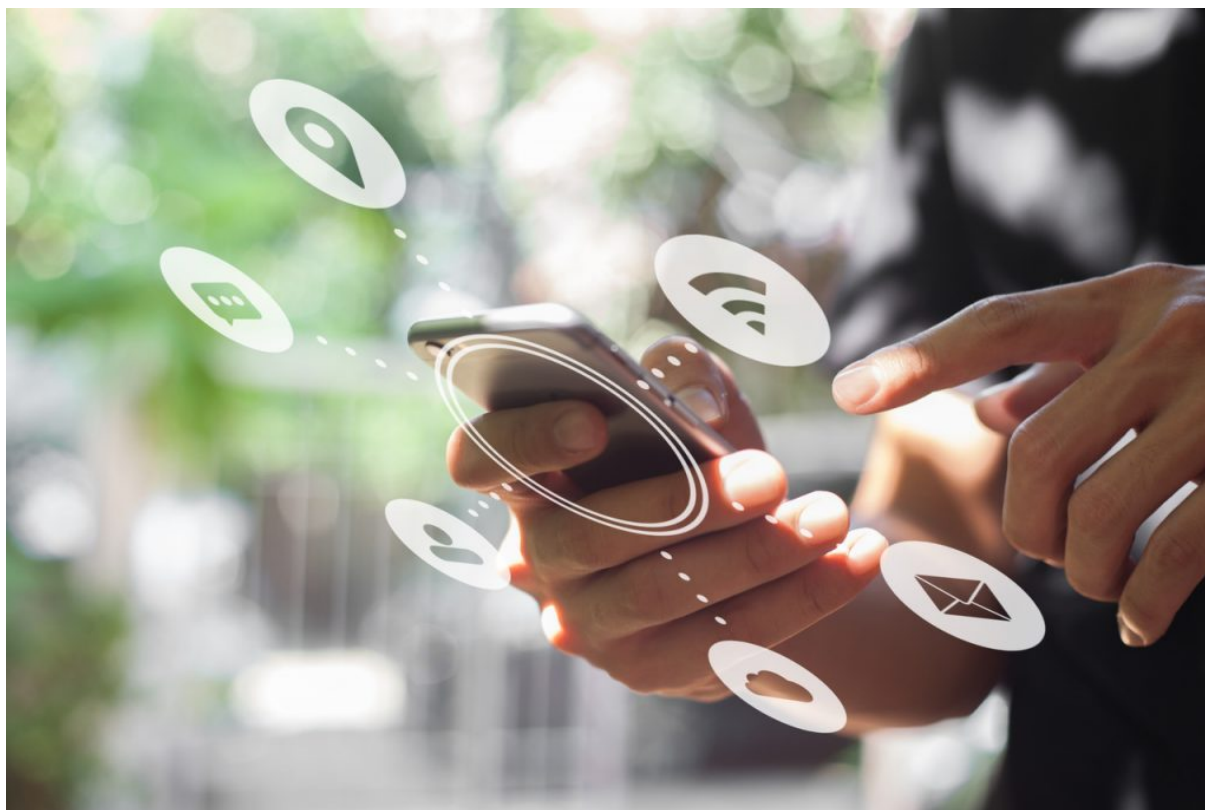


Como conciliar el trabajo y el ocio con tu familia (II/III)



Las TIC han revolucionado el mundo del trabajo, el del ocio y nuestras relaciones personales y familiares.

Antes nos parecía que quedaba muy claro el tiempo que dedicábamos a la **familia** por un lado, al trabajo por otro y al ocio, también por otro.

Los tiempos han cambiado y ahora todos estos campos se intercambian y se solapan muy fácilmente, de tal manera que se nos hace difícil distinguir cuando uno está en familia comiendo o descansando si al mismo tiempo está atendiendo los temas de trabajo que entran y atiendes al oír el sonido que emite tu teléfono.

El saber quien o que quieren de ti, en determinados momentos, puede interrumpir una agradable comida familiar, una simple conversación o un momento de solemne silencio para la auto-reflexión.

También nos puede llegar a ser difícil distinguir bien el tiempo dedicado al ocio, si al tiempo estas también pendiente en tu móvil o en tu PC de uno o varios chats de manera intermitente. Los chats no

solo reducen el **rendimiento** y la **concentración** a nivel profesional o personal sino que también influye en gran manera en la **calidad de vida** en la **convivencia familiar**.

El **ocio** ahora tiene tantas caras, que hacen que nuestra conciliación de la vida personal, familiar y profesional se convierta en un poliedro inestable que hace que a cualquier persona le resulte difícil mantener equilibrada su conciliación entre todas sus posibles caras y a la vez mantener la **estabilidad emocional** necesaria para disfrutar con los tuyos de tu tiempo libre. Un partido de fútbol puedes jugarlo, acompañar a tus hijos a que lo practiquen y disfrutar con ello o verlo en la televisión con amigos o por la radio o Internet en solitario.

Hoy ya no es fácil desvincularse de las TIC al 100% ni siquiera en nuestro tiempo dedicado al ocio; eso tiene sus ventajas y algún que otro inconveniente como por ejemplo, la casi imposibilidad de poder desconectar totalmente para relajarte y para estar al 100% con los tuyos.

Al mismo tiempo la **sociedad del bienestar y el confort** nos ha abierto un gran abanico de posibilidades que sólo nos ofrecen alternativas para nuestro tiempo de ocio en un producto de lujo, para poder aprovechar "grandes ofertas de ocio". No todos los hobbies, viajes, tiempo para la salud y la belleza, teatro, cine y los deportes deben ser siempre asumibles para poder ser feliz y descansar.

En tiempos de crisis y hoy más que nunca, debemos dejar que refluyan en nuestras vidas ideas de ocio creativas austeras y de esfuerzo y no solo actividades virtuales o materiales y que requieran para descansar un coste más económico que personal.

"No es más rico y feliz el que más tiene y consume sino el que menos necesita para disfrutar"

El gran filosofo y amigo personal, Jaime Nubiola junto a María Rosa Espot, acaban de publicar un libro interesante sobre el ocio y la familia, muy asequible para entender los valores de hoy acerca de "Las otras maneras de poder divertirse" con el titulo: " Aprender a divertirse"(Ed. Eunsa)

Divertirse por divertirse es tontería y para ello lo mejor es saber lo que si quieres y lo que esperas de la diversión y lo que no es aconsejable y no quieres aunque también hoy se llame diversión.

