

DOSIER

El derecho al ocio como factor de bienestar

The right to leisure as a factor in well-being

Gustavo Adolfo Maldonado Martínez
Universidad Autónoma de Chihuahua
gamaldonado@uach.mx

Recepción: 01/09/2025 – **Aprobación:** 20/12/2025

DOI:

Resumen

La mayoría de las personas pasamos gran parte de nuestro tiempo de vida trabajando para sobrevivir, mientras que el tiempo en el que estamos libres del trabajo es cada vez menor, de manera que tenemos muy poco control sobre nuestro uso del tiempo. Si ese tiempo libre del trabajo fuera mayor y se nos garantizara por ley, podríamos dedicar más al cuidado de nuestra salud, al descanso físico y mental, a nuestras aficiones, al disfrute de las relaciones sociales, la apreciación del arte, el conocimiento, la participación en el deporte, en los juegos y en las manifestaciones culturales de nuestro entorno. En suma, podríamos disfrutar y conservar más la vida en momentos de liberación de las obligaciones. Este artículo está centrado en argumentar que el ocio y el derecho a éste deben considerarse un factor de bienestar. Así, tras un tratamiento de punto de partida sobre los conceptos de ocio y bienestar, acudo a una breve revisión de tres de las principales teorías de filosofía del bienestar desde la clasificación de Derek Parfit, a saber, la teoría del hedonismo, la satisfacción del deseo y lista objetiva, para finalmente decantarme por hacer una conexión del ocio con esta última. Una vez establecida dicha relación entre ocio y bienestar, desarrollo argumentos a favor del derecho al ocio como factor imprescindible para el bienestar y el florecimiento humano.

Palabras clave: Recreación, derechos sociales, trabajo, derecho al descanso, tiempo libre.

Abstract

Most people spend much of their lives working simply to survive, while time free from work continues to diminish, leaving little control over how it is used. If this time were greater and legally guaranteed, it could be devoted to health, rest, hobbies, relationships, art, learning, sports, play, and participation in cultural life,

allowing life to be preserved and enjoyed more fully. This article argues that leisure and the right to it should be considered central components of well-being. To support this claim, we first clarify the concepts of leisure and well-being. We then briefly examine Derek Parfit's three main characterized theories of well-being — hedonism, desire satisfaction, and the objective list—and ultimately relate leisure to the latter. On this basis, we present arguments for recognizing the right to leisure as a necessary condition for well-being and human flourishing.

Key words: recreation, social rights, work, the right to rest, free time.

¿Será posible mantener o incluso reconquistar, frente a la presión del mundo totalitario del trabajo, un espacio para el ocio, que no sea sólo un bienestar dominical, sino el ámbito donde pueda desarrollarse una verdadera e íntegra humanidad, la libertad, la verdadera formación, la consideración del mundo como un todo? (Pieper, 2017: 52).

1. Introducción

Actualmente el uso del tiempo tiene una estrecha relación con el bienestar, en sentido amplio éste es determinado por el trabajo, que a su vez determina las condiciones de vida de las personas. En ese sentido, el tiempo de trabajo y su remuneración permiten la subsistencia, y tras el término de éste, debe existir una retribución de tiempo para la reposición de fuerzas. Esto es, el tiempo libre, que es libre en función del trabajo y que puede ser utilizado para diversas actividades, entre

ellas, el ocio. Este último es edificado por medio de actividades y prácticas correspondientes a la voluntad y libertad de un individuo y su interacción con la sociedad.

En este texto, me dispondré a postular que el ocio da lugar a diversas actividades que determinan fuertemente la construcción de nuestro bienestar, tanto social como individual. En lo que sigue, desarrollaré cómo el ocio contribuye entonces al bienestar individual y social. A partir de sus prácticas, el ocio posibilita beneficios de diversa índole, goce y satisfacción, imprescindibles para el bienestar mismo. Dado que el ocio trae consigo actividades que elegimos libre y voluntariamente, es parte fundamental para la realización y el desarrollo de capacidades, esto en lo relativo a aficiones, profesión y a cualquier actividad sin fines de lucro a la que se dedique el tiempo fuera del trabajo y las obligaciones.

La idea central que desarrollaré en este texto es que el ocio es un factor necesario para la construcción del bienestar social e individual. Así, plantearé también que el ocio provee bienestar individual y social, en ello respectivamente, me remitiré tanto al aspecto clásico del ocio en Aristóteles (Pol., VIII.1, 1337b: 30-35-1338a,5 & EN, X.7, 1177b: 3-4), como a su concepto actual desde los Estudios del Ocio (Dumazedier J, 1964 & Cuenca M 2014). Dado que ambos comprenden el ocio en relación con la vida dichosa, la realización y el desarrollo de capacidades¹. Argumentaré entonces la relevancia del ocio como un factor de bienestar siguiendo la clasificación de Derek Parfit de las teorías del bienestar y postularé al ocio como un factor para su desarrollo, así como los postulados de Julie L. Rose respecto al

¹ En referencia a Manuel Cuenca en *Ocio valioso* (2014), entenderé el término de capacidades desde el enfoque de Nussbaum a fin de seguir la línea de relación entre ocio y capacidades que ha sido común en los Estudios del Ocio contemporáneos. Siendo así, “¿Qué son las capacidades? Son las respuestas a la pregunta: «¿Qué es capaz de hacer y de ser esta persona?». Por decirlo de otro modo, son lo que Sen llama libertades sustanciales, un conjunto de oportunidades (habitualmente interrelacionadas) para elegir y actuar. Según una de las funciones del concepto típicas de Sen, la capacidad de una persona hace referencia a las combinaciones alternativas de funcionamientos que le resulta factible alcanzar. La capacidad viene a ser por tanto una especie de libertad: La libertad sustantiva de alcanzar combinaciones alternativas de funcionamientos. Dicho de otro modo, no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico” (Nussbaum, 2012: 40).

tiempo libre como un recurso que nos provee de bienestar para acceder a bienes relativos al ocio².

2. El lugar del ocio en las teorías del bienestar

En este apartado desarrollaré conexiones posibles del ocio con las teorías tradicionales del bienestar, en concreto refiriéndome a las teorías de hedonismo, satisfacción de deseos y lista objetiva³. No obstante, comenzaré por una caracterización general del bienestar, principalmente basándome en la clasificación de Derek Parfit, y la presentación que de ellas hace Guy Fletcher, en particular, en la inclinación de este último por las teorías de lista objetiva.⁴ Tras ello, y un breve desarrollo de las posibles conexiones del ocio con las teorías del bienestar, me decantaré por una de ellas, en concreto por la de lista objetiva. Todo ello, con el fin de sostener con más solidez la idea central de este artículo, en torno a que el ocio es un factor de bienestar. Sin embargo, pese a que me centraré en la lista objetiva, es importante señalar que la idea de que el ocio es un factor de bienestar es compatible con cualquiera de los tres tipos de teorías del bienestar. Ya que, bajo cualquier concepción del bienestar el ocio es una precondition necesaria para el mismo. En consecuencia, de esto se sigue que exista una necesidad de ocio, y dado que este contribuye al bienestar y la dignidad humana es justificable exigirlo como un derecho.

² Rose (2024) advierte que existen diversos bienes del ocio, las cuales son actividades que pueden realizarse durante el tiempo libre relativas al descanso en tanto recuperación de fuerzas y cuidado de la salud tanto física como mental, el juego, la recreación, el desarrollo de capacidades, la participación política, entre otros. Este es un aspecto que más adelante conectaré con la teoría de lista objetiva que plantea Fletcher (2022).

³ Esta teoría es considerada por Fletcher (2022) como parte de las teorías objetivistas sobre el bienestar, la cual concibe determinados bienes como indispensables para el bienestar, más allá de la búsqueda del placer o la satisfacción del deseo.

⁴ Aunque Fletcher sí defiende una noción de listas objetivas, no es el único que lo hace, existen más autoras y autores que defienden importantes versiones de listas objetivas, como Susan Wolf o Martha Nussbaum, entre otras, que pese a no ser abordadas aquí considero indispensable mencionar.

Antes del desarrollo de las conexiones teóricas y la manera en la que abordaré desde ellas los conceptos centrales de este artículo, es necesario esclarecer dichos conceptos. Por ello a continuación expondré un comentario breve sobre el concepto de ocio seguido de una explicación en torno al concepto de bienestar según sus principales teorías.

El ocio en su sentido clásico remite a la antigua Grecia, al modo de vida deseable⁵ que era parte de las grandes discusiones de los antiguos filósofos. De manera que el ocio ha estado desde sus orígenes asociado a modos de vida considerados como mejores, lo cual nos conduce a pensar que se trata de una actividad que contribuye al bienestar. No obstante, es algo que debemos comenzar a explicar aquí ¿Por qué motivos el ocio clásico también remite al bienestar? Para ello, hemos de comenzar por explicar el concepto de ocio de Aristóteles y de ahí partir a su vinculación con la felicidad y la vida buena para conectar con sus rasgos que contribuyen al bienestar.

