

**LT BOARD**

lt-board

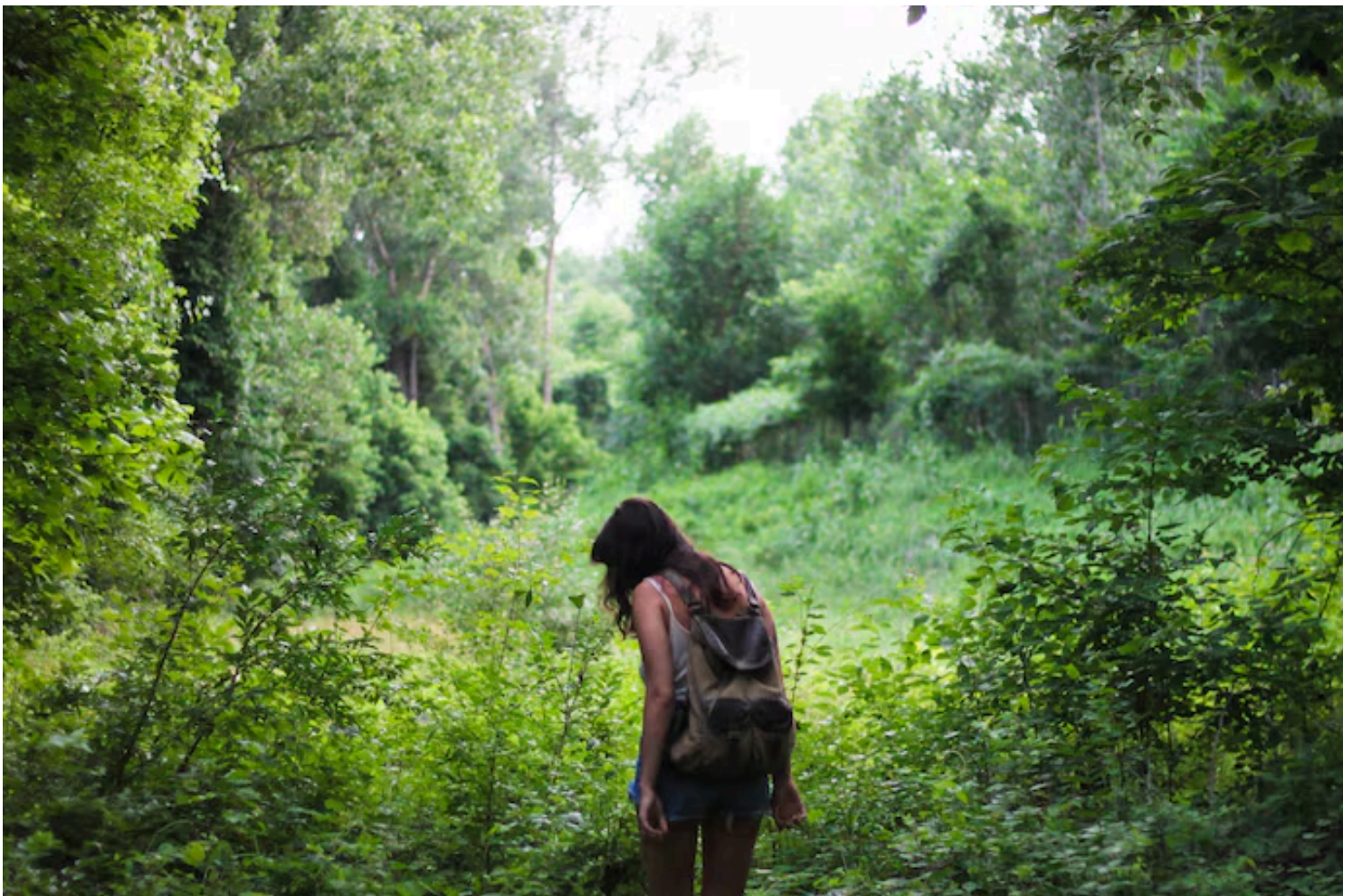
deportes-board

# En defensa del ocio: un espacio clave para preservar la salud mental

Constanza Flores Leiva

**26 AGO 2024** 04:04 PM

Tiempo de lectura: 6 minutos



Las actividades que hacen del ocio un espacio de provecho son el deporte, el arte, la contemplación, el encuentro social, el juego, la inmersión en la naturaleza, el aprendizaje y el cultivo de la espiritualidad, entre otras.



No hacer algo “productivo” es, al mismo tiempo, invertir en un tiempo con propósito: un momento para enriquecer el espíritu y la mente. Entre sus beneficios está el desarrollo del pensamiento crítico y la creatividad, y además ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad. ¿Podría ser también el camino a la felicidad?



**Liderazgo y conocimiento en nuestro boletín semanal**

✉ Ej: tu@email.com

Ir

Al registrarte aceptas los [términos y condiciones](#)

**“Estamos permanentemente asediados por la necesidad de producir”**, dice Rodrigo Cornejo, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Andrés Bello, UNAB sede Viña del Mar.

