado, el cuestionario del presupuesto de tiempo ha sido adaptado expresamente para investigar el empleo real y el deseado del tiempo, o las actividades realizadas y las deseadas (GALLUP, 1983; CODINA, 1986), así como para medir algunas variables subjetivas del ocio, tal como se plantea en el Experience Sampling Method (ESM) de CSIKSZENTMIHALYI Y GRAEF (1980). Finalmente, en los estudios sobre la calidad de vida a través de las experiencias de ocio en grupos de población (jubilados, estudiantes, etc.) se utiliza la escala WAID de NEULINGER (1986), consistente en un presupuesto de tiempo retrospectivo con un cuestionario de tres ítemes (sobre la percepción de la libertad, la motivación y el afecto positivo hacia la actividad); y con esta misma escala se han estudiado las relaciones entre ocio y salud (cardiopatías, bulimia).

Algunas de las variables mencionadas se analizan directa o indirectamente en otros instrumentos que registran aspectos particulares del ocio, como la percepción de libertad, la motivación intrínseca, o, las actitudes hacia el ocio (ver con más detalle: MUNNÉ, CODINA, 1996).

Algunas Manifestaciones del Ocio

A pesar de que la televisión ya no es una novedad, continua siendo una de las principales ocupaciones del ocio contemporáneo en las sociedades desarrolladas. Sin entrar en los contenidos televisivos, que llevarían a abordar no sólo el controvertido tema de la violencia sino también el extraordinario potencial formativo de la pequeña pantalla, una cuestión a la que se debería dar más importancia es la relativa al volumen de tiempo consumido en este medio. Su enorme capacidad de absorción temporal afecta al resto del tiempo cotidiano. En este sentido, se ha señalado que el tiempo que ocupa la televisión y que se sustrae a la actividad física puede producir problemas de colesterol, obesidad y alteraciones cardíacas (BAMMEL, BURRUS BAMMEL, 1982) y que un volumen de más de dos horas diarias



parece tener efectos negativos sobre el rendimiento escolar (MARTÍ, SOLÉ, 1994).

Al medio televisivo hay que sumar las nuevas tecnologías (videojuegos y juegos de ordenador). Este ocio tecnológico tiene un gran poder de atracción, en gran parte por la interacción entre el sujeto y el objeto, una atracción que también se detecta en el campo educativo y en los museos interactivos (MUNNÉ, CODINA, 1992; CODINA, 1995). Una de las características de esta interacción es que la persona percibe la posibilidad de autodirección y experimenta cierta sensación de autocondicionamiento. Ahora bien, esto no impide que los ordenadores o las redes informáticas, precisamente por resultar tan atractivas, puedan devenir para el usuario, sin que él mismo lo perciba, una poderosa fuente de heterocondicionamiento, si no de adicción (CODINA, 1995 y 1996).

Sin perjuicio de lo anterior, la facilidad para acceder a un contexto tecnológico más sofisticado no parece excluir el interés hacia actividades no tecnológicas. Así, aún teniendo la posibilidad de incrementar la práctica con estos juegos electrónicos, muchos niños muestran más interés por incorporarse a sus pandillas y practicar actividades físicas (HENGST, 1991). Otro aspecto a considerar son los efectos recíprocamente potenciadores que produce la interrelación de los medios audiovisuales. La televisión hace a los jóvenes más competentes en el manejo de los juegos de ordenador, porque promueve la aptitud para procesar informaciones visuales dinimizadas, y, los videojuegos y juegos de ordenador parecen ser un buen entreno para iniciarse en el micromundo de los ordenadores (ver: LOFTUS, LOFTUS, 1983; WEDELL, 1991).

Cuanto se ha expuesto sobre el ocio tecnológico debe entenderse con todas las reservas derivadas del hecho de que no ha transcurrido suficiente tiempo para que se desarrollen las investigaciones longitudinales necesarias para ver sus efectos (MUNNÉ, CODINA, 1992; CODINA, 1995). Por la misma razón, no es posible prever todavía el impacto psicosocial de esta inmensa fábrica de ocio que es la Internet.

La actividad deportiva es un juego con reglas, que se manifiesta con actividades relacionadas con el descanso, como un ejercicio relajante; la diversión, desde la práctica al espectáculo de cualquier deporte; y el desarrollo de la persona también con la práctica de un deporte con afán de superación. El desarrollo de estas actividades es fuertemente compensadora y aunque son distintos los casos del deportista de élite, del federado y del aficionado, todavía no se dispone de estudios concluyentes al respecto.

