

Ocio, bienestar
y calidad de vida
en terapia ocupacional

PROYECTO EDITORIAL
TERAPIA OCUPACIONAL

Serie
MANUALES

Coordinador:
Pedro Moruno Miralles



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Ocio, bienestar y calidad de vida en terapia ocupacional

Rosa Marí Ytarte
Pablo A. Cantero Garlito
Eduardo S. Vila Merino



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Rosa Marí Ytarte
Pablo A. Cantero Garlito
Eduardo S. Vila Merino

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-9171-049-3
Depósito Legal: M. 20.780-2017

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Introducción	11
---------------------------	----

PARTE I
APROXIMACIÓN TEÓRICA
AL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

1. <i>Pensando el ocio en las sociedades actuales</i>	17
1.1. La noción de tiempo en el mundo actual	18
1.2. Hacia una concepción de ocio. Relaciones entre ocio, actividad y tiempo	21
1.3. Ocio: relación y experiencia en las sociedades de hoy	25
2. <i>El ocio en el marco de la terapia ocupacional desde una perspectiva comunitaria</i>	31
2.1. El ocio como espacio y tiempo para la salud	31
2.2. La ocupación como elemento integrador y de calidad de vida	34
2.3. La formación de los terapeutas ocupacionales en programas de ocio.....	37
3. <i>Educar y formar en y para el ocio</i>	45
3.1. Las oportunidades del ocio para la vida cotidiana	45
3.2. Aprender desde los propios límites, ritmos y tiempos	48
3.3. Ocio, intimidad y libre elección	50

PARTE II

LA DIMENSIÓN LÚDICA Y COMUNITARIA DEL OCIO

4. <i>Espacios y tiempos para el juego</i>	57
4.1. La importancia de jugar	57
4.2. Espacios de juego en la ciudad	62
5. <i>Instituciones de juego: las ludotecas</i>	69
5.1. La ludoteca como lugar de juego y socialización	69
5.2. Organización y desarrollo de una ludoteca	73
6. <i>Contextos de ocio inclusivo y sin barreras: una apuesta por la movilidad</i>	79
6.1. Espacios para todos en una ciudad sin barreras físicas ni simbólicas	79
6.2. El derecho al ocio: una panorámica internacional y estatal	82
7. <i>Ocio en y para la comunidad: el reto de la participación social</i>	91
7.1. Discapacidad y participación en la comunidad a través del ocio	93
7.2. Generar redes sociales para la participación social. La dimensión solidaria y cooperativa del ocio	97
7.2.1. Generar redes sociales para la participación social	97
7.2.2. La dimensión solidaria del ocio	98
7.3. Los servicios de ocio inclusivo	99

PARTE III

OCIO, PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL

8. <i>Ocio y TIC en la discapacidad</i>	105
8.1. El uso de las TIC en personas con discapacidad	105
8.2. TIC para el ocio: el reto de la accesibilidad	107
8.2.1. Haciendo accesibles los dispositivos y la web	108

Índice

8.2.2. Desde el presente al futuro de las TIC	111
8.2.3. Accesibilidad en videojuegos	112
8.3. Construyendo espacios virtuales de encuentro y defensa del derecho al ocio inclusivo	114
9. La amenaza de la exclusión: <i>el ocio en las áreas de discapacidad intelectual y salud mental</i>	117
9.1. Hacia el ocio inclusivo de las personas con discapacidad intelectual	117
9.1.1. Estructuración de propuestas de ocio para personas con discapacidad intelectual	119
9.1.2. Implementando estrategias para el ocio inclusivo de las personas con discapacidad intelectual	121
9.1.3. Servicios de ocio inclusivo para personas con discapacidad intelectual	122
9.2. Ocio y salud mental	124
9.2.1. De la reclusión a la comunidad: evolución de los abordajes en salud mental	124
9.2.2. El ocio en las personas con enfermedad mental crónica	127
9.2.3. Evaluación e intervención en el ocio en salud mental	127
10. Cuando los tiempos de ocio se agrandan: <i>la experiencia de envejecer</i>	131
10.1. El significado de la ocupación en la vejez	131
10.2. Pertenencia, utilidad y sentido del ocio en la edad madura	135
10.3. Actividades de ocio como proyecto de vida comunitaria	139
11. Ocio y ciudad. <i>La cultura como factor de integración y participación social</i>	143
11.1. Participar en y de las redes sociales y culturales del municipio ...	144
11.2. La experiencia de la cultura: mirar, aprender y crear	150
11.3. Indicadores de evaluación de los equipamientos y programas culturales desde una perspectiva inclusiva	156

