



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

Instituto de Ciencias para la Familia
Máster Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO DE FIN DE MASTER

Curso Académico: 2019-2020

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Nombre: Marisol Navarro Palacios

Dirigido por: Dra. Ana Costa Paris

MÁSTER EN **MATRIMONIO Y FAMILIA**

Instituto de Ciencias para la Familia | Universidad de Navarra

IMPORTANCIA DE VIVIR **LA EUTRAPELIA EN FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster

Marisol Navarro Palacios

Directora del trabajo: Dra. Ana Costa

Pamplona, España | Junio de 2020



IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

En un entorno que invita a la deshumanización y sociedades líquidas, los miembros de una familia tienden a utilizar su tiempo libre de manera individualizada. Al optar por actividades de recreación que les apetecen en lo personal, los miembros del núcleo familiar desaprovechan los múltiples beneficios de vivir el ocio en familia, incluyendo el desarrollo colectivo de la virtud de la eutrapelia.

Este trabajo se centra en documentar el contexto actual, exponer por qué merece la pena pasar el tiempo libre en familia y recomendar cómo hacerlo.

Palabras clave: eutrapelia, familia, ocio, tiempo libre.

On an environment that promotes dehumanization and liquid societies, family members tend to use their free time individualistically. While opting for recreational activities that satisfy personal desires, those family members waste many benefits of practicing family leisure, including the collective development of the virtue of eutrapelia.

This work focuses on documenting the current context, exposing why it is worth it to spend free time surrounded by family and recommending how to do it.

Key words: eutrapelia, family, free time, leisure.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

ÍNDICE

1. PREÁMBULO	
- 1.1 Introducción	6 a 8
- 1.2 Conceptos	9
- 1.3 Eutrapelia y familia: contexto actual	10
- 1.4 Consecuencias negativas del contexto actual	11 a 13
- 1.5 Recapitulación	14
2. BENEFICIOS DE VIVIR EL OCIO EN FAMILIA	
- 2.1 Por qué merece la pena vivir la eutrapelia en familia	16 a 17
- 2.2 Beneficios para el individuo	18 a 23
- 2.3 Beneficios para el núcleo familiar	24 a 28
- 2.4 Beneficios para la sociedad	29 a 33
3. ¿CÓMO VIVIR EL OCIO EN FAMILIA?	
- 3.1 Vista general a la vivencia de la eutrapelia en familia	35 a 37
- 3.2 Categorización de actividades familiares	38 a 43
- 3.3 Tecnología: amenaza y oportunidad	44 a 45
CONCLUSIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	49 a 50

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

PRIMERA PARTE **PREÁMBULO**

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Introducción

El presente trabajo elabora sobre la importancia de vivir la virtud de la eutrapelia en familia y presenta un camino para lograrlo: el ocio familiar.

El punto de partida es subóptimo, por decir lo menos. A mediados del siglo pasado, el mundo (prácticamente en su totalidad) reconocía la importancia de la familia: académicos, líderes de opinión y políticos de diferentes continentes y credos destacaban el valor de la misma. Así, la familia sirvió para reconstruir la parte económica y social de múltiples naciones alrededor del orbe, tras años de intensos conflictos bélicos y profundas crisis financieras. De 1946 a 1964 la estabilidad familiar derivó en un crecimiento importante de la población mundial (de allí emana el término *baby boomers* para los nacidos en esos años) en un contexto mayoritariamente pacífico y de bonanza económica. Países desarrollados (ej., Estados Unidos, Japón y varias naciones europeas) y países en vías de desarrollo (ej., naciones de América Latina, Europa del Este y Sudeste Asiático) por igual experimentaron relevantes crecimientos en su población y en el tamaño de su economía en los 25 años que sucedieron al término de la Segunda Guerra Mundial.

Empero, los *baby boomers* modificaron las normas sociales conforme llegaron a la adolescencia y (sobre todo) adultez. De entre los cambios que dicha generación propició en el globo terráqueo, muchos fueron objetivamente buenos, otros sin duda malos y otros más esencialmente ambivalentes o neutros. "Hoy hay más oportunidades que nunca para mujeres, personas de color y otras minorías... Sin embargo, indicadores clave que miden compromiso, confianza y satisfacción públicos – porcentaje de votantes, conocimiento de políticas públicas, fe en que la siguiente generación estará mejor que la actual y respeto a instituciones básicas, especialmente las gubernamentales – están mucho peor que hace 50 años, y en varios casos están en niveles mínimos históricos"¹.



¹ Steven Brill, "How my generation broke America", *TIME* 191 (2018), <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/5/> (Consultado 15 abril 2020).

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Existen muchos ángulos desde los cuales podemos analizar la evolución del mundo en los últimos 50 años, y cada uno de ellos da para desarrollar miles de libros y tesis doctorales. La presente obra elabora sobre el impacto que dichas modificaciones han tenido en la familia y, por consecuencia, en la inmensa mayoría de las personas y sociedades del siglo XXI. En las últimas cinco décadas, la percepción de valor que múltiples individuos y naciones dan que el núcleo familiar ha decrecido y ello ha impactado negativamente a la sociedad en diferentes ángulos. Tal y como lo dijo hace unas décadas el Papa Juan Pablo II, "Como va la familia, así va la nación, así va el mundo en el que todos vivimos".

A nivel individual, ello aplica no solamente para quienes deciden no contraer matrimonio y/o procrear, sino también para quienes deciden hacerlo. "Para que una civilización sea exitosa, la familia debe ser exitosa, y en este momento, no lo es. Hoy, más de la mitad de las mujeres estadounidenses que dan a luz antes de cumplir 30 años lo hacen fuera del matrimonio, y más del 40% de todos los partos (sin importar la edad de la madre) suceden bajo esta misma condición"².

El contexto social actual bien puede tener su base en la ideología utilitarista del siglo XVIII, representada por "Jeremy Bentham (1748-1832), la figura más emblemática de la corriente utilitarista británica clásica"³ y que puede resumirse en que (a) el objetivo es ser feliz, y (b) la felicidad implica placer y ausencia de dolor. Es plausible que dicha corriente que emanó en medio del empirismo británico y la Ilustración francesa se exprese en la actualidad cuando los seres humanos persiguen "su" felicidad a través de la maximización del placer y la minimización del dolor porque "nada" merece la pena: por el contrario, precisamente el objetivo es no tener penas.

Así, este trabajo avanza hacia exponer por qué merece la pena ir "contracorriente" y dar a la familia el valor que tiene. Partiendo de un preámbulo que sirve como contexto integral, el presente texto elabora sobre los beneficios de vivir el ocio en familia y cómo hacerlo. Esta obra presenta cómo es que las actividades de recreación ayudan precisamente a fortalecer la figura familiar, y con ello tanto al individuo como a la sociedad en su conjunto. En resumen, por qué merece la pena que académicos,

² William Bennett, "Stronger Families, Stronger Societies", *The New York Times* (2012), <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2012/04/24/are-family-values-outdated/stronger-families-stronger-societies> (Consultado 15 abril 2020).