Las cifras lo confirman: un estudio desarrollado por la Mutual de Seguridad en 2023 reveló que **el 61% de las personas no logra una desconexión total del trabajo en sus vacaciones**. De este porcentaje, el 23% sigue altamente conectado durante un período que debería ser dedicado a lo que llamamos “ocio”.

Pero ¿por qué le tenemos tanto miedo a esa palabra que nos hace tanta falta? Tanta, que llegó a estar considerado en el artículo 91 de la primera propuesta constitucional post-plebiscito de 2020: **“Toda persona tiene derecho al ocio, al descanso y a disfrutar el tiempo libre”**.

En la antigua Grecia, el ocio no era un descanso vacío, todo lo contrario: **era un tiempo valioso dedicado a la elevación del espíritu y la mente**. Sin embargo, el concepto aristotélico de ocio es muy distinto al que conocemos hoy en día. **“En nuestras sociedades actuales, uno de los problemas más importantes es que pareciera que no tuviéramos tiempo”**, comenta Rodrigo Cornejo.





En Grecia el concepto de ocio estaba ligado a ese tiempo libre para poder ocuparse de uno mismo y hacer una revisión de lo que he hecho, sin la obligación de producir algo, afirma Rodrigo Cornejo.

“En Grecia **el concepto de ocio** estaba ligado a ese tiempo libre para poder ocuparse de uno mismo. Tomar ese **espacio para reflexionar sobre uno**, poder hacer una revisión de lo que he hecho, sin la obligación de producir algo”, afirma el académico.

“Lo que dice Aristóteles es que el ocio, ese tiempo, **es condición de posibilidad para el cultivo del arte, la filosofía, la ciencia, porque responde a la curiosidad innata del ser humano**”, dice Sylvia Eyzaguirre, investigadora senior del Centro de Estudios Públicos CEP.

“Aristóteles le dio un importante espacio al ocio como factor determinante para la cultivación de las virtudes y la realización de la ‘vida buena’, conducente a la plenitud humana. Era el tiempo para la contemplación y el desarrollo intelectual”, agrega Solange Anuch, psicóloga de Clínica Alemana.





La lectura placentera es una actividad que permite aprovechar el tiempo de ocio.

**Las actividades que según la psicóloga tornan el ocio beneficioso son el deporte, el arte, la contemplación, el encuentro social, el juego, la inmersión en la naturaleza, el aprendizaje que se traduce en un enriquecimiento intelectual y cultural, el cultivo de la espiritualidad y el reemplazo de actividades rutinarias por otras, por nombrar algunas.**

## **Cómo nos afecta el afán productivo**

Aunque **favorece el desarrollo de la creatividad y el pensamiento reflexivo y crítico**, en la actualidad el concepto de ocio está “vilipendiado”, explica Sylvia Eyzaguirre. En una cultura que valora el exceso de trabajo, el ocioso se concibe como alguien indolente y flojo.

Rodrigo Cornejo recurre al concepto de “sociedad del rendimiento”, acuñado por el



**momentos libres uno tiende a querer ocuparlos buscando producir algo”,** aclara.

La psicóloga Solange Anuch también lo menciona: “Byung-Chul Han en su libro ‘La sociedad del cansancio’ nos muestra cómo, sin darnos cuenta, **nuestro modo de trabajar nos ha hecho esclavos de nosotros mismos**, ignoramos en lo que nos estamos convirtiendo”.



Aunque favorece el desarrollo de la creatividad y el pensamiento reflexivo y crítico, en la actualidad el concepto de ocio está “vilipendiado”, explica Sylvia Eyzaguirre.

El concepto que refleja este afán productivo es la “cronopatía”, que se entiende como **la obsesión por ser productivos** y aprovechar al máximo el tiempo, lo que supone una gran dificultad para detenerse a descansar.

El término se ha popularizado gracias a la psiquiatra española Marián Rojas Estapé,

quien explica cómo este tipo de conductas tienen un alto coste en la vida de las personas.



**de cosas.** Es ser productivos y a la vez querer hacer las cosas más rápido”, explica Rodrigo Cornejo.

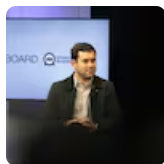
La historia continua más abajo

Más sobre [It-board](#)



¿Verá la luz en 2025 la polémica reforma de pensiones? Revive el nuevo capítulo de A BORDO

🕒 30 ago 2024



Así se vivió la primera edición de Sesiones Board, sobre el futuro de la innovación en Chile

🕒 29 ago 2024

“Probablemente la cronopatía es un desorden ansioso que conduce a estrés y burnout, donde observamos la imposibilidad de desconectarse del modo trabajo. **Es una suerte de automatización mental y una imposibilidad de descansar.** Puede llegar a niveles obsesivos que requieren consultar a un especialista”, señala Solange Anuch.

Según la 8va versión del [“Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC”](#), uno de cada cuatro chilenos declara que presenta síntomas de ansiedad.

## Los beneficios psicológicos del ocio

Un estudio realizado por la OCDE en 2023 estableció un ranking de **los países con más horas de trabajo en el mundo. Chile aparece en el tercer lugar del listado**, con un promedio de 1.963 horas de trabajo.