PARTE IV
OCIO, CULTURA Y EDUCACIÓN.
PROGRAMAS Y EXPERIENCIAS

12. <i>Planificación, desarrollo y evaluación de programas de ocio</i>	163
12.1. La planificación de los programas de ocio	163
12.1.1. Tipos, niveles e instrumentos de planificación	165
12.2. Diseñar y ejecutar un proyecto de ocio inclusivo	166
12.2.1. Fases del ciclo de un proyecto de ocio	168
12.3. La evaluación de proyectos de ocio	174
12.3.1. Modalidades de evaluación	175
12.3.2. Metodologías de evaluación	177
12.3.3. Evaluación de las diferentes etapas del proyecto de ocio	178
12.3.4. Técnicas e instrumentos para la evaluación	180
13. <i>Actividades físicas, deportivas y culturales</i>	183
13.1. Experiencias y programas de actividad física y deportiva	183
13.1.1. Deportes adaptados	184
13.1.2. Liga de Fútbol Sala ProSalud Mental de la Comunidad de Madrid, Ligasame	184
13.2. Experiencias y programas culturales	186
13.2.1. Experiencias en museos	186
13.2.2. Narración autobiográfica para mujeres en situación de explotación	189
13.2.3. Inclusión en el ocio a través de la participación en programas radiofónicos	191
14. <i>Arte, formación y comunicación. Banco de recursos</i>	193
14.1. Experiencias y programas culturales y artísticos	193
14.1.1. Creative Growth Art Center de California	194
14.1.2. Debajo del Sombrero	195
14.1.3. Fundación ANADE	195
14.1.4. FNAD	195
14.1.5. Cinesin	196
14.1.6. Paladio Arte	196

Índice

14.1.7. Plataforma Marge Contemporani	196
14.1.8. Dan Zass	196
14.1.9. Fundación Música Abierta	197
14.1.10. Capacit@rte	197
14.1.11. Fundación Abracadabra	197
14.2. Experiencias y programas educativos de formación y participación social	197
14.2.1. Red Europea de Educación Inclusiva y Discapacidad, incluD-ed	197
14.2.2. Red de Lectura Fácil	198
14.2.3. Kaleidoscope	198
14.2.4. La Ciudad Accesible	198
14.2.5. Fundación ONCE	198
14.2.6. Fundación INTEGRAR	199
14.3. Recursos de ocio y turismo adaptado	199
14.3.1. Viajeros sin límite	199
14.3.2. Web oficial Turismo de España	199
14.3.3. Red Española de Turismo Accesible	199
14.3.4. Equalitas	200
14.3.5. Solo Surf	200
14.4. Centros de investigación y documentación	200
14.4.1. CEDD	200
14.4.2. Agencia Europea para la Educación Inclusiva	200
14.4.3. Riberdis	200
14.4.4. CEAPAT	201
14.5. Observatorios y organizaciones de representación social	201
14.5.1. Observatorio Estatal de la Discapacidad	201
14.5.2. Instituto de Estudios de Ocio	201
14.5.3. Red de Equipos de Investigación OcioGune	202
14.5.4. Observatorio Especificidad Castilla-La Mancha: UCLM/Fundación CIEES/CECAP	202
14.5.5. Observatorio Universidad y Discapacidad-CATAC	202
14.5.6. PREDIF	203
14.5.7. ECOM	203
14.5.8. IMPD	203
Bibliografía	205

2

El ocio en el marco de la terapia ocupacional desde una perspectiva comunitaria

Ocio, tiempo y actividad constituyen el andamiaje sobre el que reflexionar acerca de su importancia como espacios para la promoción de la salud. En este capítulo se presentan las ideas centrales acerca de lo que entendemos por *salud* en las sociedades actuales y su vinculación con la necesidad de ejercer el derecho al ocio y una actividad con sentido en cuanto elemento de integración social. Todos estos aspectos son centrales en la organización de la vida cotidiana de las personas y de las comunidades. En primer lugar, se analiza el modelo de salud que nos acerca, desde los tiempos de ocio, a las funciones vitales (individuales y colectivas) que hemos planteado en el capítulo anterior. En segundo lugar, nos detenemos en la idea de actividad y ocupación como promotora de esa salud y en último término, desarrollamos los contenidos básicos que estructuran los elementos nucleares que todo programa de ocio ha de desarrollar y atender para promover un ocio saludable e integrador, tal y como se verá en las partes III y IV de este libro.

