RESUMEN DE LA CHARLA DE YOLANDA LÁZARO FERNÁNDEZ

6ª CHARLA DEL CICLO *SALUD INTEGRAL*

“BENEFICIOS DE OCIO PARA LA SALUD”

11 DE MARZO DE 2025

ASISTENCIA: 35 Personas y 1 online

El ocio es un campo de investigación interdisciplinar para la salud física y mental. Las experiencias de ocio positivo puede ser un enlace, por ejemplo, con la identidad o la diversidad. Según la OMS la salud es un estado de bienestar físico mental y social, y, sobre todo, es integral. Hemos visto que desde la pandemia se ha hablado más de salud mental, puesto que tiene conexión con la forma de pensar y actuar. La salud emocional es parte de la salud mental para poder así hacer frente a estados de estrés. La red de apoyo de nuestra vida es la salud social y en el área laboral la es clave la salud laboral.

La salud integral considera todos los aspectos de la persona. Hay factores que permiten determinar a la persona saludable. Dentro de estos aspectos hay que incluir el ocio. El ocio es un área especifico de la experiencia humana con sus beneficios propios naturales, físicos, intelectuales, sociales, artísticas y espirituales. Hay que diferenciar el tiempo libre con el ocio. El ocio es la autorrealización de experiencias libremente elegidas e intrínsecamente motivado y tiene un valor en sí mismo. El ocio tiene las siguientes características:

* Es generativo: genera una experiencia en la que la persona tiene una actitud positiva y es protagonista.
* Es sostenido, es decir, se mantiene en el tiempo.
* Es ajustado, al ser una fuente de satisfacción siempre que se ajuste al máximo a las expectativas de quienes lo protagoniza.

Es importante la pertinencia y seguir creciendo, así que es clave mantener un estilo activo después de la jubilación. El ocio es importante ya que produce satisfacción y tiene beneficios psicológicos, emocionales, cognitivos y conductuales. El ocio, en definitiva, lleva a una buena calidad de vida. Es un instrumento fundamental, una necesidad que se percibe en la vida del hogar y comunitaria, en la escuela, en el trabajo, en la salud y en bienestar. En resumen, el ocio es relevante como fin en sí mismo y como factor instrumental.