³ Cícero Araujo, "La filosofía política moderna, de Hobbes a Marx" *Capítulo X. Bentham: el utilitarismo y la filosofía política moderna* (2000): 269, <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20100609023007/11cap10.pdf> (Consultado 15 abril 2020).

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

líderes de opinión y políticos, así como personas comunes y corrientes nos enforcemos por fortalecer los núcleos familiares propios y contribuir a lo mismo en los ajenos.

Así, este trabajo fin de máster enuncia y profundiza sobre múltiples beneficios que vivir el ocio en familia tiene para el individuo (ej., psicológicos y psicofisiológicos), para la familia (ej., mejor comunicación y mitigación de riesgos) y para la sociedad (ej., culturales, económicos y medio ambientales), pudiendo ser de gran ayuda en muchos contextos educativos, familiares y/o sociales.

Por último, el documento se redacta con el ánimo de servir como guía para discernir cómo vivir el ocio familiar. Si bien ello depende de los intereses y pasiones de cada individuo y núcleo, la tercera parte de este trabajo se centra en actitudes y actividades sugeridas para lograr vivir la eutrapelia en familia.

"Una familia feliz no es sino un paraíso anticipado"

George Bernard Shaw

Este trabajo fue elaborado en el primer semestre del 2020. La redacción en dicho periodo de surgimiento y evolución de la pandemia de COVID-19 refuerza la relevancia del tema tratado. Estimaciones tempranas sugieren que cientos de miles de matrimonios serán disueltos y millones de seres humanos tendrán problemas de salud mental. Ello será parcial o totalmente consecuencia de la pandemia... pero también de revelar (parejas y familias) que no saben disfrutar el tiempo juntos (en suma, que han olvidado la virtud de la eutrapelia).

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Conceptos

Eutrapelia, según la Real Academia Española (RAE): del griego εὐτραπελία cuya traducción es 'broma amable'. Virtud que modera el exceso de las diversiones o entretenimientos. Donaire o jocosidad urbana e inofensiva. Discurso, juego u ocupación inocente, que se toma por vía de recreación honesta con templanza.

Eutrapelia, según Aristóteles: entretenimiento con diversión (diagoge metà paidias)⁴.

Eutrapelia, según Héctor Zagal Arreguín: hábito eximio de bromear divertidamente y de convivir amablemente⁵.

Ocio, según la RAE: del latín otium. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Tiempo libre, según Pablo Garrido Gil: el tiempo que debemos dedicar a realizar gran número de tareas necesarias y obligatorias (ir a la compra, limpiar, hacer la comida, ir al médico, hacer gestiones)⁶.

Virtud cardinal, según la RAE: cada una de las cuatro virtudes, prudencia, justicia, fortaleza y templanza, que son principio de otras en ellas contenidas.

Virtud moral, según la RAE: hábito de obrar bien, independientemente de los preceptos de la ley, por sola la bondad de la operación y conformidad con la razón natural.

Virtud teologal, según la RAE: cada una de las tres virtudes, fe, esperanza y caridad, cuyo objeto directo es Dios.

⁴ Aristóteles, *Ética Nicomáquea* (Madrid: CEPD, 2000), IV.8, 1127b34.

⁵ Héctor Zagal, "Eutrapelia: Tomás de Aquino y Aristóteles". *Revista de Filosofía* (2017): 85.

⁶ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 16.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Eutrapelia y familia: contexto actual

Aristóteles define la eutrapelia como una "virtud que regula el descanso divertido"⁷. Héctor Zagal, académico de la Universidad Panamericana, interpreta la visión eutrapélica del filósofo estagirita como una a la cual "no le interesa cualquier tipo de reposo, sino una especie que califica como entretenimiento con diversión... Dormir o recuperar el aliento son especies de descanso que no implican diversión ni juego"⁸.

Para defender a la felicidad como el mayor de los bienes humanos, Santo Tomás de Aquino argumentaba que los otros bienes se ordenan a ella como su fin. Tal es el caso de la eutrapelia: la diversión que genera su apropiada práctica es un medio hacia la felicidad de los miembros de la familia.

En la actualidad estamos viviendo una crisis, como indica Bofarull:

"La fortaleza de la unidad matrimonial es menor, el ascendiente de los padres sobre los hijos decrece, la reciprocidad con los abuelos y parientes mayores ha disminuido. Los padres y, siguiendo el ejemplo, los hijos mayores tienen objetivos menos cooperativos: crece un individualismo que al final se hace presente entre los miembros de la familia"⁹.

Todo ello fragiliza el tiempo en familia y genera un espiral negativo donde chicos y grandes buscan opciones de diversión materialistas y/o pasivas cuyo impacto tiende a ser negativo.

Los ambientes laborales y el ritmo de vida acelerado también fomentan la recreación individualista y vacía que lleva a la ociosidad y otros vicios. El espiral negativo se completa cuando padres priorizan su carrera profesional y diversión personal, y buscan compensar a sus hijos con artículos y formas de recreación que tampoco abonan a la convivencia en familia, como afirma Bofarull:

"No es que no haya tiempo, es que éste se ve torpeado por los horarios de cada uno de los miembros de la familia, que no coinciden. Y el resultado son niños que crecen solos, adolescentes que viven como en una pensión y abuelos que a menudo están muy solos"¹⁰.

⁷ Aristóteles, *Ética Nicomáquea* (Madrid: CEPD, 2000), IV.8, 1127b34.

⁸ Héctor Zagal, "Eutrapelia: Tomás de Aquino y Aristóteles". *Revista de Filosofía* (2017): 85.

⁹ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 23.

¹⁰ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 25.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Consecuencias negativas del contexto actual

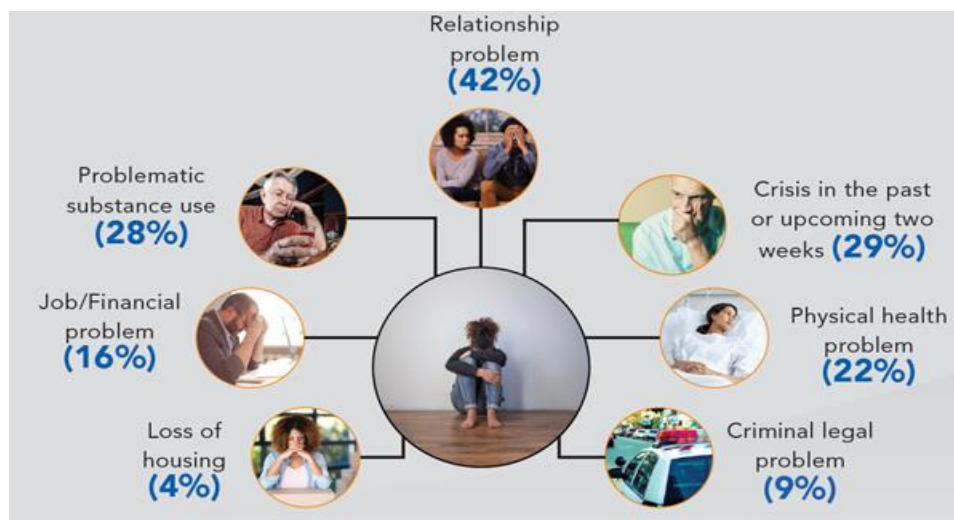
Lo descrito en la sección previa afecta la dinámica social global desde múltiples ángulos. Como bien sostiene Sarráis:

“Han ido apareciendo modelos de funcionamiento sentimental y familiar que carecen de la garantía de bienestar que proporcionaban los anteriores, avalados por la crisolada experiencia de siglos. Este importante y rápido cambio social, que ha afectado a las relaciones de pareja y a la familia, tiene clara relación con el alarmante aumento de las depresiones y trastornos de ansiedad, que han llevado... al extendido abuso de alcohol y drogas por parte de los jóvenes, al aumento de la violencia en las familias y en la sociedad, al incremento de las adicciones y al menos conocido ascenso del número de suicidios entre las personas jóvenes”¹¹.

