

Diana Carolina Cárdenas

Investigadorpedagogico@fundacionconvivencia.org

DEL OCIO PASIVO AL OCIO CREATIVO:

Una propuesta desde la convivencia digital

Palabras clave: Aprendizaje informal, educación digital, creatividad, participación, subjetividad

El ocio desde una perspectiva histórica: de los pasatiempos a los deportes

Licenciada en Psicología y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional con experiencia en docencia e investigación. Asesora Pedagógica de la Fundación Convivencia.

Tomando como punto de partida las ideas de autores como Elias y Dussing (2021), este artículo busca, en primer lugar, explicar qué es el ocio para entender cómo se ha transformado a lo largo del tiempo y qué papel juega en la convivencia. Luego, analiza cómo este concepto se adapta

28 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4


Editorial

8

El impacto de las redes sociales, más allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del neuropsiquiatra



al mundo digital, explorando si las actividades en línea pueden considerarse una nueva forma de ocio, no solo por su dimensión recreativa, sino también por su potencial para contribuir al desarrollo humano.

Los pasatiempos han acompañado históricamente a las sociedades humanas, transformándose a medida que lo hacían las estructuras sociales y políticas. Según Elias y Dunning (1992), en la Inglaterra del siglo XVIII, ciertos juegos tradicionales comenzaron a evolucionar hacia lo que hoy conocemos como deportes. Este cambio no fue simplemente una cuestión de entretenimiento, sino que reflejó un proceso más amplio de civilización: la introducción de reglas formales y organismos de supervisión respondió a una creciente demanda social de autocontrol, moderación emocional y reducción de la violencia abierta.

La caza de zorros se convierte en un ejemplo ilustrativo: originalmente una actividad más libre y violenta, fue convertida por las clases altas inglesas en una práctica rigurosamente controlada, con reglas que limitaban, incluso, qué animales podían ser cazados, de acuerdo con la creciente exigencia de autocontrol social. Así mismo, el críquet pasó de ser un pasatiempo local informal a un deporte regulado por clubes y asociaciones. Esta evolución organizativa refleja cómo los cambios sociales (movilidad, urbanización, clase) impulsaron la necesidad de reglas, supervisión y estándares compartidos.

Puede decirse que el surgimiento del deporte en Inglaterra durante el siglo XVIII fue parte integrante de la pacificación de las clases altas de este país (...) Fue este cambio, el aumento de la sensibilidad en relación con el uso de la violencia, el que, reflejado en la conducta social de los individuos, se manifestó asimismo en el desarrollo de los pasatiempos que practicaban. La «parlamentarización» de las clases hacendadas de Inglaterra tuvo su equivalente en la «deportivización» de sus pasatiempos. (Elias & Dunning, 2021, p. 48)

28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

29

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*

Ocio y convivencia: una relación fundamental

En el marco de las sociedades avanzadas, el deporte y las prácticas recreativas no solo representan formas de entretenimiento, sino también canales fundamentales para la contención, transformación y expresión regulada de impulsos y emociones. Estas actividades permiten a las personas redirigir tensiones internas hacia formas socialmente aceptadas y emocionalmente satisfactorias, lo cual tiene efectos profundos en el sostenimiento de la vida colectiva y en la calidad de la convivencia. Como señalan Elias y Dunning (2021), el autocontrol no es solo una cualidad individual, sino un elemento estructural en la configuración del proceso civilizador, dado que posibilita que los conflictos y pasiones humanas se encaucen a través de formas ritualizadas, reguladas y simbólicas, como el deporte, en lugar de expresarse de manera destructiva en la vida cotidiana.

(...) la mayoría de las sociedades humanas desarrollan algún remedio para las tensiones por el sobreesfuerzo que ellas mismas generan. En el caso de las sociedades con un nivel de civilización relativamente avanzado, es decir, con restricciones relativamente estables, uniformes y moderadas y con fuertes demandas subliminales, puede observarse una considerable variedad de actividades recreativas con esa función (Elias & Dunning, 2021, p. 56)

Estos autores exploran cómo ciertas prácticas culturales –como el teatro, el arte y el deporte– funcionan como espacios miméticos que permiten vivir emociones intensas sin enfrentar los riesgos reales que esas emociones suelen implicar en la vida cotidiana. En el caso de las tragedias, por ejemplo, los espectadores se enfrentan simbólicamente al sufrimiento humano a través de una representación artística; el dolor, la pérdida o el miedo se reviven en un entorno seguro, donde la música, la actuación o el lenguaje poético purifican esas emociones, generando una experiencia de alivio y reflexión compartida.