2.1. El ocio como espacio y tiempo para la salud

Una primera cuestión que es necesario abordar, aunque sea de forma breve, son los criterios que establecen qué es un *modelo de salud*: ¿qué es la salud?, ¿qué identifica a una persona, una comunidad o una actividad como saludable? y ¿cuáles son sus principales características? No cabe duda de que existen modelos

ideales acerca de la salud, del bienestar y de aquello que es deseable alcanzar en cada uno de los ámbitos de la vida. Al mismo tiempo, podríamos apuntar que dichos modelos, además de constituir una valiosa aportación a formas de vida de mayor calidad, pueden suponer también una forma de presión y control social que, más que favorecer el bienestar de las personas, funcionan como elementos de desintegración al proponer unos estándares de salud que son en su mayor parte inalcanzables y, parafraseando a Esquirol, tan amplios y generales que condenan a la enfermedad a la mayor parte de la población mundial (2015: 89). Además, es necesario indicar que en muchas ocasiones dichos modelos esconden, bajo el paraguas de su cientificidad, un objetivo puramente económico, ya que consideran la salud como un mercado de negocio más. Por último, desde la perspectiva del ocio que se ha planteado, cabría decir que la actual preocupación por la salud puede llegar a constituir, más que un índice de calidad de vida, su propia negación, si entendemos que la salud se desarrolla de forma global como un espacio vacío difícil de acotar. Es decir, en cuanto espacio y tiempo disponibles para la vida cotidiana, para el despliegue de actividades y proyectos cuya característica principal es, como ya hemos indicado, el propio disfrute y placer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en el preámbulo de su constitución, en 1946, que la *salud* es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En un documento publicado en 1998 acerca de la salud en el siglo veintiuno, la propia OMS indicaba como uno de los criterios fundamentales que:

Es importante reconocer que la salud no puede considerarse aisladamente del desarrollo humano y social. Es una función del entorno social, físico, mental, económico, espiritual y cultural de las comunidades en que la gente vive. (1998: 24)

De la misma manera, en la Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI, fruto de la 4.^a Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, celebrada en el año 1997, se destacaba la dimensión social de la salud y la necesidad de potenciar la “acción comunitaria como elemento central para el desarrollo de entornos saludables”. La salud es, en el tema que nos ocupa, el establecimiento de prácticas que fomenten la calidad de vida de las personas, mientras que el ocio es uno de los espacios centrales de su realización.

Si nos atenemos a dicho criterio, ¿cómo definir qué es *calidad de vida* para cada individuo? ¿Qué políticas, programas y prácticas profesionales pueden favorecerla? La calidad de vida se ha medido tanto desde parámetros económicos y sociales como desde criterios subjetivos sobre bienestar o satisfacción global con la vida y, por lo tanto, es un término multidisciplinar (economía, salud y ciencias sociales), tal y como lo definió Cummins (2000). En el cuadro 2.1 se recogen algunos de los contenidos a partir de los cuales se ha definido este concepto en las últimas décadas.

CUADRO 2.1. *Contenidos que conforman el concepto de calidad de vida*

<i>Palabra clave</i>	<i>Definición</i>
Bienestar.	Satisfacción global con la propia vida.
Realización.	Posibilidad de desarrollo del proyecto personal de vida y de cumplir con las expectativas planteadas.
Prosperidad.	Satisfacción de las necesidades básicas (físicas, materiales, sociales y personales).
Relación.	Establecer y consolidar lazos afectivos, amistad e intimidad y de reciprocidad.
Comunidad.	Reconocimiento y valor de la identidad personal, cultural y social.
Autonomía.	Condiciones favorables para la elección, la toma de decisiones y el desarrollo de iniciativas.
Participación.	Ejercicio de la acción y cooperación en la comunidad, capacidad de ejercer liderazgo e influir en los asuntos públicos.
Seguridad.	Posibilidad de habitar un entorno con condiciones sociales, políticas y ambientales estables.