En principio es importante remarcar que el ocio es una actividad libre, y en ello encontramos unos de sus rasgos clásicos que aún perdura, porque se trata de una actividad que solo podemos llevar a cabo al estar liberados de las ocupaciones que estamos obligados a hacer, por ejemplo, el trabajo. De ahí que Aristóteles afirmara que trabajamos para tener ocio.

El ocio consiste entonces en una actividad liberadora en la que podemos hacer lo que dispongamos a voluntad. De acuerdo con Aristóteles: “Todo arte y toda investigación e, igualmente, toda acción y libre elección parecen tender a algún bien” (Aristóteles EN 1.1. 1094a: 1-2). Entonces el ocio como acción y libre elección que es tiende a la consecución de un bien, e incluso encontramos referencias en otras obras de este mismo autor, que ligan a dicha actividad con la felicidad: “Se cree, también, que la felicidad radica en el ocio, pues trabajamos para tener ocio y hacemos la guerra para tener paz” (Aristóteles, EN, 1177b1: 5). Esta afirmación de “trabajamos

⁵ En el de los filósofos griegos clásicos, sobre cuál era el mejor de los modos de vida, la activa o la contemplativa, la actividad del modo de vida más deseable era la contemplación, que como actividad por excelencia era entendida como la actividad más valiosa y con fin en sí misma.

para tener ocio” ha sido generalmente entendida como un paso de la obligación a la liberación. El ocio en sí mismo, implica la liberación de las obligaciones y es concebido desde ese punto.

En la literatura contemporánea sobre el concepto de ocio clásico existe un consenso general en concebir el ocio como un tiempo liberado de las ocupaciones: “El ocio es el estar libre de la necesidad de estar ocupado” (De Grazia, 1962: 4). Dicha concepción remite a la máxima aristotélica de que “trabajamos para tener ocio”. Para Pieper: “La frase traducida literalmente es la siguiente: estamos no ociosos para tener ocio” (2017: 12). Ese rasgo del ocio clásico de tiempo liberado de la obligación, sigue vigente en las concepciones contemporáneas de ocio: “El ocio, cualquiera que sea su función, es en primer término, una liberación y un placer. Luego se separa en tres categorías que, en nuestra opinión corresponden a sus tres funciones primordiales de descanso, diversión y desarrollo” (Dumazedier, 1964: 30-29). Las funciones mencionadas también pueden contribuir al bienestar, el descanso es una importante fuente de recuperación ante el desgaste físico y mental que conlleva el trabajo. La diversión es también otra forma de descanso mental o desconexión, en la cual persiste un debate respecto a su medida y sus límites con actividades nocivas.

Respecto al desarrollo, este comprende la parte más noble y generalmente aceptada de las funciones del ocio, sobretodo, por su contribución a la sobre especialización y desarrollo de capacidades enfocadas al trabajo y la producción. A pesar de ello, no todo ámbito de desarrollo ha de reducirse a su orientación para la mejora de capacidades para la producción, porque el desarrollo puede enfocarse también en la sensibilidad, la apreciación de experiencias estéticas, la adquisición de conocimientos, la mejora de habilidades físicas, cognitivas y creativas, entre otras. Por lo tanto, el desarrollo puede centrarse en actividades y capacidades dirigidas al disfrute y ajenas al trabajo y la producción. En ese sentido la función de desarrollo puede ser emancipadora y contribuir fuertemente al bienestar. No obstante, es

importante recordar que el ocio clásico es recuperado en su elemento contemplativo, y la tendencia a vincularlo con el bienestar y una vida mejor es una tendencia relativamente actual que persiste de cara a la lucha por el derecho al ocio y un acceso más generalizado a los bienes que este implica.

El ocio para los griegos constituía un privilegio solo permitido a los hombres libres, y en ese sentido parece lejano a nuestro tiempo⁶, pero lamentablemente no es del todo así. Existen legislaciones en gran parte de los países del mundo dedicadas a otorgar tiempo libre a las personas trabajadoras, incluso el derecho a ese tiempo se encuentra en el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Sin embargo, si identificamos de manera análoga a los hombres libres con la clase alta es posible evidenciar que son quienes realmente tienen más tiempo libre para el ocio, mientras que la clase media y baja tienen menos tiempo o incluso no tienen suficiente tiempo ni recursos para disponer de actividades de ocio.

Aunque para establecer una conexión entre los conceptos de ocio y bienestar, no es del todo necesario presentar una exposición exhaustiva de ambos conceptos, sí es imprescindible dejar en claro cada uno, como ya lo he hecho con el de ocio, continuaré con el de bienestar, con un desarrollo breve de tres tipos de teorías filosóficas del bienestar.

Fletcher (2013) plantea que, en la tradición filosófica actual, al menos desde la discusión planteada por Parfit en *Reasons and persons* (1984) en torno a “Qué es lo que hace que la vida de alguien vaya mejor”, las teorías del bienestar han estado divididas principalmente en tres tipos de teorías: Hedonismo, teoría de satisfacción de deseos y lista objetiva. De entre estos tipos de teorías del bienestar Fletcher (2013)

⁶ Aunque solo en cierto sentido, puesto que el ocio pese a ser considerado un derecho es todavía una actividad de privilegio, y la lucha porque deje de serlo es uno de los desafíos más grandes hoy en día de la justicia y la accesibilidad de los derechos sociales. Una de las problemáticas que converge a la lucha por el derecho al ocio es su brecha de género, pues al menos en México, según el comunicado de prensa 121/25 de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo en 2024 arrojó resultados que indican que las mujeres dedicaron más horas semanales de tiempo total de trabajo que los hombres. La encuesta reportó 61.1 horas por parte de las mujeres y 58.0 por parte de los hombres. Sin embargo, la brecha es aún mayor en las horas dedicadas a trabajo no remunerado y de cuidados, en ello, las mujeres dedicaron 39.7 mientras que los hombres 18.2, resultando una brecha de 21.5 horas. La cantidad de horas de tiempo total de trabajo a la semana puede indicar también las horas libres de trabajo, ante lo cual, si las mujeres tuvieron más horas de trabajo, en consecuencia, tuvieron también menos horas de tiempo libre que dedicar a actividades de ocio o de otro tipo.

distingue que solo la del hedonismo y la de la lista objetiva ofrecen una enumeración de factores claros sobre lo que puede contribuir al bienestar. Mientras que, por su parte, la teoría de la satisfacción del deseo se enfoca en señalar las condiciones bajo las cuales algo es bueno para alguien, basando esto en la satisfacción de los deseos de una persona, pero no ofrece una enumeración clara de las cosas que son buenas para nosotros.

La filosofía del bienestar se interesa por argumentar en torno a qué factores son los que pueden mejorar o empeorar la vida de una persona. De ahí que el mismo Fletcher (2016)⁷ vincule el bienestar con la necesidad de manifestar las razones de qué es bueno o malo para nosotros. Oseguera & Ramírez (2024: 6) explican que, para el hedonismo, el nivel de bienestar “es una función de nuestras experiencias positivas menos nuestras experiencias negativas”. En ese sentido el bienestar es un término que, en todas sus teorías, implica el consenso de contener lo necesario para una vida mejor, o bien, para que a las personas les vaya mejor. Esto es de utilidad para comenzar a explicar el concepto de bienestar, pues éste pretende esclarecer qué es lo necesario para una mejor vida, que permita el florecimiento⁸, en tanto mejoramiento y desarrollo de capacidades. Aunque lo que sea bueno o malo para nosotros, o que nos lleve al florecimiento, requiere de un criterio más preciso. Es decir, requiere de precisar en concreto lo que es bueno o malo para nosotros, a saber, el bienestar. En definitiva, el bienestar supone ciertos parámetros para fundamentar no solo la satisfacción de necesidades sino también una vida sin limitaciones en el acceso a bienes y recursos que permitan vivir con dignidad y tener posibilidades de desarrollo de capacidades.

⁷ Véase Fletcher, G. (2016) *The Routledge handbook of Philosophy of well-being*, p. 1.

⁸ Parto del concepto de florecimiento de Boltvinik, por su cercanía con los conceptos de bienestar y desarrollo de capacidades, así como de aplicación de estas y satisfacción de las necesidades. “Lo bueno es el florecimiento humano y, por tanto, la sociedad buena es la que promueve y alienta el desarrollo y satisfacción de las necesidades y el desarrollo y aplicación de las capacidades, esencia del florecimiento humano. Al introducir capacidades al lado de necesidades, el aspecto activo del ser humano complementa el aspecto pasivo de las necesidades, se forma un ser humano completo” (Boltvinik, 2020: 187).

Una de las principales teorías del bienestar, la del hedonismo, precisamente pretende evitar el sufrimiento. Aunque esta es una teoría que en la tradición filosófica se remonta hasta la antigua Grecia principalmente con los epicúreos y siglos después al utilitarismo de Mill. Mill reelabora una distinción del hedonismo en base a una jerarquía de placeres,⁹ “el placer y la ausencia de dolor, son las únicas cosas deseables como fines” (Mill, 1980: 29). Por tanto, el placer ha de ser el fin en relación a un refinamiento que tenga como resultado la felicidad del colectivo y que reste de cualquier perjuicio a la mayoría de las personas. De acuerdo con Parfit: “Para las teorías hedonistas, aquello que sería lo mejor para alguien es lo que hiciese su vida lo más feliz posible” (2004: 832). De ahí el vínculo entre teorías hedonistas y bienestar, aunque si bien no en todos los casos, la obtención de placer puede estar ligada a una vida mejor. Para Parfit (2004) el criterio para poder definir si un placer puede ser benéfico o no, es el deseo que se tiene sobre ese placer, si preferimos una experiencia sobre otra, ya sea que nos estemos refiriendo a una experiencia de dolor o una de placer, lo que es ya una teoría del bienestar basada en la realización de los deseos¹⁰.