30 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las
redes sociales, más
allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del
neuropsiquiatra

Más allá de este ARTÍCULO



¿Ocio digital? ¿Realmente elegimos cómo nos entretenemos?

La pregunta por la libertad en nuestras elecciones de ocio nos lleva a pensar en cómo la tecnología, el mercado y los algoritmos moldean silenciosamente lo que creemos elegir. Por eso, promover una conciencia crítica y un acompañamiento activo desde la familia y la escuela se vuelve indispensable.

Sigue leyendo



28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

31

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*

El ocio en la sociedad contemporánea: entre la pasividad y la hiperconexión

De acuerdo con lo expuesto hasta ahora, se podría afirmar que una menor disponibilidad o acceso a actividades lúdicas y recreativas puede aumentar la predisposición a comportamientos violentos, aunque este no sea el único factor que los explique. En la sociedad actual, marcada por un creciente consumo digital y, en consecuencia, por un estilo de vida más sedentario, la ausencia de actividades recreativas también puede obedecer a decisiones personales. Como señalan García y Villar (2022), muchas personas optan por formas de ocio más pasivas, motivadas por diversas razones, entre ellas:

(...) si bien las personas son conscientes de que actividades como tocar un instrumento, pintar un cuadro, escalar una montaña o montar en bicicleta son más gratificantes que, por ejemplo, ver la televisión, en las primeras es preciso invertir un tiempo previo (de preparación) antes de vivir la experiencia. Se necesita de una “energía de activación” para disfrutar de

actividades de mayor complejidad. Si una persona está muy cansada, su tiempo libre es escaso o carece de motivación, intereses u oportunidades, muy probablemente recurrirá a prácticas pasivas que, a pesar de ser menos placenteras, serán más accesibles. (p. 165)

En una sociedad centrada en la dimensión productiva, se tiende a privilegiar actividades que, fuera del trabajo, ofrezcan distracción y permitan evadir las rutinas cotidianas. Bajo esta lógica, mientras menos esfuerzo requiera una actividad, más adecuada parece ser. No obstante, esto encierra una paradoja: el sedentarismo prolongado, promovido por esas formas de ocio pasivo, puede disminuir la vitalidad y con el tiempo, afectar negativamente la productividad que se busca preservar.

Esta concepción del ocio no solo impacta a nivel individual, sino que también refleja una dimensión social más amplia. En aquellas sociedades donde los ritmos de vida son más acelerados y las jornadas laborales más extensas, las personas disponen de menos tiempo libre. El poco

32 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las
redes sociales, más
allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del
neuropsiquiatra

tiempo disponible suele destinarse a desmarcarse de la rutina diaria, más que a actividades que impliquen un desarrollo personal o comunitario. Así, el tiempo libre se concibe principalmente en relación con el trabajo y no como una esfera con valor propio o autónomo.

Uno de los aspectos que diferencia las prácticas de ocio contemporáneas, respecto a prácticas tradicionales, se refiere a la transformación que los usos de las redes sociales han significado para el mismo, pues se ha vuelto omnipresente y no está delimitado por un espacio o tiempo específico.

(...) el ocio ha pasado a concebirse en “pequeñas píldoras de fruición, brevedades que pueden disfrutarse en los microespacios que dejan las actividades laborales, en los fragmentos de dedicación ociosa que el usuario se adjudica durante los desplazamientos o en su tiempo libre en el hogar. Esto es, “burujas de ocio” (...) que forman parte de un tiempo de ocio intersticial, interactivo, más selectivo, menos duradero y basado en formatos micro. Donde el entretenimiento, el placer, la distensión, el espar-

cimiento y la diversión es lo que prima. (Igarza, citado en Viñals, 2013)

En este contexto, se vuelve imprescindible revisar y ampliar la concepción actual del ocio. El Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto lo define como “una vivencia de experiencias personales complejas (direccionales multidimensionales), centradas en actuaciones queridas (libres y satisfactorias), autotéticas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales)” (Cuenca, 2006, citado en Viñals, 2013, pp. 153-154). Aunque algunas definiciones contemporáneas del ocio, como la de Cuenca (2006, citado en Viñals, 2013), enfatizan su carácter subjetivo y vivencial –aludiendo a experiencias libres, significativas y autotéticas–, resulta insuficiente entenderlo únicamente desde una perspectiva individual. En realidad, el ocio tiene un germen profundamente social: surge de dinámicas colectivas, refleja valores compartidos y se manifiesta en prácticas culturales codificadas.