Desde las aportaciones de diversos autores (Urzúa, 2012), la noción de calidad de vida incluye tanto las condiciones objetivas de vida (salud física, recursos materiales, ocupación, relaciones sociales, condiciones ambientales) como las subjetivas (percepción de bienestar y de satisfacción personal respecto de los propios valores o expectativas). ¿En qué sentido contribuye entonces el ocio a la salud y la calidad de vida de las personas? Sin duda, forma parte de aquellas áreas de actividad que aportan bienestar y satisfacción si cumple con las características que se han señalado en el capítulo anterior. Esta dimensión del ocio se concreta en cinco necesidades principales:

1. Descanso y placer.
2. Autonomía y realización personal.
3. Proyectarse en ocupaciones a partir del propio interés o preferencia, libres de obligaciones.
4. Desarrollar vínculos sociales y afectivos sólidos.
5. Participar en la comunidad.

Al lado de las críticas sobre los efectos de los modelos sociales de consumo y diversión en la calidad de vida de las personas, y en el entorno de las nuevas condiciones de trabajo fruto de los cambios producidos a partir de la globalización de la economía, el ocio, como derecho y necesidad fundamental de los seres humanos, constituye un bien escaso al que resulta difícil acceder y disfrutar. El

contexto social y económico del mundo actual supone una pérdida de autonomía y unos tiempos de trabajo que apenas dejan margen a la participación en espacios comunitarios o a la puesta en marcha de iniciativas e intereses individuales, ni siquiera para el simple descanso. A la fragmentación desmesurada de los tiempos cotidianos y al exceso de dedicación a las actividades básicas de la vida de carácter obligatorio (además del trabajo y la formación, incluiríamos todas aquellas que tienen que ver con el cuidado de uno mismo, la vida familiar y social) se suma también la de una oferta de ocio centrada en la pura actividad y en la diversión en la que en líneas generales, los individuos apenas se implican o participan en los procesos de construcción de ese ocio, que se reduce a la mera asistencia a dichas actividades, desde criterios consumistas y de estrategia económica.

Como veremos en el siguiente apartado, el ocio se concreta siempre en una ocupación, pero esta parte de la propia iniciativa de los individuos o grupos y los compromete en su totalidad, lo cual mejora su calidad de vida y su bienestar personal. La salud como potencial de las personas, desde esa mirada amplia que hemos presentado, necesita para ser posible tiempos y espacios en los que vivir experiencias de ocio cuyo objetivo principal sea intrínseco a los deseos e intereses de quienes participan en ellas y el sentido de la acción se encuentre en el mismo hecho de realizarla, y no en sus resultados o beneficios futuros. Y es así, incluso, cuando esa acción, paradójicamente, consiste en un simple *no hacer nada*, etc.

2.2. La ocupación como elemento integrador y de calidad de vida

Toda ocupación desplegada en el marco de un ocio de calidad nutre a quien la realiza de una forma que es subjetiva e íntima. Se sustenta en el deseo de su realización, puesto que ese deseo construye para la persona un contexto desde el que encontrarse con su propio bienestar y que genera experiencias, tanto individuales como colectivas, que trascienden en muchos casos el propio impulso inicial. Aunque toda ocupación conlleve en sus comienzos una motivación, un recorrido y un objetivo final, desde la perspectiva del ocio al que se refiere este libro su centralidad se dirige a la experiencia en sí misma, a su proceso de realización. Es ese recorrido el que constituye el elemento integrador que toda acción de ocio procura, y desde la actividad profesional hemos de incidir en ello.

De alguna manera podría parecer que el concepto de *ocupación* y el de *ocio* se excluyen mutuamente, o que ambos no pueden articularse conjuntamente en un mismo espacio, ya que toda ocupación supone una intencionalidad y una estructura previamente establecida. Y es cierto, *ocio* no significa necesariamente “estar ocupado”; sin embargo, la siguiente definición de *ocupación* nos muestra otra perspectiva:

La ocupación es una actividad intencional, significativa y funcional del sujeto en el desempeño de su vida cotidiana. La ocupación incluye el contexto personal, espacial y temporal y el entorno donde esta tiene lugar, y a través de ella el ser humano crece, se desarrolla, se conoce y construye su identidad personal y social. (Romero y Moruno, 2003: 49)