En esta sección, elaboro sobre tres consecuencias negativas del contexto actual que considero representativas dado su impacto respectivo sobre el individuo (afectación a la salud mental), la familia (debilitamiento del matrimonio) y la sociedad en su conjunto (generalización de la violencia).

Afectación a la salud mental

De acuerdo con cifras de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los problemas en relaciones personales (en su mayoría, con miembros de la familia) son el principal motivante de suicidios en Estados Unidos.



Fuente: Centers for disease control and prevention, “Many factors contribute to suicide among those with and without mental health conditions”, <https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide/infographic.html>

¹¹ Fernando Sarráis, *Familia en armonía* (Madrid: Palabra, 2019), 28.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

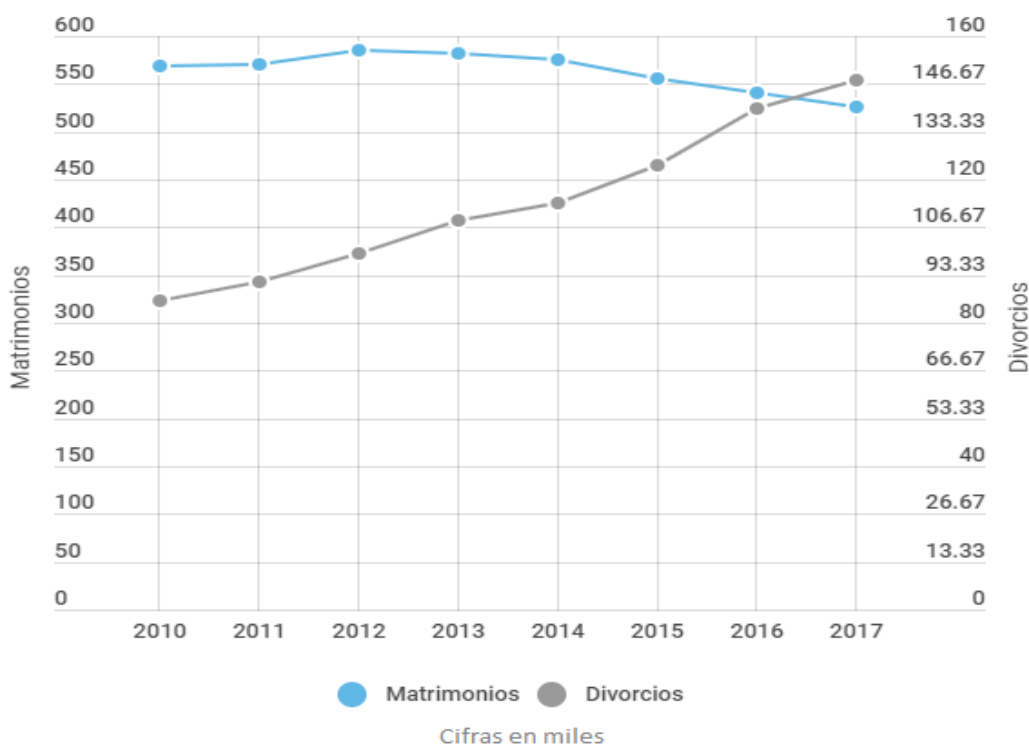
Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Del otro lado del mundo, uno de cada cinco menores de edad en Japón dedica más de 20 horas por semana a los videojuegos, lo que con frecuencia le genera problemas psiquiátricos como depresión y trastornos de sueño, según lo reporta el Centro Médico y de Adicciones del Hospital Nacional Kurihama¹². Otros daños a la salud incluyen dolor de cabeza y espalda, sobrepeso y daños varios a la retina.

Desafortunadamente, las sociedades estadounidenses y japonesas no están solas, sino que el individualismo genera similares consecuencias en todo el mundo.

Debilitamiento del matrimonio

En México, el número de divorcios por cada 100 matrimonios pasó de 4.4 en 1980 a 28.1 en 2017¹³: un incremento de 639% en menos de cuatro décadas. En adición, el número absoluto de divorcios creció de 86,000 en 2010 a 148,000 en 2017, lo que marca una tendencia de duplicar el número de divorcios en sólo una década.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI)

¹² Nippon.com Una ventana al Japón, “El 18 % de los jóvenes japoneses juega más de tres horas al día a los videojuegos”, <https://www.nippon.com/es/japan-data/h00599/> (Consultado 22 febrero 2020)

¹³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Crecen divorcios, disminuyen matrimonios”, <https://www.eluniversal.com.mx/cartera/indicadores/crecen-los-divorcios-en-mexico-disminuyen-los-matrimonios-inegi> (Consultado 15 abril 2020)

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

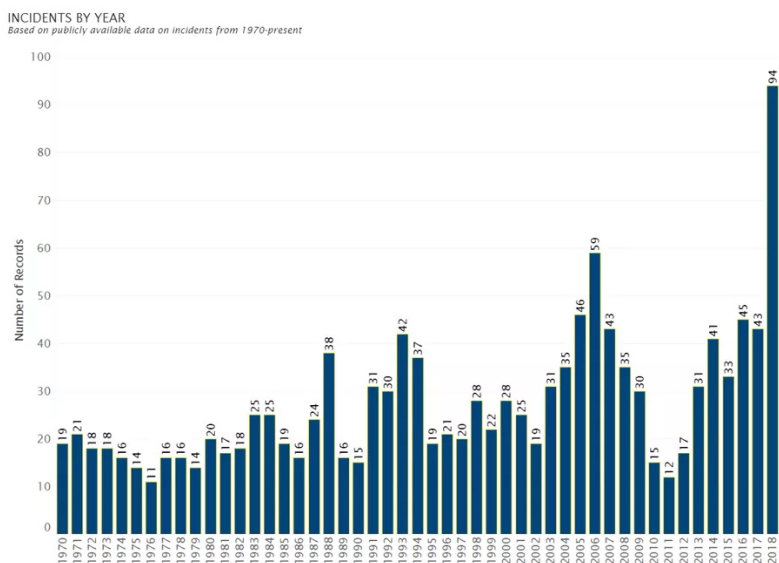
Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Si bien el índice de divorcios en México solo es un ejemplo entre cientos disponibles para representar el debilitamiento de la figura marital, es el único documentado en este trabajo fin de máster por cuestión de enfoque. Sin embargo, tendencias similares se observan en múltiples economías en desarrollo de África, Asia y Latinoamérica. Mientras tanto, países desarrollados en Asia, Europa y Norteamérica muestran una tendencia decreciente en su número de divorcios. Sin embargo, ello no necesariamente representa buenas noticias para la figura matrimonial, pues bien podría ser consecuencia del creciente número de uniones extramaritales y del decreciente número de matrimonios.