Esta dimensión social ha sido evidente a lo largo de la historia, desde los rituales

28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

33

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*

festivos hasta los deportes reglamentados. Sin embargo, en el actual contexto digital, emerge una forma de ocio que tiende al aislamiento. Muchas prácticas digitales, aunque interactivas en apariencia, se desarrollan en la intimidad de lo privado y refuerzan experiencias solitarias. Esta deriva individualizante contrasta con el carácter históricamente colectivo del ocio y plantea interrogantes sobre sus efectos en la cohesión social y el bienestar psicosocial.

Esta transformación se intensificó con la pandemia, que redefinió radicalmente las formas de emplear el tiempo libre. El consumo digital se disparó y muchas actividades recreativas que antes implicaban contacto con el entorno fueron reemplazadas por prácticas de ocio domésticas o mediadas por pantallas. El estudio realizado por Mobimetrics en abril de 2020 demuestra que, antes de la pandemia, la actividad que más desarrollaban los colombianos encuestados en su tiempo libre consistía en salir a comer (73.8%) y salir a un centro comercial (66.7 %).

En la era digital, la concepción de “experiencia” está atravesada por las dinámicas del mercado y del espectáculo. Actividades tradicionalmente asociadas al disfrute personal, como las deportivas o recreativas, también han sido cooptadas por esta lógica. Incluso en el tiempo libre, muchas elecciones no responden a deseos propios, sino a sugerencias generadas por algoritmos. El fenómeno de los influencers, en constante expansión, intensifica esta tendencia mediante la difusión de contenidos sobre viajes, comida, tecnología y otros estilos de vida aspiracionales.

Esta forma de ocio guiada desde el exterior entra en tensión con uno de los principios fundamentales del ocio, según Cuenca (2006, citado en Viñals, 2013): aquel que se vive como una actividad valiosa en sí misma y elegida libremente, dado que, en una sociedad del espectáculo, donde lo que se publica y comparte cobra un papel central, la actividad deja de tener un valor intrínseco y pasa a depender de la mirada ajena, siendo reforzada por las reacciones de los demás.

34 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las
redes sociales, más
allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del
neuropsiquiatra

Más allá de este **ARTÍCULO**



Del piloto automático a la creación: cómo transformar el ocio digital en niños y jóvenes

La idea de “salir del piloto automático” invita a las familias a ofrecer acompañamiento, a promover experiencias significativas y a generar espacios donde el ocio digital estimule la imaginación, la expresión y la conexión con otros. Este cambio de perspectiva no solo protege a niños y adolescentes de los riesgos del uso excesivo de pantallas, sino que potencia su capacidad para aprender, crear y convivir en el mundo digital.

Sigue leyendo



28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

35

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*

Más allá del consumo: el ocio digital como oportunidad para crear y crecer

No obstante, las redes sociales y, en general, todas las herramientas que ofrece internet pueden convertirse en recursos poderosos para potenciar el desarrollo humano. Para que esto sea posible, según los estudios de Lobo (2013), es necesario que los adolescentes –principales usuarios– trasciendan el uso meramente recreativo y de consumo y adopten un enfoque creativo. A diferencia de otros usos más intuitivos, este tipo de aprovechamiento requiere una alfabetización digital que les permita comprender y producir contenidos de manera consciente y crítica.

Un primer paso para enriquecer el ocio digital consiste en incentivar la creación de contenido propio. Animar a los jóvenes a producir y compartir sus ideas a través de podcasts, blogs y videos, les permite asumir un rol activo y no solo pasivo frente a la tecnología. Crear, en lugar de solo consumir, despierta la curiosidad, potencia habilidades indispensables para la era digital y fortalece la identidad.

36 « 🏠 »

Sumado a lo anterior, es importante ayudarles a construir rutinas equilibradas que combinen momentos digitales con actividades físicas, artísticas o al aire libre. El objetivo no es imponer horarios rígidos, sino cultivar un ocio variado y saludable que promueva tanto el bienestar físico como emocional. En este proceso, el ejemplo de los adultos cobra un valor esencial. La forma en que padres y educadores usan sus dispositivos influye en el comportamiento digital de los niños y adolescentes.