El ocio desarrolla, pone en marcha una acción, y esta a su vez es, en todos los casos, intencional, significativa y funcional *para el sujeto*. Lo es a condición de que favorezca esa dimensión experiencial y subjetiva que hemos comentado. Es por ello que posibilita por ella misma la integración, en cuanto inscribe a cada uno en un proceso personal en el que desplegar las propias potencialidades e itinerarios vitales. En este sentido, cabe hacer una breve síntesis de aquello que entendemos por integración, como tarea profesional desde el ocio, que abarcaría dos dimensiones: la individual y la grupal o comunitaria. Una y otra se articulan a la vez, pero forman parte de procesos particulares:

- La *dimensión individual* atiende a todas aquellas áreas en las que cada persona se ubica, más allá de los grupos o colectivos de los que forma parte, en cuanto ser autónomo, desde unas actividades, intereses y potencialidades que descubre precisamente a través de la propia acción. Es decir: aquello que se realiza, las acciones, son el proceso mismo de aprendizaje y descubrimiento de dichos intereses y de las posibilidades que brindan. Constituye así un proceso de individuación y diferenciación.
- La *dimensión grupal* se refiere al *encuentro* que esa misma ocupación supone, en el sentido que toda acción necesita de otros para realizarse y se concreta en el intercambio y la comunicación que busca a sus iguales, es decir, a aquellos que comparten esos intereses o potencialidades, para cooperar en su realización.

Por esa razón, la integración no ha de ser entendida como un proceso de adaptación o asimilación a lo ya establecido o a un contexto determinado, sino como la participación e implicación en ese contexto, así como la posibilidad de intervenir en él aportando la propia actividad y transformar sus condiciones, precisamente a través de la ocupación desde las dos dimensiones que se han comentado.

En el trabajo profesional en el ocio, este no puede pensarse como medio para la integración *a y de algo* ya definido con anterioridad o que pueda ser planificado previamente de forma detallada. De la misma manera, no podemos pensar el ocio como un medio para un fin en el que un grupo de personas participa de un programa de actividades en los mismos tiempos y ritmos, establecidos sin la implicación real de aquellos a quien va dirigido. Al contrario, la cualidad integradora del ocio se concreta en un proceso abierto y participativo, articulado a

partir de la situación en la que se encuentran, plantean o viven los implicados y que, abarcando tanto la dimensión individual como la grupal, se va construyendo a partir de la experiencia de la ocupación realizada, pero no la anticipa. No es, por tanto, una acción mecanizada, organizada y planificada a partir de una carencia percibida, sino una propuesta de actividad que se define como aprendizaje y proceso en la medida en que los propios participantes se involucran en ella y la transforman.

Por la misma razón, la ocupación en ocio tampoco se puede programar de forma que todos hagan a la vez las mismas cosas, sino que su realización pasa por propuestas que incorporen los tiempos y ritmos personales, además de los intereses. El ocio abarca, de este modo, todo el proceso, y no solo la actividad en sí. En cierto modo, la actividad podría considerarse como el resultado (y no el inicio) de un programa de ocio: la búsqueda de los propios intereses, el encuentro y los momentos de comunicación, el ensayo de propuestas e iniciativas y su organización, forman parte del programa de ocio tanto como la actividad final que de él se derive. Por ello, ponemos el énfasis en que el ocio es integrador en cuanto favorece y promueve procesos de subjetivación y se concreta en acciones u ocupaciones que emergen desde la situación vivida y expresada por los participantes.

Una acción pensada como proceso, desde la situación, no se plantea, por tanto, para eliminar la complejidad, sino para reflexionar creativamente sobre la propia actividad y ensayar posibles itinerarios de acción. Desde ahí, la ocupación que elaboramos desde el ocio tiene unas características particulares que la diferencian de otras áreas como el trabajo, el cuidado de la salud o las actividades familiares:

- Se construye desde una dimensión lúdica.
- Se realiza a partir de la demanda de la situación-experiencia.
- Se desarrolla como proceso abierto.
- Su planificación incluye la incertidumbre y la atemporalidad.
- La ocupación está más centrada en el ahora, en la realización en sí, que en objetivos o finalidades externos a ella.
- Aunque puede ser colectiva, responde a la subjetividad e interés de cada participante de forma individual y a sus ritmos.
- Es una ocupación gratificante y placentera.