Generalización de la violencia

En "Educar en el ocio y el tiempo libre" (2010, Editorial Hacer Familia), Pablo Garrido expresa que en España (a) 87% de 400 alumnos de entre 14 y 18 años encuestados por él reconocen que el uso del internet "repercute negativamente en su rendimiento escolar", (b) "casi 50% de los niños reconocen que si sus padres conocieran el contenido de sus videojuegos no les dejarían jugar con ellos", (c) "el 73.5% de los niños juegan con videojuegos violentos", y (d) "el 28% de los niños juegan con videojuegos en los que los personajes consumen drogas".

Entre miles de ejemplos disponibles, enuncio otro que se encuentra del otro lado del Océano Atlántico. El número de ataques con arma en escuelas estadounidenses se ha multiplicado por cinco de 1970 (19 incidentes) a 2018 (94 incidentes).



Fuente: US Naval Postgraduate School (<https://www.vox.com/2018/12/10/18134232/gun-violence-schools-mass-shootings>)

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Recapitulación

Las tres problemáticas presentadas son ejemplos emanados de la crisis individualista, consumista, superficial y agresiva que el hombre de hoy experimenta, y son también consecuencia (al menos parcialmente) de la ausencia de convivencia familiar. “Un antropocentrismo desviado da lugar a un estilo de vida desviado”¹⁴ sentencia el Papa Francisco I al relacionar la crisis familiar con la crisis ambiental y social que hoy enfrenta el ser humano.

“La familia de suyo es la escuela de la vida y hace educación con la vida, con las relaciones entre sus miembros”¹⁵. Los padres en la actualidad son víctimas de un individualismo fomentado y viven a toda velocidad, sin darse cuenta que descuidan el tiempo para lo más importante: su familia. Esta situación origina que los hijos crezcan en un ambiente sin veracidad ni exigencia. Rebasados, los padres olvidan la importancia de las experiencias familiares en el ser humano, que se convierten en recuerdos entrañables.

El ocio familiar define el perímetro donde se desenvuelven sus integrantes limitado por su intimidad. La educación dentro de la familia es permanente y vivencial: “si las relaciones familiares se fundamentan en el amor, potencian siempre al otro y esa promoción es lo esencial de la actividad educativa”¹⁶.

En su obra “La familia como ámbito educativo”, Aurora Bernal cita a la familia el primer medio de socialización y afectividad pues en ella la persona aprende a:

- a) Conducir la libertad, combinar dependencia con independencia y responsabilidad, el control afectivo y la integración de la afectividad. Ello implica para la persona resistir problemas y confiar en la solución de los mismos con el desarrollo intrínseco de las relaciones familiares.
- b) Ser quien se es. Esto significa desarrollar autoestima a través del amor inmediato que naturalmente se recibe en el entorno familiar: el miembro de una familia es amado independientemente de sus características.
- c) Hacer de la sociedad una comunidad. En suma, las personas aprenden en familia a vivir valores morales que posteriormente llevan consigo a su vida pública, en beneficio del bien común.

¹⁴ S.S. Francisco, *Carta Encíclica Laudato Si* (Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile, 2014), 94.

¹⁵ Aurora Bernal, *La familia como ámbito educativo* (Madrid: Rialp, 2016), 140.

¹⁶ Aurora Bernal, *La familia como ámbito educativo* (Madrid: Rialp, 2016), 140.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

SEGUNDA PARTE

BENEFICIOS DE VIVIR EL OCIO EN FAMILIA

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Por qué merece la pena vivir la eutrapelia en familia

Una forma de contrarrestar la crisis familiar-social-ambiental actual es desarrollar la virtud de la eutrapelia en familia: designar la importancia que merece vivir un ocio familiar creando experiencias que equilibren la balanza de vida en los hijos para afrontar el consumismo actual. Como lo establece Aurora Bernal:

“La familia es el agente capaz de educar positivamente para el consumismo: no sólo mediante rechazos, celos o negaciones, sino mostrando unas actitudes positivas a través de las obras individuales. De esta manera, mediante la ostensión al obrar se educa la sociabilidad; y no con lecciones verbales acerca del valor de la solidaridad”¹⁷.

Ello implica un obsequio de recuerdos invaluable para fomentar que el amor familiar rija su vida. En la misma línea David Isaacs argumenta que “Los recuerdos son un elemento de especial importancia para mantener la unidad de la familia”¹⁸. Estas experiencias y recuerdos causarán un sentido de pertenencia y abonará a la unión familiar. A través de fomentar la virtud de la eutrapelia en familia, padre y madre revalorizan el tiempo familiar y combaten las problemáticas expuestas en la sección previa. Así lo sostiene Ignasi de Bofarull:

“La reconstrucción de un tiempo familiar puede ser uno de los planos desde el cual la familia recupere muchas oportunidades de encuentro, colaboración y de crecimiento personal”¹⁹.

Isaacs coincide con el argumento central de este trabajo fin de máster respecto al beneficio de desarrollar la virtud de la eutrapelia a través del ocio en familia (mejores individuos, mejores familias y mejores sociedades) según lo expresa a continuación:

“Siguiendo a Tomás de Aquino, podemos afirmar que las virtudes son hábitos buenos que perfeccionan las facultades del hombre para conseguir la verdad y la bondad. Es decir, si el hombre desarrolla las virtudes, la razón percibirá el verdadero bien del hombre, y la voluntad y el apetito sensitivo seguirán a la razón para perseguir su perfeccionamiento como tal”²⁰.

En la primera parte de este trabajo se plantea un panorama gris para las familias de la actualidad, con rigurosos horarios laborales de los padres y diversión sin fondo

¹⁷ Aurora Bernal, *La Familia como ámbito educativo* (Madrid: Rialp, 2016), 44.

¹⁸ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 31.

¹⁹ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 25.

²⁰ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 10.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

para los hijos derivando en vicios y problemas relacionados con la ociosidad. De Bofarull expone dicho escenario a través de la siguiente cita:

“Incertidumbre de los tiempos, los cambios acelerados en todos los planos: el trabajo inseguro, la tensión para ajustar a las parejas en sus roles y conciliar la familia con el trabajo, más la presión del mercado, de la publicidad, las expectativas de alcanzar un estatus deseado... Todo ello es una fuente de estrés, y la familia puede acusar estas situaciones de debilidad en el plano psíquico (ansiedad, tristeza, aislamiento, etc.) o en el físico (agotamiento, hipertensión, cardiopatías, etc.). En cualquier caso, la solución para la familia, para los padres y los hijos no es la huida: la anestesia de las pantallas, hiper consumismo, del alcohol y la droga en algunos casos”²¹.