Como consecuencia de este estilo de vida, **un 66% de los chilenos cree que la salud mental es el mayor problema de salud que enfrenta el país en la actualidad.** Chile, además, es el segundo país a nivel mundial que más reconoce a la salud mental entre sus principales problemas de salud, después de Suecia, según el estudio “Monitor Global de Salud 2023” de Ipsos.





"La cronopatía es un desorden ansioso que conduce a estrés y burnout, donde observamos la imposibilidad de desconectarse del modo trabajo", explica Solange Anuch.

En este contexto el ocio es clave para la salud mental. Entre sus múltiples beneficios, además de los ya mencionados, la psicóloga de la Clínica Alemana Solange Anuch señala que:

- **Es esencial para el equilibrio personal** al disminuir el agotamiento y el desgaste al liberar el espacio para la renovación y el descanso.
- **Ayuda en la reducción de estrés y ansiedad**, previniendo la aparición de enfermedades físicas y mentales, pues disminuye la liberación de cortisol.
- **Refuerza la estabilidad afectiva**, puesto que permite el intercambio social y el cuidado de las relaciones amorosas.
- **Estimula el desarrollo y crecimiento personal** en el reencuentro con nuestra creatividad, nuestra sensibilidad e inquietudes espirituales.



- **Mejora el estado de ánimo** a través de la liberación de toda la neuroquímica de la felicidad (serotoninas, endorfinas) que acompaña a las actividades gratificantes que libremente elegimos.
- **Fomenta el pensamiento creativo y la reflexión** enriqueciendo nuestro mundo interno y permite explorar nuevos intereses y alcanzar un desarrollo mas integral.
- **Previene el burnout.**

## ¿Es lo mismo que pereza?

Pueden parecer similares por la falta de actividad productiva, pero el ocio y la pereza son dos conceptos que se diferencian significativamente. “**La pereza es la falta de cuidado sobre sí mismo** versus el ocio, que es ese espacio que permite el cuidado”, explica Rodrigo Cornejo, académico UNAB.

“La pereza no moviliza, **hay falta de voluntad, apatía que lleva a la inacción.** Es una actitud de evitación e indiferencia con las actividades que requieren disciplina y compromiso. No tiene un propósito constructivo”, apunta Solange Anuch.





El ocio es ese tiempo libre cuando todas las necesidades están cubiertas y te permite actividades que no tienen un fin fuera de sí mismas.

“Una forma de vivir el ocio es la pereza, y **otra forma de lidiar con él es matarlo, pero matarlo a través de las redes sociales**, estando en Instagram, en Twitter (hoy X), en TikTok. Es una forma de huir de ese espacio que nos conecta con esto más humano”, explica Sylvia Eyzaguirre, investigadora del CEP.

Rodrigo Cornejo aclara que, en el tiempo que se destina al ocio, también se puede estar conectado a dispositivos móviles y pantallas. Sin embargo, **la cantidad de tiempo que se destina a ello es lo que haría la diferencia entre un uso apropiado y un abuso.**

“No termina transformándose en un espacio de ocio, sino en un espacio de desconexión de la realidad más inmediata”, señala.

“El ocio **es ese tiempo libre cuando todas las necesidades están cubiertas** y te permite actividades que no tienen un fin fuera de sí mismas”, indica Sylvia Eyzaguirre.

En cambio, la pereza se caracteriza por **la falta de motivación o voluntad para realizar actividades, sean estas productivas o enriquecedoras.** Es un estado de inacción que no necesariamente busca un propósito más elevado o el desarrollo personal.

## Comenta

Por favor, [inicia sesión](#) en La Tercera para acceder a los comentarios.

publicidad



## Recientes

Guerra en Ucrania / Ucrania pierde el primer F-16 cedido por Occidente: estas son las 3 versiones de lo que pasó

**Daniel Jadue** / ¿Con quién compartía celda Daniel Jadue en Capitán Yáber? Abogado del exalcalde entrega detalles de su reclusión



**Venezuela** / Guaidó analiza opciones de González por orden de captura y dice que deben “preservarlo lejos del cautiverio de la dictadura”



**Series** / Mariana Di Girolamo y Nicolás Furtado protagonizan serie de Prime Video sobre el FPMR



**Congreso** / Fiscalía pide desafuero de diputado Francisco Pulgar por caso de violación y corte fija audiencia para vista de la causa



**Riesgo País** / La fuerte caída del Riesgo País de Chile a dos años del rechazo a la nueva Constitución ★ Exclusivo suscriptor



publicidad



Quiénes somos

Servicio al Suscriptor

Código de ética

Canal de denuncias

Tarifas Publicidad Electoral

Declaración de Intereses

Preguntas Frecuentes

Venta de suscripciones

Remates

Contacto Comercial

Tarifario Diario La Tercera

Términos y condiciones

Políticas de privacidad

Avisos Legales





© 2024 La Tercera, innovación digital. Todos los derechos reservados.