Un aspecto antropológicamente negativo del deporte es que su práctica puede ir en perjuicio del resto del ocio, siendo este más acusado cuando se intentan diversificar los deportes para superar las inconveniencias físicas y psicológicas del monodeportismo.

El sistema institucional deportivo se halla en la encrucijada de tres subsistemas: el del tiempo libre y el ocio, el de la institución del cuerpo, y el de la institución del rendimiento social (BROHM, 1982). De ahí que el sistema social pueda favorecer la evolución del ocio hacia uno de estos subsistemas en detrimento de otro. Es lo que

sucede en la sociedad actual, en la que el ocio y sobre todo el tiempo libre deportivos están seriamente amenazados por tres sesgos: la competitividad, el laboralismo y la cuantificación (ver MUNNÉ, 1989a). En efecto, hoy, el deporte está dominado por la hipercompetitividad (records), la cual aproxima aquél al trabajo, y tiende a reducirlo a una actividad valorada de un modo cuantitativo.

Pero, últimamente, parecen surgir deportes más cualitativos. Bajo denominaciones como deportes de aventura, californianos, o, en libertad, encontramos actividades que se realizan en el medio natural, aprovechando generalmente las energías libres de la naturaleza, mediante el deslizamiento (OLIVERA, 1995). Empezaron con el windsurf en los 60 y la mountainbike en los 70, siendo después incesante la aparición de prácticas como el telemark, el pointing, el barranquismo, el rafting, el parapente, el vuelo sin motor... La mayoría de analistas sostiene que en el éxito de los nuevos deportes destaca el carácter profundamente cualitativo de los mismos. Con ellos la persona experimenta inéditos estados de conciencia y fuertes emociones, así como una percepción de la libertad proporcionada por la flexibilidad de horarios, la ausencia de una reglamentación fija o formal, el reto, la promoción de la individualidad, y el desarrollo de la valía del propio yo (DEFRANCE, 1994; MIRANDA, LACASA, MURO, 1995).

En la práctica de estos deportes, la percepción del riesgo y la incertidumbre no responde totalmente a una situación de riesgo real ya que, salvo negligencias del sujeto, en estos ocios, llamados también "fórmula adrenalina" no hay inseguridad, sino que, existe un riesgo controlado o un descontrol controlado (OLIVERA, 1995). Aunque se exalta el cuerpo y el riesgo, la velocidad y la excitación, el vivir el presente a toda costa, se trata de una aventura imaginaria, una experiencia viva y directa pero altamente tecnificada y prevista, con sendas emociones limitadas, controladas y en cierto modo ficticias, y con riesgos provocados, artificiales y en cierto modo imaginarios (FEIXA, 1995). La pérdida de control personal es, pues, una simulación, que este mismo autor considera que responde a una acentuación del control social de los jóvenes (FEIXA, 1995), los cuales buscan experiencias de libertad y autonomía en el ocio para poder compensar su creciente dependencia social en el seno de las instituciones. Más de uno verá en esto el espíritu del ser postmoderno, del que se ha dicho (BAUMAN, 1993) que busca el placer y la seducción en el juego, pero sólo como un voyeur.

El ecologismo ha impactado otro sector de las actividades de ocio: el turismo. En los últimos años han aparecido una amplia variedad de formas de entender el turismo que tienen a la naturaleza como común denominador, como el ecoturismo, el turismo verde, el turismo rural o agroturismo, el turismo sostenible y el turismo de aventura.

El nuevo turismo responde a toda una concepción de la vida, inspirada en la ideología del ecologismo. Se habla, entonces de turismo sostenible, que es más que una filosofía de empresa y una política de planificación y gestión; se trata de tener en cuenta la naturaleza y la población, los recursos naturales y los comunitarios

(HUNTER, GREEN, 1995). Esta idea es la que defiende el Libro verde del turismo, publicado en 1995 por la Unión Europea, al señalar que el futuro de la industria turística depende de la relación e integración entre economía y ecología, de la gestión y conservación de los recursos naturales y turísticos. Naturalmente, el problema no es sólo económico y de gestión, ya que el comportamiento social es básico: actitudes, expectativas y valores de la población. Esto ya se apunta en la definición del turismo sostenible más aceptada: es el que responde a la necesidad de preservar los recursos naturales para garantizar su regeneración y futura productividad, y las costumbres y estilos de vida de la población y la comunidad para enriquecer la experiencia turística y beneficiarse de ella (EBER, 1992).