Como factor de integración social, el ocio genera y promueve espacios, tiempos y acciones desde los que es posible participar de la vida comunitaria e incorporarse a procesos grupales y sociales en los que, a su vez, se construyen y favorecen la autonomía personal y el ejercicio de la ciudadanía. Como muestra el cuadro 2.2, la integración abarca diversos ámbitos de la vida en un equilibrio adecuado, sean cuales sean las circunstancias y características personales.

CUADRO 2.2. *Dimensiones de la integración*

<i>Factores de integración</i>	<i>Categorías de análisis</i>
Económicos.	Ingresos suficientes. Empleo estable. Necesidades básicas cubiertas. Vivienda en condiciones óptimas.
Culturales.	Nivel educativo alto. Perfil profesional definido. Pertenencia y participación en grupos de referencia. Acceso y uso a la tecnología y la comunicación.
Personales.	Autonomía y capacidad de movimiento y acción. Salud y bienestar suficientes. Vínculos afectivos. Satisfacción con el propio modo de vida. Posibilidad de llevar a cabo proyectos e intereses personales.
Sociales.	Redes sociales sólidas. Habitar en entornos social y culturalmente ricos y sin conflicto. Acceso a la información social relevante. Acceso a los servicios sociales básicos.

De los cuatro apartados del cuadro 2.2, el ocio como factor de integración formaría parte de forma directa de los tres últimos y abarcaría cada uno de sus contenidos de forma transversal. Al mismo tiempo, aunque indirectamente, el ocio requiere la estabilidad socioeconómica que nos indica el primero, ya que no es posible pensar o articular propuestas de ocio si las necesidades básicas de la vida no están cubiertas. Como programa social, la dimensión lúdica y de desarrollo personal y comunitario que se trabaja desde el ocio únicamente puede realizarse cuando no existen otras carencias que afectan a las condiciones mínimas para una vida digna. Los tiempos de ocio se constituyen, así, como espacios de integración, en el sentido de que implican a la persona de forma global y en áreas diversas de su vida cotidiana, desde aquellas que afectan a su desarrollo individual hasta las que se refieren a su dimensión cultural y social.

2.3. La formación de los terapeutas ocupacionales en programas de ocio

En el marco específico de la terapia ocupacional, el análisis de la vinculación entre actividad y ocio está plenamente consolidado y conforma una de sus áreas de investigación y trabajo. Tal y como indican Parham y Fazio (2007), la terapia

ocupacional se ha nutrido de disciplinas diversas (pedagogía, antropología o psicología) para definir el *ocio* o *juego* en el ámbito propio de la salud, y ha desarrollado taxonomías consensuadas en dichas áreas. Sin embargo, tal y como señalan las autoras, también se han construido modelos propios de conceptualización, intervención y evaluación sobre ocio y salud a partir de las aportaciones realizadas desde la investigación y el trabajo clínico con la infancia.

El ocio como elemento de trabajo terapéutico supone para el profesional un esfuerzo de especialización en su formación, así como su adecuación al perfil y situación de las personas a quienes atiende centrándose en las posibilidades de sus actividades cotidianas y su autonomía. Además, es importante establecer el marco conceptual de lo que, en cada caso, ha de significar el ocio, así como las condiciones contextuales básicas que todo programa debe establecer, antes y más allá de las acciones o propuestas concretas que se desarrollen en él. Tal y como indica Primeau (2008: 355), el juego y el ocio en el marco de la terapia ocupacional requieren elementos específicos de evaluación respecto de la actividad desarrollada que favorezcan la valoración de las habilidades y limitaciones que la acción comporta para cada individuo, así como el nivel de satisfacción que esta procura. El análisis del tiempo, del contexto, de la actividad y de la experiencia constituye para esta autora el marco esencial para la evaluación del impacto en la salud de las actividades de ocio y tiempo libre a partir de parámetros referidos a la *naturaleza, calidad, frecuencia y duración* de la actividad (*op. cit.*), así como para la definición del *encuadre terapéutico* de la misma.

En las siguientes páginas se muestran algunos de esos principios previos y comunes a todos los programas o actividades, atendiendo a *cómo hacer*, a la disposición o actitud desde la que iniciar el diseño y planificación del ocio, y a cómo implicar al grupo en el proceso. Así mismo, al final del capítulo se señalan algunas de las técnicas de evaluación de la actividad de ocio para su enfoque terapéutico.