No obstante, el bienestar está directamente asociado con el placer y el sufrimiento. Puesto que el placer implica beneficios y estos pueden, según sea su tipo, contribuir a un sentimiento de bienestar o de satisfacción. Aunque es importante recordar que no todo placer conduce al bienestar. Por ejemplo, el comer

⁹ La jerarquía de placeres que establece Mill pretende señalar que existen placeres “mayores” o bien, más valiosos que otros, en concreto, el autor en cuestión hace con esta jerarquía una clara alusión al bienestar, en argumentar que los placeres intelectuales, morales, estéticos e incluso de orden espiritual tienen una mayor contribución a la consecución de la felicidad del mayor número de personas, en contraposición a los placeres que solo contemplan aspectos físicos y sensoriales sin más. “Es perfectamente compatible con el principio de utilidad reconocer el hecho de que algunas clases de placer son más deseables y valiosas que otras” (Mill, 1980: 30).

¹⁰ Parfit observa que el bienestar puede estar constituido por la relación entre dolor y deseo una consecuencia directa respecto al placer, en tanto que deseamos más algo según la magnitud del placer que nos pueda proveer, pues en medida de ese placer obtenido el dolor será evitado o contrarrestado. De modo que lo que nos provee de bienestar es también aquello que nos puede proveer de más placer y por ende lo deseamos más y aminora cualquier dolor o perjuicio. Así: “Lo que los dolores y los placeres tienen en común son sus relaciones con nuestros deseos. Según el uso de “dolor” que tiene significación racional y moral, todos los dolores son indeseados cuando los experimentamos, y un dolor es peor o mayor cuanto menos lo deseemos. De manera similar, todos los placeres son deseados cuando los experimentamos, y son mejores o mayores cuanto más los deseemos. Estas son las afirmaciones del hedonismo de la preferencia. Para esta concepción, una de dos experiencias es más placentera si es preferida” (Parfit, 2004: 832).

por placer podría conducirnos a comer de manera excesiva, y pese a que dicha actividad pueda causarnos placer, puede asimismo producirnos graves sufrimientos derivados de enfermedades causadas por haber comido en exceso.

El sufrimiento conlleva la ausencia del placer, y en la mayoría de los casos podría asociársele a la ausencia de bienestar. Esto último es un tanto ambiguo, porque en el caso del bienestar relativo a la salud física, como el correcto funcionamiento del cuerpo y sus órganos que permiten una vida saludable, puede requerir en algún caso de ser intervenido médicamente para poder sanar, y dicha intervención podría conllevar dolor para conducir al cuerpo a la sanación y un estado de salud benéfico.

El bienestar está ligado a las necesidades, un ámbito entre ellas, es la salud¹¹, y ésta, en lo físico y lo mental es una necesidad que puede satisfacerse en el ocio, el cual es a su vez una necesidad y un derecho humano¹². Sin embargo, no en todos los casos el ocio del cual podemos disponer puede proporcionarnos salud, aunque sí es posible que tenga influencia en ello. En el caso de la salud mental, el ocio puede favorecer a ésta por el hecho de que la necesidad de disfrutar del tiempo de ocio está asociada con la necesidad de experimentar emociones¹³ agradables: La estructura social del ocio se caracteriza por ofrecer una estimulación (emoción) agradable...(Cuenca M, 2009: 88-89). Como el ocio implica emociones, éstas también se hacen presentes en sus funciones de diversión, descanso y desarrollo (Dumazedier 1964). En el caso de la diversión, los juegos pueden ser un fuerte aliciente para contribuir en la salud física por proveer de movimiento al cuerpo, lo

¹¹ “El bienestar es un atributo cuantitativo en el sentido de que alguien está por lo menos mejor, igual o peor que otro. Para ello, necesitamos un ordenamiento de preferencias que incluya la reflexibilidad, la transitividad y la completud. Es necesario considerar que la salud y el nivel de escolaridad están incluidos en el concepto de bienestar, pero en la mayoría de los estudios económicos sobre la pobreza adquieren un carácter funcional, puesto que se consideran importantes en la medida que contribuyan a que las personas mejoren su participación en el proceso productivo y, con ello, incrementen su “nivel de vida” (Diertelen 2003: 130).

¹² El artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) afirma que: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

¹³ El ocio tiene un predominio emocional. Es una experiencia que se encuadra en el mundo de las emociones, donde predomina la sensibilidad, la sensualidad y la afectividad (Cuenca M, 2014: 135).

que también puede tener influencia positiva en la salud mental. Aun así, pese a que el ocio es necesario y puede influir de manera positiva en traer beneficios a la salud, el ocio por sí mismo no basta para tener salud.¹⁴

Al tratarse de una necesidad para todas las personas en tanto actividad gozosa y libre que permite el desarrollo de capacidades tras la liberación de las obligaciones, el ocio es de fundamental importancia para el bienestar de una sociedad. Dado que según sea la teoría del bienestar a la que nos adhiramos afirmaremos un criterio u otro. Por ejemplo, los hedonistas señalan que la ausencia de placer sería contraria al bienestar, por lo cual, el placer sería su criterio para definir qué es bueno o malo para alguien, qué sí y qué no contribuye a su bienestar. Para la teoría del deseo, el bienestar consistiría en el cumplimiento satisfactorio de un determinado deseo, el saciar éste a cabalidad constituiría el criterio de bienestar. Por su parte, en las teorías objetivistas y de la lista objetiva, existen ciertos bienes que nos proveen de bienestar más que el satisfacer deseos o conseguir placer. De manera que el bienestar es obtenido con base en determinados criterios, lo cual invariablemente está ligado a la satisfacción de necesidades básicas, así como a la posibilidad de obtener determinados bienes y recursos.

Hasta aquí hemos mencionado dos teorías del bienestar, la del hedonismo y la de satisfacción de deseos, ahora continuaré con la teoría de lista objetiva, según la cual existen una serie de elementos cuya obtención hace posible el bienestar. Fletcher (2022) afirma que la concepción de valor prudencial¹⁵ se promueve mediante un conjunto de elementos relativos a la buena salud, el placer, la felicidad, el conocimiento, las buenas relaciones, entre otras. Para Fletcher (2022), el placer, la amistad y el logro, constituyen bienes de lista objetiva que no serían alienantes, porque no implican imposición alguna o extrañamiento sobre la voluntad ni

¹⁴ Para saber más sobre los beneficios del ocio para la salud véase: Monteagudo M (2004). Los beneficios del ocio ¿Qué son y para qué sirven? ADOZ. Journal of Leisure Studies, num 28. Pp63-79. Y: Monteagudo, Ahedo, & Ponce de León (2017) “Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano”. OBETS. Revista de Ciencias Sociales, 12 (Extra 1): pp-pp. 177-202.

¹⁵ Por valor prudencial Fletcher (2022) se refiere al valor que algo puede tener para influir en el bienestar de una persona.

anularían la dependencia de la actitud de las personas en cuanto a sus deseos y los bienes que pueden proveer de bienestar. Esto es importante porque la amistad, el placer y el logro pueden guardar una relación fuerte y notable con las actividades de ocio, por lo que el tiempo libre como recurso para esto es imprescindible. En este respecto, en lo que sigue me centraré en desarrollar el vínculo entre los bienes mencionados y el ocio, a fin de argumentar en favor al derecho al ocio y reforzar mi argumentación en torno al ocio como factor de bienestar.

3.-El ocio en la teoría de la lista objetiva de la filosofía del bienestar

La teoría de la lista objetiva que favorece Fletcher (2022) contiene elementos que son necesarios para la consecución de bienestar, esto independientemente de que las personas piensen que sean o no buenos para ellas. Así, el acceso a bienes como la amistad, la felicidad, el placer, la autoestima y la virtud contribuyen al bienestar, y en cierto grado, aunque sea mínimo, estos elementos son indispensables para que una vida pueda vivirse mejor. De tal modo, según la concepción de Fletcher, en la teoría de la lista objetiva incluso cuando las personas no desearan ninguno de los bienes mencionados, el tenerles puede invariablemente proveerles de bienestar.

A pesar de lo que los bienes en cuestión sean clave para el bienestar, las teorías de la lista objetiva niega la relación entre el bienestar y los deseos¹⁶, puesto que un bien puede ser bueno para una persona y brindarle bienestar independientemente de la actitud o deseo que ella tenga en torno al bien en cuestión. En ese marco de ideas, cuando afirmamos que el ocio puede proveernos de bienestar, estamos contemplando que contiene y conduce a los bienes de placer,

¹⁶ Pero no así con la teoría hedonista, de hecho, tal teoría y la de lista objetiva no se excluyen o separan, aunque no refieren a lo mismo, en la primera el placer remite al bienestar, y este puede relacionarse con los bienes de la lista objetiva en cuestión, de manera que ambas teorías pueden integrarse, a diferencia de la teoría de satisfacción de deseos. No obstante, en este artículo no exploraremos la cercanía entre las teorías mencionadas.

amistad, felicidad, autoestima y virtud.¹⁷ A pesar de ello, el ocio puede incluso no ser deseado por algunas personas, lo cual llega a ser común en tiempos en los que el rendimiento en el trabajo, el culto a éste y la obediencia a la pulsión por el uso del tiempo productivo¹⁸ en toda regla dominan la manera de valorar el tiempo de las personas.