Ante tal realidad, una verdadera solución es vivir un ocio que impacte positivamente a la persona en lo individual, familiar y social, tal y como lo propone Ignasi de Bofarull en su definición de *ocio familiar significativo*: un ocio que genera autoexpresión, alegría y solidaridad incluso cuando la vida esté marcada por momentos difíciles o dolorosos. Dicho autor, en su obra “Ocio y tiempo libre: un reto para la familia”, argumenta que vivirlo ayuda a crecer al individuo en los siguientes planos:

- La libertad ejercida como forma de salir de la soledad y el anonimato.
- La convicción de que se es capaz de crear, de actuar, e innovar.
- La sensación fuerte de que uno es autor y no sólo espectador.
- La constatación de que las propias iniciativas se llevan a cabo con éxito.
- La práctica de destrezas, las habilidades relacionales y las virtudes.
- La constatación de que la vida social da energía y otorga sentido a la vida.

En resumen, vivir la eutrapelia en familia merece la pena por el beneficio real que ello genera en el individuo; por ende, en la familia; y por ende en la sociedad. Una forma de vivir dicha virtud es a través de experimentar un ocio familiar significativo (según se define en los párrafos previos): actividades de descanso y recreación basados en felicidad y optimismo que generen salud y sentido de vida.



²¹ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 164.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Beneficios para el individuo de vivir el ocio en familia

De acuerdo con los autores estadounidenses Beberly L. Driver y Donald H. Bruns, los beneficios individuales de vivir el ocio apropiadamente pueden segmentarse entre psicológicos y psicofisiológicos. A continuación, un resumen de dichos beneficios psicológicos y psicofisiológicos según lo presentan Driver (investigadora de Rocky Mountain Research Station) y Bruns (experto en temas de ocio) en su trabajo "*Concepts and uses of the benefits approach to leisure*".

Beneficios psicológicos

1. Mejor salud mental y mantenimiento de la misma:
 - Manejo del estrés
 - Catarsis: canalización de la agresividad
 - Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y la irritabilidad
 - Adaptabilidad ante el cambio
 - Resolución de problemas
 - Aprendizaje y conocimiento natural, cultural e histórico
 - Vida equilibrada
 - Prevención de problemas en jóvenes en riesgo
2. Desarrollo y crecimiento personal:
 - Autoconfianza
 - Independencia
 - Incremento competencias y valores
 - Mejoramiento académico y cognitivo
 - Sentido de control sobre la propia vida
 - Humildad, tolerancia y liderazgo
 - Aumento de la creatividad
 - Crecimiento espiritual
3. Satisfacción y apreciación personal
 - Sentido de la libertad
 - Fluidez y absorción
 - Euforia
 - Capacidad de recibir estímulos
 - Sentido de aventura
 - Respuesta a los desafíos
 - Expresión creativa
 - Apreciación estética



IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Beneficios psicofisiológicos

- ✓ Beneficios cardiovasculares
- ✓ Reducción o prevención de la hipertensión
- ✓ Reducción del colesterol y los triglicéridos
- ✓ Mejor control y prevención de la diabetes
- ✓ Descanso de problemas dorsales
- ✓ Control de peso
- ✓ Mejoramiento neuropsicológico
- ✓ Fortalecimiento de la masa esquelética
- ✓ Incremento fuerza muscular
- ✓ Beneficios respiratorios
- ✓ Incremento expectativa de vida
- ✓ Mejoramiento sistema inmunológico
- ✓ Menos consumo de alcohol y de tabaco

Otro par de académicos estadounidenses han desarrollado varios estudios científicos sobre la felicidad: ellos son David G. Myers (profesor del Hope College) y Ed Diener (profesor de la Universidad de Illinois). Parte relevante de su investigación documenta cómo son las personas felices. A continuación, enlisto en la columna izquierda las descripciones de Myers y Diener sobre personas felices, y en la columna derecha cómo es que dichos aspectos pueden vincularse directamente con la apropiada vivencia de la eutrapelia en familia.

<u>Personas felices</u>	<u>Vínculo con el ocio familiar</u>
➤ Con autoestima, muy sociales, con una rica vida ética, sin perjuicios y una salud razonable	➤ Desarrolla la autoestima y la salud
➤ Capaces de gestionar su estrés	➤ Genera autocontrol
➤ Optimistas y perseverantes	➤ Propicia persistencia
➤ Extrovertidas y saben relacionarse con los demás	➤ Cultiva relaciones de forma positiva
➤ Tienen amigos y les gusta cultivarlos	➤ Genera sociabilidad
➤ Matrimonio bien conjugado y que no es fuente de conflictos	➤ Fomenta la amistad entre los cónyuges
➤ Apunta al sentido de la vida desde la trascendencia	➤ Tiene su base en la virtud de la eutrapelia

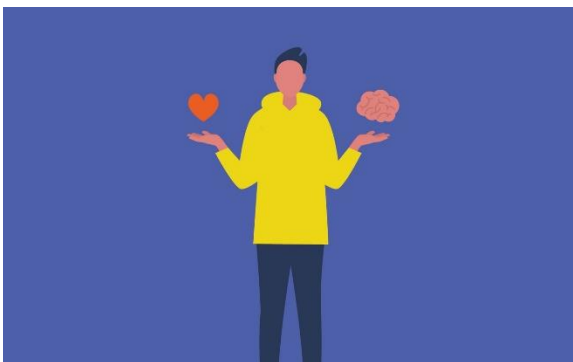
IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

El trabajo de Driver y Bruns que elabora sobre los beneficios individuales de vivir el ocio apropiadamente se vincula con lo que Myers y Diener describen como una persona feliz dado que la totalidad de las características que los últimos enuncian para definir personas felices pueden fomentarse a través del ocio apropiado que defienden los primeros.

Adicionalmente, el trabajo que Aurora Bernal plasma en su obra "Educación familiar" es un complemento bibliográfico que soporta beneficios prácticos (los llama metas o fines) de la educación familiar sobre el individuo: madurez, socialización, felicidad, libertad y trascendencia. A continuación, ligo el desarrollo de cada uno con el ocio familiar, asumiéndolo (como lo es) parte fundamental de la educación familiar.

Madurez



La educación familiar tiene un papel vital en la madurez y el desarrollo individual de los integrantes de la familia. Como primer núcleo de las personas que la conforman, la familia es el lugar natural para desarrollar madurez personal y social: dicho fin se desarrolla manera natural dado que la autoestima personal tiene

base fundamental en las relaciones primarias del ser humano. Desde infantes, los individuos desarrollan su madurez al relacionarse con sus padres y hermanos (principalmente), y con el resto de su familia extendida: abuelos, primos y tíos.

El fomento de la madurez en el núcleo familiar puede categorizarse en dos tipos de educación: la intelectual y la física.

- ❖ La intelectual se fundamenta en el desarrollo cognoscitivo del niño. "A través del juego se desarrolla el cerebro y, con él, la inteligencia y la voluntad. Podemos potenciar la memoria, podemos enseñarles a pensar, a razonar, a desarrollar la imaginación y creatividad"²².
- ❖ La física se basa en hábitos saludables a través de la repetición de acciones aptas para el cuidado físico: el valor y la importancia del cuidado del cuerpo.