En líneas generales, la formación específica para aquellos colectivos que desarrollan programas de ocio en el marco de su actividad profesional abarcaría tres áreas principales:

1. *Marco conceptual y teórico*: en el que se pretende realizar una reflexión acerca del modelo y los principios que orientan el programa y la práctica. Se plantean cuestiones acerca de los usos del tiempo, el sentido de la actividad y la ocupación, la autonomía individual y la dimensión comunitaria y social del ocio.
2. *Análisis de ámbitos de ocio*: tipologías de programas y proyectos, actividades, así como conocimientos sobre los recursos sociales y culturales del entorno.
3. *Formación técnica especializada*: planificación, desarrollo y evaluación de proyectos específicos en cada uno de los sectores de ocio para cada uno de los grupos de edad, o bien a partir de las características propias de los

individuos y grupos a quienes se dirige el programa, además de tratar la participación de las personas en el proceso de ocio.

El ocio constituye en este sentido un área de la actividad humana que puede educarse. Una de las finalidades de la pedagogía del ocio es precisamente, tal y como señala Cuenca (2004: 85), “contribuir al desarrollo, mejora y satisfacción vital de las personas y comunidades”, y existen para ello tanto razones negativas como positivas que justifican la necesidad de una educación para el ocio: en las primeras encontramos aquellas referidas a un ocio vacío del consumo, el dirigismo o la masificación; en las segundas, aquellas otras que tienen que ver con el desarrollo de la autonomía, la igualdad de oportunidades, la comunicación y el sentido personal:

La educación del ocio favorece el aumento de los beneficios personales y comunitarios, al tiempo que permite disminuir las barreras psicológicas, sociales, culturales y aptitudinales que impiden el acceso a experiencias gratificantes a las que tendríamos derecho. (*op. cit.*: 80)

Desde esta perspectiva, y atendiendo a cada una de las áreas con las que iniciábamos este apartado, los contenidos que articulan la formación en ocio respecto a su marco conceptual y teórico se recogen en el cuadro 2.3.

CUADRO 2.3. *Contenidos de la formación en ocio*

<i>Concepto</i>	<i>Características</i>
Tiempo.	Tiempo para uno mismo. Tiempo suficiente. Tiempo presente.
Ocupación. Actividad.	Voluntaria. Subjetiva. Gratificante.
Experiencia.	Actividad significativa y con sentido. Autotélica.
Autonomía individual.	Capacidad de elección. Aprendizaje. Desarrollo.
Dimensión social.	Comunicación. Participación. Vínculo. Compromiso. Igualdad de oportunidades.

Respecto al primero de los apartados del cuadro 2.3, el desarrollo de un programa de ocio implica un planteamiento abierto sobre el *uso del tiempo* que permita a los participantes establecer un ritmo propio, retomar la autonomía de ese espacio cotidiano de la vida y dejar a un lado la idea de su rentabilidad. La actividad de ocio es, por tanto, un tiempo que no anticipa ni el proceso ni los resultados buscados, sino que se centra en el presente y responde a las necesidades expresadas por los individuos en cada momento, sean cuales sean su edad y condiciones. Articula en este sentido la voluntad de *darse el tiempo necesario* para el desarrollo de la actividad y la implicación de todos en ella. La evaluación de la misma se ubica en el proceso y no tanto en su logro final, además de en el sentido o valor que esta ha tenido para los participantes.

El segundo de los contenidos planteados hace referencia a la especificidad de la *actividad u ocupación* del ocio. Al contrario de las actividades que podemos considerar como obligatorias, en el ámbito del ocio estas son siempre de carácter voluntario y parten de la propia elección de las personas a partir de sus preferencias, gustos o deseos. Así, lo que diferencia claramente una actividad de ocio de otra que no lo es no estriba en su tipología, sino en su sentido. Cualquier actividad puede ser desarrollada en un programa de ocio si responde a opciones escogidas libremente, no tiene tiempos definidos y respeta el ritmo personal de quien la realiza. A diferencia de otros espacios de obligado cumplimiento, el ocio posibilita *dar rodeos*, demorarse o volver a empezar. Desde este principio, incluye también el *no hacer* como acción positiva y necesaria, ya que está más centrada en lo que ocurre, en la vivencia en sí y en el desarrollo de la atención que en sus logros u objetivos finales. Ello no significa descuidar el hecho de que toda actividad parte de una necesidad, de un objetivo pensado, de un programa de futuro, sino situar a este en función del proceso, de la situación vivida, y no caer en un hacer indiscriminado y reiterativo.