Por su parte, Rose (2024) establece que existen diversos bienes del ocio, los cuales son actividades que pueden realizarse durante el tiempo libre relativas al descanso en tanto recuperación de fuerzas y cuidado de la salud tanto física como mental, el juego, la recreación, el desarrollo de capacidades, la participación política, entre otros. Dentro de este tipo de bienes del ocio y sus actividades podemos incluir a los bienes de la lista objetiva antes mencionada, fundamentalmente a los de amistad, placer y logro.

Además de los bienes mencionados, la virtud y la felicidad tienen un papel fundamental para el ocio, lo que nos recuerda a sus referentes clásicos, en concreto a las referencias de Aristóteles. El ocio para los griegos estaba dirigido hacia la felicidad. Aristóteles comenta en *La Política*: “El ocio en cambio parece contener en sí mismo el placer, la felicidad y la vida dichosa. Pero esto no pertenece a los que trabajan sino a los que disfrutan del ocio” (Aristóteles, *La política*, 1338a5). Asociar el ocio con la felicidad y el placer nos acerca de forma directa al bienestar, así como su

¹⁷ La World Leisure Association, considera que: El ocio se refiere a un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende por más de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual. El ocio es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico y es un aspecto importante de la calidad de vida. El ocio es también una industria cultural que crea empleo, bienes y servicios. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales y medioambientales pueden aumentar o dificultar el ocio. El ocio fomenta buena salud general y bienestar al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su ocio. El ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica (World Leisure, 1994:13 citado por Cuenca M. 2011).

¹⁸ La presión por llevar a cabo un uso productivo de nuestro tiempo, sea en el ocio o en el trabajo, podría considerarse una pulsión moral del capitalismo, que funda su producción de valor en el uso del tiempo (Maldonado, “Revalorización del ocio mediante el confinamiento” en *La vida emocional en la pandemia*, Fajardo-Chica y Hansberg 2020: 154).

rasgo de liberación de la obligación, a saber, que pasamos de estar ocupados para luego poder estar liberados, o intranquilos para luego poder estar tranquilos.

Aristóteles nos recuerda que la felicidad no solo consiste en poseer hábitos. En ese sentido Kraut (2016) agrega que para la felicidad son necesarias habilidades y sabiduría afines a una persona virtuosa, y que, asimismo, se requiere la activación sin barreras de esas cualidades mentales de forma constante y durante un periodo considerable. Esas propiedades mentales son inalienables, pero ante ello debemos cuidar la oportunidad y los medios necesarios para ejercitarlas, y para ello una alternativa entre muchas es el ocio. Asimismo, siguiendo a Aristóteles: “se necesita ocio para el nacimiento de la virtud y las actividades de la política” (Aristóteles, *La política*, 1329a). Además, no se pueden ejercer las virtudes en el ámbito político si la propia ciudad ha sido destruida (I.10 1101a8) y no se pueden contemplar las verdades fundamentales del mundo si se carece del ocio para hacerlo.

Por otra parte, argumentar que el ocio es un factor de bienestar no solo implica la necesidad de establecer relaciones conceptuales entre ocio y bienestar y conexiones teóricas entre ellas sino dejar en claro que al pensar ese vínculo posible estamos reflexionando sobre qué tan retributivo es nuestro uso del tiempo en términos de beneficio. Y en ese mismo sentido, es importante recordar que el ocio es parte de nuestro tiempo y nuestra vida se compone de tiempo: “Analizar el tiempo es analizar la vida y analizar la calidad del tiempo es estudiar en qué medida la vida es una vida buena o una vida digna” (Ramírez, 2020: 179). De ahí que el ocio como una actividad gozosa, libre y desinteresada sea un tiempo de calidad que influya en nuestra calidad de vida, pues se trata de un tiempo para nosotros mismos. “El dulce tiempo propio no siempre significa que uno no tiene nada qué hacer sino más bien que no hay nada que uno tenga qué hacer” (Walzer, 1997: 196). Así, cuando carecemos de ocio como ese tiempo para nosotros mismos, no podemos si quiera disponer de nosotros mismos para hacer lo que queramos, en ese caso no es posible ser libres.

De acuerdo con Fletcher (2022), el bienestar está constituido por factores que influyen positivamente en nuestra vida, algunos de estos pueden ser las experiencias placenteras, las relaciones de amistad o familia, un trabajo significativo, sentirse bien consigo mismo, los logros y el tener propósitos, el ocio y la inteligencia. En ese sentido, el bienestar está, por decirlo una vez más, ligado al placer, aunque no se reduce ello. Por otra parte, Fletcher (2022) considera que también existen numerosos factores que influyen negativamente en nuestra vida, entre los cuales podemos mencionar: el estrés, las preocupaciones por quienes requieren cuidados, las enfermedades, las carencias económicas y la falta de libertad. Esta última nos interesa ampliamente, la falta de libertad como algo contra lo que hay que luchar puesto que no permite el bienestar, y uno de los detonantes de la falta de libertad que nos interesa aquí es el trabajo. Puesto que el trabajo requiere de condiciones dignas y una de ellas es la de una jornada que permita tener tiempo libre del trabajo tras el término de éste.

4.-El derecho al ocio como factor de bienestar y florecimiento humano

El ocio es necesario para el bienestar y a su vez posibilita el florecimiento humano. En ese sentido es importante recordar que uno de los conceptos de ocio que es clásico en los Estudios de Ocio es el de Dumazedier (1964), quien define el ocio como un tiempo para la realización, lo cual es cercano a la idea del ocio para el florecimiento (Boltvinik 2002). Para la obtención del tiempo de ocio es ineludible la cesación del trabajo. A fin de analizar dicha cuestión respecto a la relación entre trabajo y tiempo libre como condiciones de posibilidad del ocio y una justa distribución del acceso al derecho a éste acudiré a Marx y Walzer, y repararé en la crítica al trabajo alienante y sus términos totalitarios, los cuales considero, al igual que señalan los autores mencionados, son un obstáculo para el ocio y el florecimiento humano.

Los seres humanos necesitan asimismo la cesación del descanso, escribió Marx criticando la concepción del descanso de Adam Smith como la condición humana ideal, idéntica a la libertad y a la felicidad. “Ciertamente la medida del trabajo parece dada externamente por la meta que se va a lograr y por los obstáculos para su logro”. Prosigue Marx. “Pero Smith no supone que esta superación de obstáculos sea en sí misma un ejercicio de la libertad”. Marx quiere decir que ello en ocasiones puede ser un ejercicio de la libertad –siempre que los bienes externos, dejando de aparecer meramente como necesidades de la naturaleza, se convierten en metas que el individuo escoge para sí (Walzer, 1997: 197).

La crítica de Marx al descanso como una mera recuperación de fuerzas o un mero medio para una supuesta libertad y felicidad bajo condiciones alienantes y evasivas y no bajo condiciones emancipadoras, suponen que el descanso mismo debe estar ligado a un ejercicio de libertad más allá de la necesidad y la obligación. Aquí es importante recordar que, para Marx, el tiempo libre o disponible era una fuente de riqueza, la cual debía también distribuirse y ser accesible para las mayorías, pues la libertad auténtica solo era posible, abogaba Marx, a través de la reducción de la jornada de trabajo:

El reino de la libertad solo empieza ahí donde termina el trabajo impuesto por la necesidad y por la coacción de los fines externos; queda pues, conforme a la naturaleza de la cosa, más allá de la verdadera órbita de la producción material. El verdadero reino de la libertad, solo puede florecer tomando como base el reino de la necesidad. La condición fundamental para ello es la reducción de la jornada de trabajo (Marx, 2010: 759).

La referencia de Marx es muy clara en cuanto a la estrecha relación que establece entre la libertad que solo puede otorgar el tiempo libre como una liberación del trabajo, es decir, como un tiempo en el que las personas están liberadas de la dominación, y el florecimiento. Sumado a esto, en sus *Manuscritos de economía y filosofía* Marx denuncia una vez más la excesiva ocupación del tiempo de los obreros destinada al trabajo, que, de una forma totalizadora lo vuelve un tipo de trabajo

enajenado que impide la realización, sin la cual no es posible asegurar un bienestar al menos en términos individuales, esto cuando el trabajo no permite cualquier otra actividad:

Mediante el trabajo enajenado el hombre no sólo genera su relación con el objeto y con el acto de la propia producción, como son poderes que le son extraños y hostiles, sino también la relación en la que los otros hombres se encuentran con su producto y la relación en la que él está con esos otros hombres. De esa manera, hace de su propia producción su desrealización, su castigo; de su propio producto, hace su pérdida, un producto que no le pertenece y así también crea el dominio de quién no produce sobre la producción y el producto. Al enajenarse de su propia actividad posesiona al extraño de la actividad que no le es propia (Marx, 1980: 120).