Todo ello encuentra un aliado educacional en el ocio familiar. "El juego es un excelente medio para educar a nuestros hijos en todos los hábitos virtuosos,

²² Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 25.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

absolutamente en todos”²³. Las actividades recreativas en familia nutren las relaciones entre sus miembros e impactan positivamente en la autoestima de cada uno. Punto esencial es el deporte y otras actividades de competencia, donde las personas desarrollan la madurez al reconocer que a veces se gana y a veces se pierde. “(El deporte) es, sin lugar a dudas, una actividad beneficiosa a cualquier edad y que influye de modo muy positivo en la formación”²⁴.

Socialización

La familia es el primer núcleo dónde se desarrollan naturalmente relaciones interpersonales. Por naturaleza, el hombre es social y la familia por es su base para ver florecer la sociabilidad. “No solo se trata de asentar los fundamentos de la actuación de los pequeños, también los adultos tienen que aprender a comportarse familiarmente para moldear un orden en los pequeños y en ellos mismos”²⁵.



El ocio familiar abona a cumplir esta meta de la educación familiar porque lleva a vivencias que facilitan el pleno entendimiento de conceptos como respeto, tolerancia, reciprocidad, gratitud, seguridad y confianza. “El ocio familiar activo y creativo les enseñará a ser auténticos ciudadanos comprometidos y miembros de familias estables, fuertes y potenciadoras del capital social; un capital cívico necesario para nuestras amenazadas sociedades democráticas”²⁶.

Felicidad

De acuerdo con Aristóteles, “Los padres deben educar a los hijos para que aprendan a hallar gusto en aquello que debe hallarse”²⁷. La educación familiar ha de permitir darle sentido a la vida y a las experiencias, resolver problemas, soportar el esfuerzo y el dolor, valorar adecuadamente la realidad. En resumen, saber vivir y buscar la felicidad. “El fomento de sentimientos como la alegría, el amor, la esperanza que

²³ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 31.

²⁴ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 32.

²⁵ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, *Educación Familiar infancia y adolescencia* (Madrid: Pirámide, 2012), 76.

²⁶ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 176.

²⁷ ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, X,1,172 a 16-25.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

animan la vida. Estos sentimientos integran componente psicológico indispensable para la maduración de la autoestima²⁸.

El ocio familiar es un medio para la felicidad individual. La afectividad que se desarrolla a través de la vivencia de la eutrapelia en familia tiene una repercusión directa en los individuos y cimienta su desarrollo social integral. Según lo define Martin Seligman, académico de la Universidad de Pennsylvania



en su libro "La auténtica felicidad", la felicidad no está en los bienes materiales ni en el ocio consumista, sino en la capacidad de dotarse de posibilidades creativas y proyectos abiertos en los que la persona desarrolla sus talentos, sintiéndose autor, creador y útil. El ocio familiar activo es el medio idóneo para desarrollar todo ello.

Libertad

La doctora Bernal argumenta que, a partir de la inculcación de valores, la educación familiar permite discernir cómo actuar en libertad y en función del bien común. El individuo es libre por naturaleza, más la formación en el núcleo familiar facilita el manejo de dicha libertad – y puntualmente a no



perderla por asuntos pasionales. "La educación familiar debe buscar la autonomía de los integrantes de la familia a que aprendan a ser dueños de sí mismos y actúen con responsabilidad"²⁹.

De Bofarull de Torrents coincide y presenta de manera magistral el vínculo entre la vivencia de la eutrapelia en familia y la libertad individual en la siguiente cita:

"El ocio familiar significativo es liberador, en cuanto a que exige a la propia familia y cada uno a esforzarse, recreativamente, por alcanzar lo mejor de uno mismo. Cuando uno descubre lo que le hace más feliz, aquello en lo que es más capaz, el horizonte

²⁸ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, *Educación Familiar infancia y adolescencia* (Madrid: Pirámide, 2012), 65.

²⁹ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, *Educación Familiar infancia y adolescencia* (Madrid: Pirámide, 2012).

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

en el que se realiza, experimenta una alegría y una paz. Entonces la autoestima crece de modo realista, la identidad se perfila. Es el momento en que se percibe quién es uno y las inseguridades y las dudas se deshacen. Es el ejercicio de la libertad: ésta se plasma en el ocio cuando uno es el autor de las acciones recreativas. Y la alegría es el broche, la consecuencia de esa satisfacción duradera³⁰.

Dicha cita del académico español soporta que la vivencia de la eutrapelia en familia propicia en los hijos la actuación responsable y el manejo adecuado de la libertad, en línea con lo argumentado por Aurora Bernal.

Trascendencia

El vínculo entre familia y trascendencia es expuesto por Bernal en su siguiente cita:

“El ámbito familiar es el escenario privilegiado para aprender de quienes se confía a tener esperanza y buscar los medios para ser feliz contando con el bagaje de las respuestas precisas a las preguntas fundamentales³¹.”

En su mención a preguntas fundamentales, Aurora Bernal hace referencia a los temas trascendentes del ser humano, incluyendo la felicidad y la religión.

La educación familiar busca que sus integrantes actúen hacia la verdad completa y la felicidad total: que padres e hijos entiendan y actúen hacia el bien, comprendiendo así la trascendencia de su actuar, hablar y pensar. El núcleo familiar es esfera idónea para lograr imprimir esta cualidad en el ser humano. Según lo expone Isaacs:

“Nunca se podrá contar con una familia unida en caso de que sus miembros sean egoístas o, sencillamente, despreocupados en relación con el bien de los demás³².”

Transformada en lenguaje positivo, dicha frase podría entenderse de forma que, en las familias unidas, los miembros trascienden porque practican la caridad y se preocupan por el bien de los demás.

El ocio familiar imprime trascendencia en los individuos que lo practican. Las actividades grupales dejan aprendizajes sobre el bien común (por ejemplo, vencer colectivamente un obstáculo). En adición, el contacto con la naturaleza genera sensaciones ligadas a la trascendencia (por ejemplo, admirar un atardecer en familia).

³⁰ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 116

³¹ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, *Educación Familiar infancia y adolescencia* (Madrid: Pirámide, 2012), 67.

³² David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 91.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Beneficios para el núcleo familiar de vivir el ocio en familia

La familia es la célula básica de la sociedad y a través de miles de años ha demostrado el impacto positivo que puede ejercer en la humanidad. Por ende, el hombre se beneficia a sí mismo cuando la fortalece. Según lo sostiene de Bofarull:

“El ocio familiar ofrece un gran beneficio: une a la familia. Y lo hace no de forma anticuada, externa, sino dinámicamente: habla de cohesión y, al mismo tiempo, de adaptabilidad ante el cambio”³³.

En “*Benefits of leisure*”³⁴, B.L. Driver, Perry J. Brown y George L. Peterson dedican una sección al trabajo “*Benefits of leisure for family bonding*” coordinado por los profesores Dennis Orthner (Universidad de Carolina del Norte) y Jay Maciny (Universidad Estatal de Virginia). Allí, Orthner y Maciny argumentan tres consecuencias de vivir el ocio familiar: (a) mantener unida a la familia, (b) cohesionada en su estructura y (c) orientada en sus funciones. Dichos autores defienden que las tres consecuencias se logran conforme las familias que viven el ocio familiar se benefician en tres aspectos:

1. Lograr incrementar la satisfacción familiar
2. Establecer un medio de interacción a través de un canal de comunicación asertivo para sus integrantes
3. Reducir el riesgo del divorcio

Lograr incrementar la satisfacción familiar

Este primer punto se relaciona con lo que Pablo Garrido Gil expone en su libro “Educar en el ocio y el tiempo libre” sobre cómo el ocio familiar acrecienta el gusto de los hijos por estar en familia a través de actividades de su agrado. “Realizar actividades en el tiempo libre de nuestros hijos que ellos disfruten potencia su inteligencia, su voluntad y el gusto por estar en familia”³⁵.