La *experiencia* constituye también un punto de partida para todo programa de ocio, o dicho en otras palabras, forma su columna vertebral. Sería un error considerar que la actividad por sí misma tiene valor cuando no tiene en cuenta la experiencia vital de las personas, ni responde a sus intereses o aporta sentido a su vida cotidiana. Esa es una de las problemáticas actuales de la actividad: su planificación *externa* y ajena a la persona, aun desde un saber experto, en la que el individuo no se implica, que no es elaborada desde la propia experiencia sino a partir de un programa estandarizado en el que se pierde el sentido de dicha experiencia. Esta dificultad es mayor en las sociedades actuales, en las que el valor de las personas se mide de nuevo en términos de rendimiento y eficacia, y en las que toda actividad está definida a partir de los beneficios que aporta en cualquiera de los ámbitos de la vida. Por ello adquieren tanta importancia términos como *capacidad de adaptación al cambio*, *flexibilidad* o *eficacia*, todos ellos incorporados a los campos de la salud o de la educación desde el mundo económico. Se trata de una mirada sobre la actividad que responde, más que a la situación particular y concreta de un individuo, a los criterios sociales o culturales que estructuran el marco de valoración

desde principios saludables o de bienestar que acaban por colonizar casi todos los ámbitos de la vida cotidiana. Por el contrario, el *ocio autotélico*, tal y como lo define Cuenca (2004: 38-40), es un ocio entendido como “desarrollo humano” que se despliega en cinco dimensiones: *lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria*, y que articulan de forma conjunta la verdadera experiencia y el auténtico sentido del ocio.

El cuarto de los contenidos propuestos, la *autonomía individual*, incide en la idea de proceso que constituye todo programa de ocio y que articula para cada participante situaciones de aprendizaje orientadas a su desarrollo. Lo que se aprende en ese contexto tiene que ver con el descubrimiento de las propias preferencias y capacidades, el contacto con las necesidades personales, además de la vida en comunidad y la participación social. En este entorno, no cabe entonces un ocio hiperprogramado o construido a partir de imperativos que no sean expresión de una exigencia personal. Sobre las bondades reconocidas, por ejemplo, de la actividad física, del deporte, de la cultura o el arte como manifestaciones de ese desarrollo, hay que señalar que estas no pueden aportar *per se* bienestar, salud o participación en la sociedad si se convierten en meras obligaciones o servicios consumibles, que transforman la actividad de las personas en productos cuyo sentido escapa a sus elecciones y necesidades inmediatas. El ocio, aunque contenga o responda a un proyecto de futuro, necesita también ser vivido con una cierta despreocupación respecto de sus resultados. Aunque cada individuo se compromete con la actividad y aprende a través de ella, y realiza un esfuerzo que puede ser considerable en ese proceso, la importancia y éxito de su aprendizaje se sitúan en lo que podríamos denominar *entorno vital, satisfacción personal o descubrimiento de nuevas potencialidades*. Desde la perspectiva profesional, es necesario procurar los espacios, contextos y tiempos, así como inventar las propuestas que permitan dichas experiencias. En el marco de la terapia ocupacional, además, tal y como se ha comentado al inicio de este apartado, el profesional ha de utilizar herramientas específicas de evaluación de la actividad a partir de escalas como el *playfulness* (modelo lúdico) de Bundy o los instrumentos de evaluación desarrollados por Knox para la etapa infantil, *preschool play scale*. Tal y como indican Cantero y Blanco (2004), aunque existen diversos instrumentos para valorar esta área de desempeño, ninguno de ellos son cuestionarios propios y estándares de la disciplina. Para los autores, los más relevantes en terapia ocupacional serían:

- Cuestionario de ocio y tiempo libre (Larrinaga, 1993).
- Listado de intereses (Durante, 1996).
- Cuestionario ocupacional (Riopel, 1981; Mundo, 1986).
- Plantilla de estructuración de la rutina ocupacional diaria.

De manera global, estos cuestionarios tienen como objetivo recabar información sobre las actividades que realiza el individuo de manera global en su vida