El trabajo alienante o enajenado, es entonces un obstáculo para tener tiempo de ocio, ya que bajo ese tipo de trabajo no es posible tener tiempo para otra actividad distinta al trabajo y el tiempo en el que no se trabaja solo alcanza para la mera reposición de fuerzas. Es por eso que este tipo de trabajo es una forma de dominación ante la necesidad de las personas por la subsistencia, de modo que orilla a no tener la posibilidad de desarrollar incluso capacidades ajenas a la producción. Como el trabajo alienado solo permite el trabajo mismo como única actividad, da lugar al hecho de que las personas no puedan acceder a bienes del ocio ni a otros bienes que propician bienestar, como los mencionados en la teoría objetiva. De ahí que el trabajo alienado sea una fuerte herramienta de dominación e infravaloración de la vida de las personas pues les reduce la gran parte de su tiempo solo a una actividad en la que el producto de su esfuerzo no les pertenece ni les remunera justamente su entrega.

Aquí y ahora cuando el ritmo del trabajo y el descanso es aún fundamental para el bienestar humano, y cuando al menos algunas personas no tendrán en absoluto la vida en especie, sino consiguen una pausa para sus ocupaciones usuales. Sin importar cómo esté organizado el trabajo y sin importar cuánto ocio permita, los hombres y las mujeres necesitarán aún del ocio en el sentido más estrecho y

fundamental de cesación del trabajo, y tal es la cuestión fundamental (Walzer, 1997: 198).

Tener tiempo para algo más que trabajar implica el poder acceder al tiempo libre que como recurso nos puede brindar la posibilidad de tener ocio y disfrutar además de bienes relativos al ocio, incluso podemos encontrar en Marx la identificación de las bondades del tiempo libre y no reducir el uso del tiempo solo para el trabajo: “Tiempo para la educación, para el desenvolvimiento intelectual, para la realización de funciones sociales y para el trato social para el libre juego de las actividades físicas y mentales” (Marx, *El capital*: 319). Esta posibilidad de uso del tiempo no solamente nos hace más libres, sino que nos puede llevar al florecimiento humano.

Lamentablemente, el problema de no poder tener tiempo libre, es común a muchas personas. Por lo general, la gran mayoría de las personas tenemos un control muy limitado sobre nuestras actividades, esto respecto a lo que hacemos por necesidad u obligación y lo que hacemos por gusto y a plena voluntad. En ese orden de ideas, podemos identificar entonces al trabajo como una actividad que hacemos principalmente por necesidad u obligación, y al ocio como parte de las actividades que durante nuestro tiempo libre¹⁹ del trabajo podemos llevar a cabo por gusto y que además disfrutamos de ellas. Puesto que el ocio consiste en esas actividades gozosas, de libre elección, lejos de toda imposición o rasgos de obligación o necesidad podríamos afirmar que son el tipo de actividades que más disfrutamos.

El ocio entonces es de suma importancia para muchas personas, por tratarse del único resquicio de tiempo para hacer lo que cada quien quiera, aunque dentro de sus posibilidades de contexto. Por ello, Conly (2016) señala que ni el estado ni ninguna otra persona puede obligarnos a realizar actividades de ocio consideradas más valiosas que las que realmente quisiéramos hacer nosotros. Sin embargo, el

¹⁹ Es importante señalar una distinción entre ocio y tiempo libre, dado que es común que exista una confusión entre ambos términos o bien sean tomados como sinónimos: El ocio, más allá de percibirlo como un tiempo libre, que es libre solo en función del trabajo, hemos de considerarlo como un tiempo propio usado a voluntad para la libertad, la preservación de nuestra dignidad, el descanso a través del juego y la recreación, la diversión, y el desarrollo de nuestras capacidades (Maldonado, 2022: 73).

tiempo de trabajo predomina sobre nuestro tiempo libre de él, incluso en algunos casos lo llega a imposibilitar, por lo cual, es sumamente difícil tener control sobre cuánto tiempo nos es posible disponer para el ocio, ya que la mayoría de las personas carecemos de control sobre cuánto tiempo libre podemos tener (Conly, 2016).

El tiempo libre de trabajo del cual podemos disponer surge de las leyes que nos obligan a tomarnos cierto tiempo libre o de los contratos que los sindicatos lograron. Sin embargo, se trata de una situación ajena a nuestra voluntad que determina y limita en qué medida podremos disponer de nuestro tiempo en que somos libres. Nada de eso fue determinado o establecido por nosotros, así como la mayoría de las personas no tiene la opción de elegir si quiere trabajar o no, si no que tiene que hacerlo por necesidad para su propia subsistencia. Aun así, no oponemos resistencia frente a quienes expropian nuestro tiempo de vida comprándolo como tiempo de trabajo, no nos revelamos contra la necesidad de trabajar como una intrusión inadmisible de control sobre nuestro tiempo y en nuestra libertad, al menos en el plano individual (Conly, 2016)²⁰. De ahí que sea importante cuestionarnos ¿Quién distribuye el tiempo libre? ¿Por qué algunas personas pueden disponer más que otras de tiempo libre para el ocio?

Estas preguntas nos recuerdan que la desigualdad también es una cuestión de tiempo libre y de ocio. Ambos constituyen un fuerte indicador de bienestar individual y social, en concreto el ocio, por el hecho de tratarse de un tiempo para la realización (Dumazedier 1964)²¹ y el desarrollo (Cuenca M. 2014), y el tiempo libre,

²⁰ Cfr. Conly S. Autonomy and well-being en Fletcher, G. (2016) *The Routledge handbook of Philosophy of well-being*. p. 444.

²¹ “Ese contenido de tiempo orientado a la realización de la persona como fin último. Ese tiempo que se otorga al individuo por la sociedad cuando éste cumple sus deberes según las normas sociales del momento de sus obligaciones profesionales y familiares, en disminución de sus obligaciones socio espirituales y la liberación de sus obligaciones sociopolíticas a su disposición; el individuo se libera de la carga de la fatiga y se relaja del aburrimiento y se divierte, en especial en función de su desarrollo de manera desinteresada de las capacidades de su cuerpo y de su espíritu. Ese tiempo disponible no es resultado de una decisión del individuo; es en efecto un resultado de la evolución de la economía y la sociedad. Como nosotros ya hemos dicho anteriormente, es un nuevo valor social de la persona que se traduce en un nuevo derecho social, el derecho de disponer de un tiempo cuya finalidad es la satisfacción de sí mismo” (93).

por su parte, por posibilitar el descanso, el ocio, el juego y la recreación, de ahí que ocio y tiempo libre sean considerados importantes indicadores de bienestar.

Lo que impide la realización y en este caso, el bienestar, son también las leyes e imposiciones por parte de empresarios que no dan pie a mejores condiciones para las personas trabajadoras, en concreto, para lo que nos atañe en nuestra crítica, que no permiten la reducción de la jornada laboral. De modo que para las personas trabajadoras su vida consiste solo en trabajar y no les queda tiempo libre suficiente para hacer otra cosa más allá de la mera reposición de las fuerzas de trabajo. Por ello, tales condiciones son alienantes, porque imponen a las personas solamente tener tiempo para trabajar. El trabajo es alienante cuando no permite otras actividades distintas al trabajo mismo, y no da lugar a actividades ajenas al trabajo que susciten el desarrollo de otras habilidades que no sean relativas a la producción, ni permiten llevar a cabo otra actividad o conjunto de actividades que sean más disfrutables por un periodo de tiempo controlado por quienes las llevan a cabo. De ahí que volvamos a Marx en su afirmación respecto al trabajo alienado como obstáculo para la realización o bien como negación de ella, es decir, desrealización;

Si lo único que posee la inmensa mayoría de las personas del planeta, que es su propio cuerpo y mente, con las capacidades y conocimientos, pocos o muchos, que hayan podido desarrollar, lo tienen que vender para sobrevivir. Si lo único que posee la persona lo usa alguien más por ocho o más horas diarias, ¿qué es la persona? Si en ese uso que otro hace de sus capacidades humanas, la persona no se siente realizada, no siente sus fuerzas esenciales transformando al mundo y transformándose a sí misma; si sólo siente cansancio y tedio, si siente el producto del trabajo como algo ajeno y es, en efecto, ajeno, ya que pertenece al patrón, qué sentido tiene que la paga recibida sea suficiente para sobrevivir, si al día siguiente, y al año siguiente, será igual. Esto es lo que Marx llamó la alienación. La pobreza y la alienación son los dos obstáculos fundamentales para el florecimiento humano. La esperanza de muchos seres humanos, que viven para sobrevivir, está fincada en el tiempo libre (Boltvinik, 2005: 419).