Intervención Psicosocial

La psicología social tiene en el ocio y el tiempo libre un campo específico de investigación con múltiples posibilidades para elaborar y contrastar teorías o modelos, no sólo sobre los procesos psicosociales en general sino también sobre este modo de comportamiento y sus procesos específicos de compensación y de autocondicionamiento.

Un problema peculiar es que intervenir supone planificar o al menos condicionar, y siendo el ocio un tiempo definible por la libertad, parece una contradicción intentar planificarlo. En realidad, estamos ante una paradoja. De una parte, el ocio necesita de condiciones liberadoras, relativas a las cuatro variables intervinientes, para que la compensación sea efectiva. De otra parte, las condiciones concurrentes en una situación de tiempo libre no deberían impedir la expresión de la libertad, esto es, cada uno debería poder hacer lo que quiere, cómo y cuándo guste. Ambas cosas son posibles si la planificación es potenciadora de las condiciones mencionadas con respecto al ocio y si se limita a ser indicativa con respecto al tiempo libre (MUNNÉ, 1971b).

La planificación en programas de intervención requiere el análisis de los factores facilitantes y limitantes que concurren en cada caso para poder luego potenciar los primeros e inhibir los segundos (CASAS, CODINA, 1996; CODINA 1995). En cuanto al objetivo a perseguir, deriva del doble carácter liberador y liberado del ocio. Así pues, debe tratar el ocio no como un fin en sí mismo sino como un medio para compensar, pero también como un fin en sí mismo, como un ejercicio de la libertad, procurando que sea realizable un tiempo libre lo más neto posible.

La intervención comprende la política social a desarrollar sobre el ocio y el tiempo libre, y los aspectos organizativos y de gestión consecuentes con dicha política. En estas tareas, el psicólogo social debe colaborar con los profesionales de la sociología y la economía en la planificación y la programación del ocio para mejorar el bienestar de la comunidad. En cuanto al tiempo libre debe tener en cuenta que éste es un poderoso factor de transformación social (MUNNÉ, 1980) y por lo tanto de acción política (MUNNÉ, 1989b), pero cuidando de no instrumentalizarlo sino aprovechándose de su expresión.

La intervención psicosocial debe formar para el ocio. La acción, en la que la psicología social puede trabajar al unísono con la pedagogía, se centra en el empleo del ocio, en el doble aspecto de educar para disponer del tiempo de ocio con sentido y de aprender a través del ocio. En último término, la intervención psicosocial debe desarrollar la capacidad de autocondicionamiento propia del tiempo libre.

El ocio no tiene sólo un poder compensatorio. Con él se superan necesidades e insatisfacciones propias de la vida cotidiana, pero debido a su potencial liberador, es fuente de creatividad y de identidad, así como, un eficaz instrumento de terapia. En este caso la intervención está relacionada con problemas físicos o mentales, por lo que el psicólogo social ha de cooperar con el médico o con el psicopatólogo. A este contexto se refiere el ocio terapéutico (CARTER, VAN ANDEL, ROBB, 1995) y su objetivo es diseñar y aplicar programas para tratar desde problemas cardiovasculares, pasando por los síndromes post-vacacional y del desempleo hasta la inserción social de los exdrogadictos. La mayoría de las actividades de ocio puede utilizarse con fines de terapia. Pero en los últimos años ha incrementado el interés por las que contienen una fuerte carga emocional (DEFRANCE, 1994), como las actividades de aventura y algunas actividades culturales (mímica; expresión dramática, en la que uno actúa ante sí mismo y sin público) que implican ya un riesgo ya un compromiso total, tanto del cuerpo como de la mente, así como una reacción con los otros. Una razón de su éxito es que el practicante puede probarse a sí mismo y mostrarse ante los demás, lo que conlleva un reconocimiento de la propia identidad.

La intervención no se limita a paliar problemas que se dan por déficit, también contempla la acción terapéutica por aspiración, es decir, explotando las potencialidades en pro de una mejora de la calidad de vida, e incluso la acción con fines preventivos; por ejemplo, en la infancia en situaciones de riesgo psicosocial (maltrato, pre-delinuencia, etc.)(CASAS, CODINA, 1996; FONTA, 1995). En general, está comprobada la eficacia de las actividades de ocio como medios para compensar, solventar o prevenir problemas psicosociales, así como para promover el crecimiento y el desarrollo personales (por ej., LEITNER, LEITNER, 1989).