De acuerdo con Lobo (2013), una alternativa al consumo digital aislado consiste en crear comunidades virtuales de aprendizaje desde una lógica colaborativa y participativa que permita compartir conocimientos y desarrollar tanto habilidades comunicativas como digitales. En estos espacios, el ocio digital se transforma en una experiencia de crecimiento personal, con alto potencial para fortalecer la inclusión social y la convivencia.

Estudios como los de Vasco & Martínez (2020) señalan que gran parte del aprendizaje digital se da entre pares, de forma autodidacta y apoyado en el interés genuino por resolver problemas reales.

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las
redes sociales, más
allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del
neuropsiquiatra

Esto implica reconocer que los jóvenes pueden poseer saberes valiosos en sus prácticas digitales, y que incluirlos activamente en la creación de contenidos y la planificación de actividades educativas les permite apropiarse del espacio tecnológico de manera más consciente.

Transformar el ocio digital de niños y jóvenes no implica eliminar la tecnología de sus vidas, sino acompañarlos para que hagan de ella una herramienta creativa

y enriquecedora. En este camino, padres y educadores desempeñan un papel fundamental al propiciar espacios de diálogo abierto sobre lo que consumen en línea, cómo se sienten al respecto y qué sentido le otorgan a esas actividades. La escucha activa, más que un acto puntual, es una práctica constante que fortalece la confianza y desarrolla el pensamiento crítico.



28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

37

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta educativa

Lógica del consumo y la pasividad	Lógica de la creación y participación
<i>Ver contenido corto durante horas</i>	<i>Crear y compartir contenido propio: podcasts, blogs, videos, ilustraciones</i>
<i>Deslizar en redes sociales sin interactuar ni reflexionar</i>	<i>Participar en conversaciones críticas sobre el contenido digital</i>
<i>Pasar tiempo en apps como forma de evasión de la rutina</i>	<i>Integrarse a comunidades digitales con intereses comunes</i>
<i>Modelos adultos que también hacen uso excesivo de pantallas</i>	<i>Ser ejemplo de uso consciente, equilibrado y reflexivo de la tecnología</i>
<i>Aislamiento digital entre padres e hijos: consumo solitario sin comunicación ni participación</i>	<i>Aprender con ellos: explorar herramientas juntos, compartir aprendizajes y dudas</i>
<i>Escaso reconocimiento del tiempo libre como espacio formativo</i>	<i>Validar aprendizajes informales y compartir sus producciones digitales</i>

Tabla 1. Elaboración propia.

El ocio es una oportunidad para el desarrollo humano y el bienestar, no una extensión de la lógica de productividad y rendimiento. La propuesta planteada no implica convertir la vida de los niños y jóvenes en un continuo aprendizaje; de ser así, corremos el riesgo de imponerles

una presión excesiva que podría afectar su salud mental y emocional. El descanso y el juego son elementos esenciales en su desarrollo y deben ser reconocidos como partes fundamentales de su crecimiento.

38 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025

4

Editorial

8

El impacto de las
redes sociales, más
allá de la felicidad

24

Sección especial:
La mirada del
neuropsiquiatra

Referencias

Elias, N. & Dunning, E. (2021) *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.

García, R. M., & Villar, M. B. C. (2022). *Educación del ocio en la sociedad apresurada: El Ocio Valioso como horizonte*. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(2), 159-169.

Lobo, J. F. C. (2013). *Redes sociales virtuales para la educación y el cambio del ocio digital al ocio productivo*. *Revista Eduweb*, 7(1), 131-142.

Mobimetrics. (2020, abril). *Actividades realizadas por los colombianos en su tiempo libre (antes de la pandemia)*. Recuperado de <https://mobimetrics.co/stats/actividades-realizadas-por-los-colombianos-en-su-tiempo-libre-antes-de-la-pandemia/>

Vasco-González, M., Martínez, R. G., & Úbeda-Sánchez, Á. M. (2020). *Experiencias digitales, riesgos y enfoque educativo del ocio digital con jóvenes en dificultad social*. *Texto Livre*, 13(3), 294-315.

Viñals Blanco, A. (2013). *Las redes sociales virtuales como espacios de ocio digital*. *Fonseca, Journal of Communication*: 6, 1, 2013, 150-176.



28

Del ocio pasivo al ocio creativo: una propuesta desde la convivencia digital

40

De herramienta a colega: inteligencia colaborativa en los equipos humano-IA

50

Reseña: Diseñar sin entender: el riesgo existencial de la inteligencia artificial

39

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 37
Enero - Abril 2025*