Carecer de medios para el florecimiento humano tiene también como consecuencia no solo la alienación y la desrealización sino la pobreza²² y la imposibilidad del disfrute de la vida. Considerar el tiempo libre como factor importante para el bienestar y análisis relativos a la calidad de vida de las personas es un criterio reciente al menos en México. En 2014 el INEGI incluyó indicadores establecidos por la OCDE para medir la dimensión de bienestar sobre el balance trabajo-vida. En tal indicador se contempla la satisfacción con tiempo para el ocio²³, lo cual es un paso importante para determinar criterios de bienestar. En ese sentido, el indicador de satisfacción es importante como parámetro evaluativo del nivel de bienestar y calidad de vida. Además, sirve para aproximarnos a la detección de desigualdades en la población respecto a las barreras de acceso a tiempo para el ocio.

Si un individuo, por ejemplo, por buscar trabajo no tiene tiempo para el florecimiento del buen vivir, claramente su libertad está limitada. La libertad de pensamiento y de expresión, la participación libre en procesos deliberativos necesita, entre otras cuestiones, de una base material que es el tiempo. Si pocos tienen tiempo para el buen vivir y muchos apenas pueden decidir qué hacer con su tiempo porque carecen de la posibilidad para tomar esa decisión, existe una libertad dominada: el no tener tiempo autónomo es tener una vida enajenada (Ramírez, 2020: 184).

Cuando el trabajo no deja tiempo a las personas para otras actividades imposibilita el florecimiento, la libertad y la disposición de las personas sobre su propio tiempo, sobre su vida. Nuevamente encontramos la cuestión sobre la necesidad del tiempo libre para acceder al tiempo de ocio y así al bienestar y el florecimiento.

²² La pobreza de tiempo es analizada en la obra de Araceli Damián, una referente imprescindible en los estudios de pobreza y bienestar en México en las investigaciones relativas al tiempo libre. Carecer de tiempo libre es un indicador de pobreza y falta de bienestar en la vida de una persona pues si se carece de tiempo libre, o es porque no se tiene trabajo, y se está desempleado, lo cual implica un estado de vulnerabilidad ajeno a la voluntad de las personas, o bien no se tiene tiempo libre porque las personas ocupan la totalidad de su tiempo en trabajar, de manera que no tienen tiempo para otra cosa, no tienen tiempo libre porque no tienen tiempo fuera del trabajo más allá del descanso para la reposición de fuerzas. Entonces carecer de tiempo libre es carecer de tiempo para que las personas puedan disponer de sí mismas con entera libertad y decidir qué actividades llevar a cabo para su propio disfrute, sin tiempo para esto, no es posible tener bienestar en medida alguna ni tampoco florecimiento humano. De ahí que la autora antes mencionada señale que: “La falta de tiempo para realizar *lo valioso* devela una pobreza no identificada por los enfoques tradicionales, a pesar de que su carencia limita las posibilidades para que los individuos lleven una vida valiosa y logren florecer” (Damián, 2014: 147).

²³ Véase <https://www.inegi.org.mx/app/bienestar/?ag=07000008#grafica>

Siguiendo a Julie L. Rose (2019), el tiempo libre es un recurso que permite acceder a determinados bienes. Por su parte, el ocio es un bien al cual podemos acceder gracias al tiempo libre y durante el transcurso de éste. Así, el ocio también nos permite la posibilidad de acceder a otros bienes, como la educación y la cultura. De manera que el ocio puede contribuir a nuestro desarrollo de capacidades y nuestro florecimiento, por el solo hecho de propiciarnos actividades que implican nuestra mejora y disfrute, por tanto, nuestro bienestar.

Como ya he comentado anteriormente, en su sentido clásico, e incluso hasta nuestros días, el ocio ha sido entendido como un tiempo comprometido y orientado a actividades valiosas en sí mismas, como la contemplación filosófica. Asimismo, comprende un tiempo enfocado al juego y la recreación. En definitiva, es un uso de tiempo no comprometido al trabajo asalariado (Rose 2019). Es considerado una consecuencia necesaria y justa del trabajo asalariado. El ocio entonces está conectado con la necesidad de una retribución del tiempo expropiado para la producción, en virtud del reconocimiento de las personas trabajadoras. El tiempo libre de trabajo en el cual es posible tener ocio, no solamente ha de destinarse a la reposición de la fuerza de trabajo, sino al mejoramiento humano en tanto sus capacidades, o bien al descanso por medio de la desvinculación de actividades ligadas a la producción. Es decir que, para que el tiempo de ocio sea un factor de bienestar habremos de destinarlo al placer de actividades sin fines utilitarios, en las que el placer y el beneficio se encuentran en la actividad en sí misma, en quien la lleva a cabo.²⁴

En *Free time*, Rose (2016) entiende el tiempo de ocio no como un bien específico aislado, sino como un recurso del tiempo libre. Puesto que asimismo el ocio se da durante el tiempo libre. Rose diferencia entonces ocio de tiempo libre,

²⁴ “Cuando se produce un resultado distinto de la propia actividad, el acto se da en la cosa producida; cuando no se produce nada en la propia actividad, el acto se da en el agente mismo” (Aristóteles, *Metafísica* 1050a30-1050b1). Cuando no se produce nada por la actividad llevada a cabo, el acto se da como un fin en sí mismo, esto sucede cuando se llevan a cabo actividades de ocio. Cuando el producto de una actividad no procede de un fin externo, ese producto o beneficio se da en su propio agente (Maldonado 2022).

refiriéndose al primero por el concepto de bien específico y al segundo por el concepto de recurso.

Rose (2019) indica que, en las teorías liberales de la justicia, los conceptos de tiempo libre y ocio, y en general el tiempo, tienen escasas menciones. Existen solo tres fuentes donde podemos encontrar menciones cercanas a la idea de ocio como objeto de distribución. En primer lugar, en donde encontramos posibilidades para la discusión del ocio como objeto de distribución, y en sí como una actividad necesaria para condiciones de trabajo justas y dignas, es en la discusión de la declaración universal en torno a los derechos humanos (1948). En el artículo 24 de la declaración se expone el derecho al descanso y el ocio, expresado en que toda persona tiene derecho a un límite razonable de las horas de trabajo y vacaciones periódicas pagadas.

En segundo lugar, Rawls considera incluir el ocio dentro de los bienes sociales primarios²⁵. Sin embargo, Rose (2019) señala que la consideración de Rawls sobre el ocio como bien primario no es directamente acerca del ocio como un componente relevante de la distribución de ventajas sociales, sino que lo considera como bien social primario. En esto último es notable entonces la poca relevancia que Rawls le dio al ocio como factor de distribución, e incluso como un indicador de bienestar, justicia y detección de desigualdades.

En tercer lugar, Walzer, traza una distinción del tiempo libre en *Las esferas de la justicia*, en donde lo reconoce dentro de los bienes sociales primarios. Walzer reconoce el tiempo libre como un bien social distinto del mérito propio. Esto es importante en cuanto a lo que hemos señalado con antelación sobre el hecho de que no podemos tener suficiente control sobre el tiempo libre del cual podemos disponer. En consecuencia, el acceso al tiempo libre no es una cuestión a la cual se llegue por mérito propio, y esto guarda una relación fuerte con la desigualdad en su

²⁵ Según Rawls: “los principales bienes primarios a disposición de la sociedad son derechos, libertades, oportunidades, ingreso y riqueza” (2006: 69).

distribución.²⁶ Rose (2016) argumenta que Walzer ubica la relevancia del tiempo libre y su vínculo con las condiciones necesarias para la justicia bajo los criterios de distribución, desde la necesidad individual de la cesación del trabajo. Aunque ambos autores argumentan que esa vía de obtención del tiempo libre no está del todo vinculada a la justicia en lo relativo a su distribución, en este artículo la retomamos e insistimos en que es el primer paso para acercarnos a tal problema, y qué éste tiene una relación muy estrecha con el bienestar de las personas. De ahí que sea aún más relevante el tratamiento e importancia que se otorga al ocio en las obras de Walzer y Rose, quienes sí contemplan al ocio y el acceso a este como parte de los componentes relevantes de la distribución de ventajas sociales.

En México el derecho al ocio es una de las asignaturas pendientes. Pese a que recientemente se haya reformado la ley federal del trabajo al proclamar como derecho para todas las personas trabajadoras 12 días de vacaciones por año trabajado, el doble de lo que solía estipular la ley,²⁷ la lucha por éste derecho sigue en puerta. Ejemplo de ello es la postergada reducción de la jornada, o más bien dicho, aumento de días de descanso a la semana, según la cual, se propone que la jornada laboral semanal en México sea de 40 horas.²⁸ El cambio pretendido en la propuesta de reforma que ha sido injustificadamente postergada por el senado y todos los partidos políticos involucrados, no debe darse a esperar más, pues es una clara acción en favor del bienestar de todas las personas que trabajan de manera formal en nuestro país.²⁹

No cabe duda de que el desarrollo de la sociedad del bienestar ha contribuido al cambio de percepción del concepto de ocio: La sociedad del bienestar, que en los

²⁶ Walzer dedica un capítulo en *Las esferas de la justicia* en el cual desarrolla argumentos importantes sobre la distribución del tiempo libre, mismos que han sido retomados para la reflexión actual sobre el problema de la relación entre ocio y distribución u ocio y teorías de la justicia, esto principalmente tratado en la obra de Julie L. Rose (2016), y en el caso de la conexión posible entre ocio y bienestar en el presente artículo.