Cuando los integrantes de una familia aprenden a pasarla bien en conjunto, la familia se fortalece. El ocio familiar debe ser entretenido, pero con un propósito; de otra forma, se cae en riesgo de no cumplir con el objetivo de unir a la familia y de convertirse en un vehículo de placer. Luego entonces, el ocio familiar debe ser divertido y satisfactorio a la vez. Según lo describe de Bofarull, el ocio familiar “se

³³ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 166.

³⁴ B.L. Driver, Perry J. Brown and George L. Peterson, *Benefits of leisure* (New York: Venture, 1991).

³⁵ Pablo Garrido Gil, *Educar en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 18.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

basa en el cultivo de actividades llenas de satisfacción sin negar algunos momentos de ocio de placer y diversión, que también abre puertas a la cohesión familiar”³⁶.

En sintonía con Garrido Gil, David Isaacs establece en su libro “Virtudes para la convivencia familiar”: la importancia de crear recuerdos y el impacto que los mismos tienen en incrementar la valoración de la familia por parte de sus integrantes. Según Isaacs, el sentido de las experiencias compartidas “Reside principalmente en el proceso de enriquecimiento mutuo y simultáneo. La interacción de los elementos de la situación vivida permite a cada persona aportar y recibir no solo de los demás, sino de los otros elementos de la situación, personas o no, y esto produce la posibilidad de un estímulo hacia un enriquecimiento, hacia el crecimiento y mejora de la persona. Si esto sucede con cada persona, habrá aumentado la unidad entre ellos también”³⁷.



Cuando se vive un ocio familiar positivo, los padres infunden hábitos en sus hijos que se convierten en virtudes que inciden en su felicidad. Como afirma Pablo Garrido: “La educación del tiempo del ocio de los hijos es inseparable de la formación de su voluntad y de su conciencia”³⁸. La virtud de la eutrapelia genera que los integrantes de una familia deseen libremente divertirse entre sí acrecentado su satisfacción y amistad familiar, como lo sostiene de Bofarull:

“Una de las claves de su éxito está en que el ocio ha sido fruto de la convicción de los padres, no de la coacción. Los hijos han seguido los planes y las metas propuestos por sus padres miméticamente primero, reflexivamente después. Y finalmente los viven con total libertad. Y estos hijos exigidos, educados en el carácter, iniciados en tareas creativas suelen estar muy agradecidos a sus padres”³⁹.

Isaacs, Garrido y de Bofarull coinciden en que el ocio familiar fomenta virtudes en los miembros de la familia y genera satisfacción hacia la misma. Así, vivir la virtud de la eutrapelia en familia infunde en sus miembros el deseo de pertenencia.

³⁶ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 110.

³⁷ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 22.

³⁸ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 18.

³⁹ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 175.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Interacción a través de un canal de comunicación asertivo para sus integrantes

El segundo aspecto que definen Orthner y Maciny establece que el ocio familiar ayuda a desarrollar la comunicación entre los miembros de la familia a partir de la generación de experiencias. Isaacs confirma esta idea al sostener que las actividades comunes son escenario idóneo para establecer comunicación de sus integrantes: "En las actividades realizadas en común, hay dos momentos diferentes que proporcionan esta posibilidad. Me refiero al conjunto de palabras, sentimientos y gestos que se intercambian: durante la actividad y después de terminarla, recordando, interpretando, comentando lo que ha sido la experiencia en común"⁴⁰. En su obra, Isaacs no solamente habla de la importancia de compartir valores profundos sino también de compartir valores más superficiales: "gustos, aficiones, intereses para tener una comunicación amplia en la familia"⁴¹. Estos gustos, aficiones e intereses pueden ser consecuencias de un ocio familiar adaptado para cada integrante.

Otro autor que soporta el mismo concepto es Fernando Sarráis. En su obra "Familia en armonía", Sarráis comparte una serie de consejos para ser buen padre. En uno de ellos, establece que el juego es un buen escenario de conexión entre padre e hijo. "Juega con tus hijos. Disfruta con ellos y de ellos. Y que ellos vean que disfrutas"⁴².

Ignasi de Bofarull agrega que una familia que tiene un canal de comunicación entre sus integrantes es una familia unida: "El sentido de la experiencia compartida es enriquecer a los miembros de la familia, aunque de modos diferentes, que conocidos por los demás, permite una mayor profundización en las relaciones y un aumento de la unidad entre ellos"⁴³.



⁴⁰ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 21.

⁴¹ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 20.

⁴² Fernando Sarráis, *Familia en armonía* (Madrid: Palabra, 2019), 90.

⁴³ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 24.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

En resumen, Orthner, Maciny, Isaacs, Sarráis y de Bofarull coinciden en que la familia es el escenario natural en que se propicia la comunicación de sus integrantes a través de la convivencia.

Reducir el riesgo de divorcio

El tercer punto que Orthner y Maciny proponen en *"Benefits of leisure for family bonding"*, y sobre el que Orthner había ya elaborado en diversos trabajos previos (publicados en la década de los 1970's), tiene que ver con mitigar la posibilidad de una ruptura marital.



De Bofarull coincide: "los estudios de 1960, 1970 y 1980 sobre la fortaleza del matrimonio con intereses comunes en el plano del ocio son muy numerosos"⁴⁴. Sarráis también coincide: "Los esposos son el elemento capital de una familia feliz, pues son la fuente de amor de uno para el otro, para los hijos y

para los miembros de la familia extensa"⁴⁵. E igual Isaacs: "Planes de familia nos ofrecen oportunidades muy especiales para reforzar la unidad"⁴⁶.

El ocio familiar "se empieza a considerar una fuente inagotable de encuentro y comunicación familiar con vistas a la resolución de problemas, la acentuación de compromiso y la oportunidad de negociación"⁴⁷. Esta fuente de encuentro es generadora de amistad. Los matrimonios felices se basan en que los cónyuges sean amigos, y ello facilita gustos en común. "Los intereses comunes mantienen unida a la pareja"⁴⁸.

Fernando Sarráis en su libro *"Familia en Armonía"* habla sobre la importancia de la familia para la persona. Además de declarar que la familia es el determinante principal de la felicidad de cada persona, el autor dedica el primer capítulo de su

⁴⁴ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 167.

⁴⁵ Fernando Sarráis, *Familia en armonía* (Madrid: Palabra, 2019), 9.

⁴⁶ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 27.

⁴⁷ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 169.