A diferencia del ocio terapéutico, el ocio especial (special recreation) se refiere a programas comunitarios que pretenden a fomentar las actividades de ocio en los colectivos de discapacitados motores, sensoriales, psíquicas o sociales (KENNEDY, SMITH, AUSTIN, 1990). El objetivo de estas intervenciones no es propiamente curativa, ni siquiera preventiva, sino hacer factible la práctica del ocio y el tiempo libre y es por esto que las propuestas de actividades han de adecuarse a las posibilidades y necesidades de cada caso, teniendo en cuenta que las actividades pueden ir desde el deporte de competición hasta el aprendizaje de manualidades.

Referências

BAMMEL, G., L. L. BURRUS BAMMEL. *Leisure and human behavior*. Dubuque: Brown, 1982.

BAUMAN, Z. *Postmodern ethics*. Londres: Routledge, 1993.

BROHM, J.M. *Sociología política del deporte*. México: F.C.E., 1982.

CARTER, M. J.; VAN ANDEL, G. E.; ROBB, G. M. *Therapeutic recreation. A practical approach*. Waveland Press, 1995.

CASAS, F., N. CODINA. Infancia, adolescencia y ocio: una experiencia comunitaria afrontando la exclusión social. En: A. MARTÍN. *Psicología comunitaria. Fundamentos y aplicaciones*. Madrid, Visor, 1996.

CODINA, N. *Problemática del tiempo libre y preadolescencia*. Tesis de Licenciatura. Univ. de Barcelona, 1986.

CODINA, N. *El impacto de las tecnologías comunicacionales en el ocio y el tiempo libre*. Ponencia presentada en la Universidad de Verano de Maspalomas. Las Palmas de Gran Canaria, 1995 (en prensa).

CODINA, N. Infancia y autodirección del comportamiento en el ocio: detrás y más allá de la experiencia de la songoku como fotocopiomanía. *Revista Infancia*, 1996, 36, 2 p.3.

CSIKSZENTMIHALYI, M., R. GRAEF. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology*, 1980, 49, 2, 409 p.419.

DEFRANCE, M. Educational values of emotionally stressing leisure activities. *World, leisure and recreation*, 1994, 36, 1, 9 p.11.

DUMAZEDIER, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela, 1964.

DUMAZEDIER, J. *Sociologie empirique du loisir. Critique et contracritique de la civilisation du loisir*. París: Du Seuil, 1974.

EBER, S., ed. *Beyond the green horizon. Principles for sustainable tourism*. Surrey: World Wide Fundation for Nature, 1992.

FEIXA, C. L'aventura imaginària. Una visió antropològica de les activitats físiques d'aventura a la natura. Apunts. Educació física i esports. 1995, julio, 41, 36 p.43.

FONTA, E. *El tiempo libre y la infancia*. La intervención preventiva en situaciones de riesgo psicosocial. Tesis doctoral. Barcelona: Univ. de Barcelona, 1995.

FRIEDMANN, G. *Le travail en miettes: Specialisation et loisirs*. París: Gallimard, 1956.

GALLUP, Instituto. *Qué hacemos y cómo somos los jóvenes de L'Hospitalet*.

Juventud y tiempo libre en L'Hospitalet. Barcelona: Ayuntamiento de Hospitalet, 1983.

HENGST, H. Las actividades mediales en su relación con la televisión, familia y escuela. En LÓPEZ BLASCO, A. *¿Qué miras? Textos*. Valencia: Publicaciones de la Generalitat Valenciana, 1991.

HUNTER, C., H. GREEN. *Tourism and the environment: a sustainable relationship?* Nueva York: Routledge & Kegan Paul, 1995.

INGLEHART, R. Modernización y post modernización: la cambiante relación entre el desarrollo económico, cambio cultural y político. En J. Díez Nicolás y R. Inglehart, eds., *Tendencias mundiales de cambio en los valores sociales y políticos*. Madrid: Fundesco, 1994.

ISO AHOLA, S. *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Brown, 1980.

KENNEDY, D.W.; SMITH, R.W.; AUSTIN, D.R. *Special recreation*. Opportunities for persons with disabilities. Dubuque, Iowa: Brown, 1990.

KRAUS, R. *Recreation and leisure in modern society*. Glenview: Scott Foresman, 1984.

LEITNER, M. J.; LEITNER, S.F. *Leisure enhancement*. Nueva York: Harwoth, 1989.