²⁷ La reforma a la ley de vacaciones en México entró en vigor a partir del 1 de enero del 2023, modificando los artículos 76 y 78. Dicha reforma estipula que todas las personas trabajadoras tienen derecho a 12 días de vacaciones tras su primer año de trabajo, y se les aumentarán 2 días cada año hasta completar 20 días, así a partir del 6to año de trabajo se aumentarán 2 días de vacaciones por año de trabajo cumplido.

²⁸ Actualmente en México se trabaja un promedio de entre 48 y 52 horas a la semana.

²⁹ No obstante, México, la mitad de la población subsiste gracias al empleo informal.

últimos años se ha puesto en entredicho, sólo puede entenderse en algunos países y, dentro de los mismos, la desigualdad social no ha dejado de estar presente. (Cuenca M, Ocio valioso, 2014: 86).

La incidencia de la mencionada propuesta de reforma abarca una responsabilidad no solamente política por parte del Estado (concerniente a las políticas públicas y la formación ciudadana), sino también de las instituciones educativas e incluso de las empresas. Se trata de un compromiso de incidencia multidisciplinar que llama a la participación socioformativa y consciente de las problemáticas de contexto, y que clama, a su vez, la presencia de las humanidades.

El tiempo que nos resta es cada vez menor al que debemos emplear para subsistir. El hecho de que la misma ley que imparte los derechos del tiempo libre varíe de un país a otro, indica una brecha de desigualdad en tanto medida de la riqueza para unos en perjuicio de otros.³⁰ La alusión a todo esto viene al caso por la imperiosa necesidad de pensar el valor el trabajo más allá de los criterios de la economía. Puesto que la retribución que supone el trabajo no solo compete al salario sino también al derecho a tener descanso, y éste último también ha de ser algo más que una mera reposición de fuerzas. Ante lo cual vale la pena preguntarse... ¿Qué tanto dignifica el trabajo? ¿No es acaso el descanso lo que también dignifica al trabajo? La democratización del ocio como un derecho para la mayoría de los trabajadores, derecho a ser poseedores de su tiempo y disponer de él a voluntad, parece presentársenos en contraposición a la realidad actual en la cual: “vivimos en una sociedad en la que nunca había habido tantas posibilidades de liberación del trabajo y, a la vez, nunca se había trabajado tanto” (Royo, *El capitalismo como negación del ocio*: 193). Pese a la existencia de una enorme diversidad de ocupaciones ofertadas por la industria del entretenimiento (que nunca antes había dominado con tanta

³⁰ Resulta interesante apreciar ante estos ejemplos a modo de contraste, que, si bien se menciona que ambos países refieren a luchas muy distintas por los derechos, en países como Francia y España, la jornada laboral de 8 horas se promulgó hasta 1919. En cambio, en México se obtuvo con la constitución de 1917, y en gran medida como una consecuencia de la influencia del anarquista Ricardo Flores Magón en las ideas promovidas durante la revolución mexicana.

avidez y aceleración nuestra vida cotidiana y nuestro tiempo libre), el ocio sigue subordinado al trabajo.

El tiempo que nos queda después del trabajo es un tiempo durante el cual podemos disponer de nosotros mismos, sirve para el cultivo de nuestra conciencia, para reafirmarnos y ejercer nuestra libertad de disponer de él para estar con nosotros mismos, o con los otros. A ese tiempo que se nos expropia en el trabajo o que, vendemos impulsados por la necesidad, le corresponde en sentido de retribución valorarlo de forma no utilitaria o mercantil, a través de diversas formas de recreación que nos puede ofrecer el ocio.

Sin embargo, en la acción de valorar el tiempo, comúnmente, o bien bajo influencia del imperativo del tiempo productivo, se encuentra una confusión entre valor de nuestro tiempo y el tiempo que empleamos en el trabajo. Pues, en nuestro tiempo de vida, ¿No es acaso el trabajo la actividad a la que terminamos dedicando más tiempo que a ninguna otra? ¿No es acaso eso una forma de esclavitud también? Lo que se debería considerar como un derecho, de tener tiempo, se malinterpreta como un privilegio, en un contexto donde pareciera no haber muchas opciones viables:

Con demasiada frecuencia es el abuso del trabajo lo que no permite traducir la capacidad adquisitiva en actividades de ocio, o en el predominio en éstas de las que tienen un carácter pasivo. Como exponen Paramio y Zofío (2007: 104), “unos, los profesionales postmodernos no tienen suficiente tiempo para disfrutar de todo lo que tienen (incluso para consumir es necesario tener tiempo), mientras que los trabajadores precarios no pueden trabajar todo lo que quisieran y, de este modo, disponer de mayor renta para poder acceder a las mayores cuotas de consumo que exige el ocio actual”. De esta forma, siendo verdad que la mayor o menor solvencia económica ensancha o restringe el acceso a las actividades de ocio, también lo es que en nuestras sociedades existen serias dificultades para conciliar la calidad de vida con el nivel de vida (Caride, 2012: 307).

Pensar en el valor de nuestro tiempo como tiempo para el ocio, resulta urgente en una actualidad en la que la precariedad laboral orilla a un trabajar sin más, es decir, a una suma de esfuerzos que no permiten nada más allá de la mera sobrevivencia. En un contexto donde las alternativas posibles se ven condicionadas por el encarecimiento de la mera solvencia de las necesidades básicas: vivienda, vestido, alimentación, educación, etc.; a consecuencia de contratos con pocas o nulas prestaciones, de recortes y desaparición de las pensiones y los servicios de salud universales y gratuitos. Más allá de la subsistencia que pretendemos ganar con el salario, ¿Cuál es la verdadera retribución del trabajo? ¿No es también el tiempo de ocio una retribución posible? ¿Por qué se nos niega el disponer de más tiempo? ¿Cuál es nuestra capacidad para emplear el tiempo para nosotros mismos? Parece claro ante estos cuestionamientos, que nuestras ocupaciones son reflejo de la libertad con que contamos:

Pero toda condición humana en la cual una persona se encuentra necesariamente en la misma situación el último día de un período de un mes, de unos años, de veinte años de esfuerzos que el primer día en que se comienza, guarda cierta semejanza con la esclavitud. La semejanza consiste en la imposibilidad de hacer otra cosa distinta de la que ya se hace, de no poder orientar el esfuerzo hacia la adquisición de un bien. Se realizan únicamente esfuerzos para subsistir (Weil, 2010: 238).

La distinción y definiciones entre ocio y tiempo libre pueden brindar un acercamiento a comprenderles como derechos. Como seres humanos, tenemos la necesidad de tiempo para nosotros mismos, para nuestras aficiones, nuestras inquietudes y necesidades del espíritu e incluso del placer. Todo ello requiere de un tiempo exento de normatividad, un tiempo relativo a una experiencia de la cual surge nuestra identidad.

El ocio, sin importar si se lleva a cabo en su plano individual o social, como actividad, se da durante el tiempo libre. No obstante, el ocio en su sentido histórico surge en las raíces de la cultura occidental, en la antigua Grecia. En dicho contexto, era concebido como un privilegio exclusivo solo para aquellos que eran

considerados ciudadanos. Por su parte, para los romanos, el ocio suponía una distinción de clase, ya fuera si se pertenecía al vulgo, a la plebe o a la élite, suponía un ejercicio a voluntad y fuera de toda obligación, de una actividad gozosa y libre. De ahí que también el ocio obtuviera un rasgo civil y de derecho, al plantearse como una recompensa tras haber cumplido con las obligaciones públicas. Un digno retiro, el *otium cum dignitate*, consistía en un derecho brindado por el estado para retirarse a descansar. De ahí que en la actualidad exista aún el derecho a ese digno descanso en la forma de las jubilaciones, que permiten de igual manera un “digno retiro”, aunque cada vez sea menos digno por la reducción que los gobiernos hacen a los recursos destinados a sostener este derecho para la población de edad avanzada. Por otra parte, hemos dicho antes que el tiempo de ocio se da durante el tiempo libre, para ahondar en la comprensión tanto del ocio como del tiempo libre, es importante reparar no solo en la relación de ambos conceptos, sino también en su distinción, a fin de aclarar matices respecto al derecho al ocio, puesto que sin tiempo libre no sería posible tener ocio.³¹

La calidad en la relación necesaria entre descanso, ocio, tiempo libre y trabajo, constituye un indicador de desarrollo que proporciona condiciones de vida digna. Por ello, si el tiempo libre es un derecho, ha de serlo también un tiempo de trabajo dignificado por éste, es decir, regulado, de manera que también el derecho al trabajo implique el derecho al salario como condición universal: el coste de un tiempo libre digno y de calidad y un tiempo de trabajo digno, han de ser consecuencia de tal derecho. El derecho al ocio y la subordinación del trabajo ante él son necesarios para una democratización del tiempo libre, para que su acceso pueda ser más generalizado.

³¹ Es importante señalar que el tiempo libre es un concepto moderno, surge en la modernidad industrial y en relación al trabajo asalariado y la división del trabajo, así como la división social del tiempo. A diferencia del ocio, que es un concepto clásico de la antigua Grecia, el tiempo libre no puede entenderse sin el trabajo, pues es una consecuencia de éste, ya que es libre en función del trabajo, y el ocio en la actualidad solo puede ser posible en el tiempo libre (Maldonado, 2022).

