



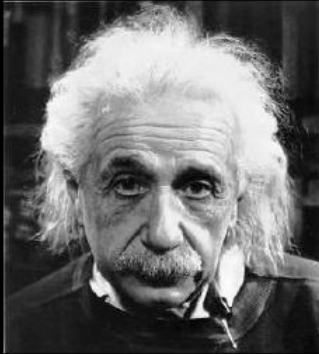
Enrique Pozón Lobato*

LA DIGNIFICACIÓN DEL TIEMPO DESOCUPADO

El individuo debe buscar un equilibrio, un nuevo programa con el que encarnar su vida de persona mayor. De ahí el significado de TIEMPO DESOCUPADO que constituye un potencial de tiempo para llenarlo de contenido no debiendo ser manipulado y dirigido por intereses mercantiles o políticos. Si no se llena de actividades que tengan significado para la persona mayor, puede ser una pesada carga sobre todo cuando la mayor parte de su tiempo anterior, ha estado absorbido por el trabajo sin la oportunidad de interesarse por otras actividades.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ADULTO MAYOR

“Nunca es tarde para descubrir nuestras habilidades, nunca es tarde para descubrirnos... aunque pase el tiempo, aprovechemos nuestras habilidades y nuestros talentos”



“Un Adulto Mayor Genial, es el que mantiene activo su buen Genio”

La selección de actividades concretas para el tiempo desocupado constituye un proceso individual según condicionantes personales y sociales, por lo que resulta difícil generalizar sobre tipos de actividades. Las actividades que se realizan de forma voluntaria, adquieren una gran importancia para las personas mayores. Y así las excursiones familiares o colectivas, visitas culturales, prácticas de algún tipo de deporte, dedicación a alguna causa social, organización de actividades del hogar o centro donde este adscrito, reparaciones en el domicilio, segunda residencia, ampliación de estudios etc. sustituyen a los elementos que componen la trama vital impuesta por las ocupaciones laborales, actividades claramente instrumentales. La política del Gobierno se basa en criterios técnicos del ocio y en supuestas preferencias de las personas mayores. El problema se plantea respecto al bienestar de los que no participan, porque no pueden o porque no quieren, y hasta qué punto los organismos públicos o privados deben propiciar su participación con sus medios.



¿Deben las actividades de las personas mayores integrarse con otras edades en su tiempo desocupado para conseguir un trato normalizado con el resto de la población, o debe proporcionarse actividades segregadas para ofrecer una mayor calidad y especialización de los servicios?. En general cuanto más integrado sea el ocio de las personas mayores en su tiempo desocupado, su status será más normal en la sociedad, y su rol menos diferenciado. Por tanto, la reunión de sujetos con características, edades y ritmos vitales semejantes es beneficiosa. Las modas que influyen en una generación durante su juventud pueden mantenerse durante la madurez y llegar hasta edades avanzadas afectando a la conducta de las futuras personas mayores. Por ejemplo, el baile de salón interesa a numerosas personas mayores actuales pues en su juventud disfrutaron de este tipo de ocio, mientras que los jóvenes actuales tienen otros estímulos, como la forma física, la gimnasia, el deporte, la informática etc. que posiblemente mantendrán hasta llegar a persona mayor.



Las personas mayores deben, prepararse para reorganizar su vida descubriendo actividades e instituciones anteriormente ignoradas. Sin embargo la mayoría se enfrentan en solitario o lo que resulta peor, mal aconsejados en una transición que afectara al sujeto hasta la muerte. La preparación con programas que introducen un esquema lógico de posibles problemas con los que se van a enfrentar, ofreciendo técnicas para superarlos, debe preocuparse de áreas tales como: la economía, la salud, los derechos, equilibrio personal, actividades diversas, relaciones sociales...

**Catedrático de Física y Química (jubilado). Doctor en Ciencias de la Educación. Doctor en Derecho. Doctor en Veterinaria. Ex profesor ponente del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga.*