LOFTUS, G.R.; LOFTUS, E.F. *Mind at play*. The psychology of video games. Nueva York: Basic, 1983.

MARTÍ, E.; SOLÉ, I. *Enganchados por la imagen*. La Vanguardia: Medicina y Calidad de Vida, 1984, 180, 5 p.7.

MIRANDA, J.; LACASA, E.; MURO, I. Activitats físiques a la natura: un objecte a investigar. Dimensions científiques. *Apunts. Educació física i esports*. 1995, julio, 41, 53 p.69.

MUNNÉ, F. *Grupos, masas y sociedades*. Barcelona: Hispano Europea, 1971a.

MUNNÉ, F. El problema del tiempo libre y las sociedades locales. *Revista del Instituto de Ciencias Sociales*, 1971b, 117 p.136. Incluido en: Varios autores, *La planificación de los entes locales*, Barcelona, Instituto de Ciencias Sociales, 1971b, 2 vols.

MUNNÉ, F. *Del tiempo libre al derecho al tiempo libre*. Tesis doctoral mimeografiada. Barcelona, 1972.

MUNNÉ, F. El derecho al tiempo libre, un inédito derecho humano a la libertad. *Anuario de Sociología y Psicología Jurídicas*, 1974, 1, 13 p.33.

MUNNÉ, F. Producción, consumo y tiempo libre (Una crítica de la doble base

teórica en las investigaciones del ocio moderno). *Revista del Instituto de Ciencias Sociales*, 1975, 25 p.26, 133 p.154.

MUNNÉ, F. *Psicosociología del tiempo libre*. Un enfoque crítico. México: Trillas, 1980.

MUNNÉ, F. Tres aspectos del deporte como forma de ocio. *Anuario de Psicología*, 1989a, 40, p.7 p.16.

MUNNÉ, F. Tiempo libre, crítica social y acción política. En M. Villareal, dir. *Movimientos sociales*. San Sebastián: Univ. País Vasco, 1989b, 73 p.86.

MUNNÉ, F. El tiempo libre en el ámbito de la infancia. *Actas del I Congreso Internacional sobre Infancia y Sociedad* (Madrid, 20 p.23 noviembre 1989). Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. *Dirección Gral. de Protección Jurídica del Menor*, 1992. 3 vols., vol. 1, p.151 p.167. (Incluido en Munné, 1993, cap.5.)

MUNNÉ, F. La comunicación en la cultura de masas. *Estudios sobre la comunicación, los medios y la publicidad*. Barcelona, PPU., 1993.

MUNNÉ, F.; CODINA, N. Algunos aspectos del impacto tecnológico en el consumo infantil del ocio. *Anuario de Psicología*, 1992, 53, 113 p.126. (Incluido en Munné, 1993, cap. 6.)

MUNNÉ, F, CODINA, N. Psicología social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Alvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa, coords. *Psicología social aplicada*. Madrid: McGraw-Hill (cap. 16, p.429-448).

NEULINGER, J. *What am I doing ?* Nueva York: The Leisure Institute, 1986.

NEULINGER, J. *The psychology of leisure, an introduction*. Boston: Allyn and Bacon, 1981.

OLIVERA, J.: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi socio cultural. *Apunts. Educació física i esports*. 1995, julio, 41, 5 p.9.

ROBERTS, K. *Contemporary society and the growth of leisure*. Londres: Longman, 1979.

STEBBINS, R. A. *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal: McGill?Queen's Univ. Press, 1992.

WEDELL, G. Los niños como parte de la audiencia total. En A. López Blasco, ed., *¿Qué miras?* Textos. Valencia: Publicaciones de la Generalitat Valenciana, 1991.

ZÁRRAGA, J. L. Informe Juventud en España, 1988. Madrid: Instituto de la Juventud, 1989.

ABSTRACT: Leisure is analyzed in its relationship with other areas of human activity, and concepts such as spare time, or free time. In addition to this, ambivalence and multiformity are described as two fundamental leisure characteristics. Furthermore, dominant traditions in leisure research are stressed and evaluated from a critical perspective, which includes the definitions of compensation or freedom perception. This shows the prominence freedom has in free time behaviour; in this sense, the importance of self-conditioning and out-conditioning processes is considered. Moreover, some methodological approaches to study free time and its applications are pointed out, as well as several behavioural manifestations in some emergent leisure activities. Finally, fundamental aspects of psychosocial intervention in leisure are examined.

KEYWORDS: Ocio, free time, psicossocial perspective