Rose (2024) defiende que los principales argumentos en favor del derecho al ocio y al tiempo libre se sostienen sobre la discusión en torno a los beneficios del ocio. Como parte de esos beneficios,³² me interesa recordar nuevamente los bienes que facilita el ocio y cómo estos contribuyen al bienestar, no solo en términos individuales (en lo concerniente a la salud física y mental), sino también en términos sociales y comunitarios.

Dado que el ocio contribuye al bienestar y el florecimiento humano, es justificable que las personas deberían tener acceso a tiempo para ello. Así, Rose (2024) justifica que las personas tengan derecho al ocio, principalmente por dos razones: Primero, porque el derecho al ocio ayuda a limitar el trabajo y en ese sentido contribuye al bienestar, porque al ayudar a limitar las jornadas, ayuda a cuidar la salud y a no exponer a las personas a problemas y riesgos de la salud relacionados con el cansancio o la falta de sueño, lo cual además puede prevenir accidentes.

En segundo lugar, Rose (2024) coincide en que otra razón que justifica el derecho al ocio es que permite tener acceso a bienes, aquí es donde hemos señalado que se sostiene la idea de que el ocio contribuye al bienestar, porque dichos bienes, como los de la lista objetiva, pueden hacer que las personas vivan mejor sus vidas. Aunado a lo anterior, tener acceso a bienes y actividades importantes que solo el ocio puede proveernos, puede dar lugar a otro tipo de acciones ligadas al bienestar, como la cohesión social y la participación política.

De igual manera, para Rose, otro motivo suficiente para justificar el derecho al ocio está atravesado por el género, pues en el caso de las mujeres, ellas suelen tener

³² Sobre el concepto de beneficios, Driver y Bruns (1999) avanzaron una triple acepción de este concepto que contempla todas sus vertientes; en primer lugar, como mejora de un estado o condición de una persona o colectivo; en segundo lugar, como prevención de una condición no deseada o el mantenimiento de una condición ya existente y deseada, evitando la aparición de una condición no deseable; y, finalmente, como experiencia psicológica satisfactoria. La importancia de esta nueva definición radica en el reconocimiento del valor instrumental y final del ocio (Monteagudo, 2004). En ella se subraya la capacidad del ocio para ser un fin en sí mismo (como un valor final), fuente primera de satisfacción que no necesita de otros argumentos para justificar la acción, al tiempo que puede actuar como instrumento para el logro de otros objetivos (educativos, sociales, económicos, de salud...) (como un valor instrumental) (Monteagudo, Ahedo, & Ponce de León, 2017: 182).

menos acceso al ocio por el hecho de que se les deleguen labores de cuidado y trabajo doméstico no remunerado, ya que esto contribuye a una realidad como lo señalamos con antelación en los datos de la ENUT en México en 2024, es importante considerar la brecha de género y su afectación en las dificultades para el bienestar de las mujeres.

5. Conclusiones

Hasta este punto, he expuesto argumentos que considero necesarios y suficientes para sostener la afirmación de que el ocio es un factor de bienestar y que la exigencia por el derecho al ocio se justifica en que éste hace posible el florecimiento humano. Y para ello es necesaria la liberación de un tipo de trabajo alienante que somete a las personas a no ser dueñas de su tiempo. De ese modo, la lucha por el derecho al ocio es parte de una actualidad que requiere repensar y exigir, de la demanda por los derechos sociales, como el derecho al ocio y al tiempo libre, así como la recuperación de espacios para llevar a cabo nuestras actividades.

En suma, el derecho al ocio es una necesidad para una vida mejor, y la exigencia por él para aumentar el nivel de vida y bienestar de las personas es también una asignatura pendiente que compete a los debates sobre la justicia y su distribución. Defender entonces el derecho al ocio y abogar por su acceso para las mayorías, es pretender que el bienestar debe democratizarse y que la mayoría de las personas son valiosas y tienen derecho a disfrutar más sus vidas. Así, el ocio puede coadyuvar al mejoramiento, el florecimiento y la felicidad.

Referencias.

- Aristóteles. (1988). *Política*. Traducción de M. García Valdés. Madrid: Gredos.
Aristóteles (1985). *Ética Nicomáquea*. Traducción de P. Pallí Bonet. Madrid: Gredos.
Aristóteles (2003) *La Metafísica*. Trad. Tomás Calvo Martínez. Madrid: Gredos.

- Asamblea General de la ONU, Resolución 217A (III), Declaración Universal de Derechos Humanos, 10 de diciembre de 1948, Art. 24. <https://www.un.org/es/sobre-nosotros/declaracion-universal-de-derechos-humanos>).
- Boltvinik, J. (2005). Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el florecimiento humano. Papeles de Población 44 CIEP/UAEM
- Boltvinik J. (2020). *Pobreza y florecimiento humano*. México. Editorial Itaca.
- Caride, J. (2012). "Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social." P306 ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura Vol. 188 - 754 marzo-abril 301-313 ISSN: 0210-1963 doi: 10.3989/arbor.2012.754n2004
- Conly S. (2016). Autonomy and well-being en Fletcher, G. *The Routledge handbook of Philosophy of well-being*. (Pp439-449). New York, Routledge.
- Cuenca, M. (2009). *Ocio humanista*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2011), en *Valores que dimanan del ocio humanista, Los valores del ocio, cambio choque e innovación*. Maradiaga Ortuzar Aurora y Cuenca Amigo Jaime (Eds.) Bilbao, Universidad de Deusto.
- Damián A (2014). *El tiempo, la dimensión olvidada en los estudios de pobreza y bienestar*. Ciudad de México. Colegio de México.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio* (Trad. Consuelo Vázquez de Parga). Madrid, Tecnos.
- Diertelen, P. (2004). *La pobreza, un estudio filosófico*. México. Fondo de Cultura Económica
- Driver, B.L. & Bruns, D.H. (1999), «Concepts and uses of the benefits approach to leisure», en Jackson, E.L. & Burton, T.L., *Leisure studies: prospects for the 21st century*, venture, London.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio* (Trad. Manuel Pares). Barcelona: Estela.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (2024). Comunicado de prensa 121/25 publicado el 28 de agosto de 2025.
- Fletcher, G. (2013) A fresh start for the Objective-List Theory of Well-Being. Cambridge University Press. Utilitas Vol. 25, No. 2, June. doi:10.1017/S0953820812000453
- Fletcher, G. (2022) *Philosophy of well-being an introduction*. New York, Oxford University Press.
- Fletcher, G. (2016) *The Routledge handbook of Philosophy of well-being*. New York, Routledge.
- Kraut R. (2016) Aristotle on well-being. en Fletcher, G. *The Routledge handbook of Philosophy of well-being*. (Pp20-28). New York, Routledge.
- Maldonado, G (2022). *Revalorización del ocio en la experiencia edificante*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Chihuahua.
- Marx K. (2010) *El Capital* (Wenceslao Roces Trad.). México: Fondo de cultura económica.

- Marx K. (1980) *Manuscritos económico-filosóficos* (Trad. Francisco Rubio Llorente). Madrid: Ed. Alianza.
- Monteagudo M (2004). Los beneficios del ocio ¿Qué son y para qué sirven? ADOZ. *Journal of Leisure Studies*, num 28. Pp63-79. Universidad de Deusto, Bilbao.
- Monteagudo, Ahedo, & Ponce de León (2017) “Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano”. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1): pp-pp. 177-202.
- Nussbaum M. (2012). *Crear capacidades*. (Trad. Albino Santos Mosquera). Barcelona. Paidós.
- Rose J (2016). *Free time*. New Jersey. Princeton University.
- Rose J (2024). The future of work? The future of work? The political Theory of work and leisure. *Annual Review in Polítical Sciences* volumen 27 pp283-300. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-041719-102644>
- Oseguera, J. & Ramírez, S. (2024). Bienestar enactivo: un programa triaxial multidisciplinar. *Andamios*. Volumen 21 N. 54. Pp. 111-144. <https://doi.org/10.29092/uacm.v21i54.1061>
- Paramio, J. L. y Zofío, J. L. (2007): “Calidad de vida frente a nivel de vida: la evolución del mercado laboral y de las industrias del ocio en España”, *Revista Española de Sociología-RES*, n.º 8, pp. 85-114.
- Parfit, D. (2004). *Razones y personas* (Trad. Mariano Rodríguez González). Madrid, Machado libros.
- Pieper J (2017). *El ocio y la vida intelectual* (Traductores: Alberto Pérez Masegosa, Manuel Salcedo, Lucio García, y Ramón Cercós). Madrid, Editorial Rialp.
- Ramírez R. (2020). “Ucronías para la vida buena”. *Estudios Críticos del Desarrollo*. Volumen X. N. 18. Pp.175-211.
- Rawls J. (2006) *Teorías de la justicia*. (Trad. María de Dolores González). México. Fondo de Cultura Económica.
- Walzer, M. (1997). *Las esferas de la justicia* (Traducción de Heriberto Rubio). Fondo de cultura económica, México.
- Weil, S. (2010) *La condición obrera*. El cuenco de plata. Buenos Aires.