⁴⁸ John M. Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (Barcelona: Penguin Random House, 2018), 29.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

obra a dejar en claro que la fuente de felicidad familiar es el amor de los padres. El Dr. Sarráis también provee consejos prácticos para tener un matrimonio feliz:

1. Evitar el egoísmo
2. Mantener la admiración mutua
3. Practicar una buena comunicación
4. Compartir grandes ilusiones y proyectos
5. Hacer del hogar un lugar agradable
6. Cuidar la salud física

La vivencia de la eutrapelia en familia está relacionada con al menos cuatro (y podría argumentarse que con los seis) consejos citados por el autor mencionado: el ocio familiar es un escenario para establecer un canal de comunicación entre la pareja, implica un tiempo dedicado a cumplir ilusiones, genera un ambiente agradable e incide positivamente en la salud mental y física.

El ocio familiar produce amistad entre los cónyuges y esto puede trascender en reducir el riesgo de divorcio: "La amistad aviva las llamas de la pasión porque ofrece la mejor protección contra los sentimientos negativos sobre la pareja"⁴⁹.

A través de diversos argumentos, Orthner, Maciny, Isaacs, Sarráis, de Bofarull, Gottman y Silver conciertan que el ocio familiar fortalece el vínculo conyugal en aquellas parejas que deciden vivirlo.

⁴⁹ John M. Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (Barcelona: Penguin Random House, 2018), 36.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Beneficios para la sociedad de vivir el ocio en familia

El argumento central de este trabajo puede resumirse en que vivir la eutrapelia en familia es una forma de contrarrestar la crisis actual que emana del consumismo y egocentrismo exacerbados; y que, al hacerlo, se genera un impacto positivo a nivel individual, familiar y social. Esta sección elabora sobre lo último.

Quienes viven el ocio familiar se fortalecen a sí mismos, a núcleo familiar y a la sociedad, cuya célula básica es la familia. Esto se observa en la política pública de diversas sociedades. Por ejemplo, el gobierno estadounidense facilita la convivencia familiar a través una inversión activa en espacios públicos aptos para la convivencia intergeneracional. Así lo documenta el artículo *"Strengthening today's families: a challenge to parks and recreation"*⁵⁰ escrito por el investigador Dennis Orthner, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, quien describe a los parques recreativos como puntos de encuentro de familias activas. que derivan en resultados prosociales. De igual manera, Ramon Zabriskie, profesor de la Escuela de Negocios Marriott de la Universidad Brigham Young, ha demostrado de manera científica la correlación positiva entre el ocio familiar y la fortaleza familiar, tal y como lo documenta en su texto *"Family Recreation: how to make a difference"*⁵¹.



Adicionalmente, Driver y Bruns vinculan la salud física y mental con el ocio familiar y elaboran sobre el impacto que ello tiene para la sociedad en su conjunto.

En su obra *"Concepts and uses of the benefits approach to leisure"*, dicho par de académicos estadounidenses (especialistas en el estudio del impacto del buen uso del tiempo libre) categorizan decenas de beneficios sociales que emanan de la buena

⁵⁰ Dennis K. Orthner, "Strengthening Today's Families: A Challenge to Parks and Recreation". Parks & Recreation 33, 3 (1998): 87-92.

⁵¹ Ramon B. Zabriskie, "Family Recreation: How Can We Make a Difference?". Parks & Recreation 36, 10 (2001): 30-42.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

vivencia del ocio familiar en tres segmentos: (a) beneficios culturales, (b) beneficios económicos, y (c) beneficios medioambientales. Aquí un sencillo resumen.

Beneficios culturales

- ✓ Satisfacción y desarrollo comunitario
- ✓ Compromiso comunitario, asociativo y político
- ✓ Conocimiento y apreciación cultural e histórica
- ✓ Reducción de la alienación social
- ✓ Vinculación social, cohesión y cooperación
- ✓ Recepción de apoyo social
- ✓ Incremento de vida cívica y democrática
- ✓ Comprensión y tolerancia
- ✓ Vinculación familiar
- ✓ Identidad cultural
- ✓ Prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo
- ✓ Desarrollo de los niños

Beneficios económicos

- Reducción en costos de salud
- Incremento productividad
- Menor absentismo laboral
- Reducción de los accidentes de trabajo
- Crecimiento económico local y regional
- Desarrollo económico global

Beneficios medioambientales

- Respeto a recursos medioambientales
- Mejora de las relaciones con el entorno natural
- Ética medioambiental
- Compromiso público con los temas del medioambiente
- Protección ambiental
- Sostenibilidad del ecosistema
- Diversidad de las especies
- Preservación de las áreas naturales
- Preservación de la cultura, la herencia y los parques naturales



IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

En España, de Bofarull (quien además de escritor es profesor de sociología de la familia y de la educación en la Universidad Internacional de Cataluña) resalta también el beneficio social de que más núcleos familiares vivan el ocio familiar de manera significativa, enunciando que ello es “educativo, formativo y que promueve no sólo los procesos de maduración, construcción de la identidad sólida como persona, sino que cohesiona y revitaliza a la familia como sistema: hace de sus miembros ciudadanos más comprometidos, más hábiles socialmente y más realizados”⁵².

Un ejemplo latinoamericano

En América Latina, académicos y gobernantes también coinciden con sus pares estadounidenses y europeos en cuanto a la importancia del ocio familiar para fortalecer la figura familiar – y por ende a la sociedad. Un gran ejemplo es San Pedro Garza García, suburbio de la zona metropolitana de Monterrey y el municipio con mayor ingreso per cápita en Latinoamérica. Dicha ciudad tiene muchas las bondades y ventajas del primer mundo (léase, Estados Unidos, Europa o Japón), pero también muchos de los efectos secundarios no deseados, incluyendo ideologías individualistas que impactan negativamente el reconocimiento del valor de la persona como ciudadano, como empleado e incluso como familiar (hijo, madre, abuelo, etc.). En un esfuerzo sinigual en México, las autoridades locales crearon un Instituto de la Familia, organismo descentralizado con estructura y presupuestos propios cuyo fin es fortalecer la sociedad a través de fortalecer la familia.

Uno de los múltiples esfuerzos que coordina el Instituto de la Familia de San Pedro Garza García es “San Pedro de Pinta”. Consiste en cerrar todos los domingos dos de las calles más bellas de la ciudad y adaptarlas para actividades de recreación en familia. Entre los asistentes se encuentran recién nacidos, niños de 10 años, jóvenes de 20, adultos de 40 y adultos mayores de 70. Sin importar que el gobierno local, estatal y nacional ha cambiado de partido político en los últimos años, todas las administraciones han decidido continuar con el Instituto de la Familia. Las actividades incluyen ajedrez, camina, ciclismo, números musicales y oferta de alimentos, entre muchas otras (abajo, fotos reales).

⁵² Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 18.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020



El ángulo negativo

Por último, podemos explorar la antítesis de beneficios para la sociedad de vivir el ocio en familia: perjuicios sociales de no hacerlo. Como bien lo comenta José María Álvarez Monzoncillo, “la pérdida de relaciones sociales en casi todos los ámbitos, el imparable proceso de individualización en las sociedades modernas y el desarrollo tecnológico potencia en un nuevo horizonte de ocio en los hogares. Ocio que configura unas nuevas funciones de un hogar que ha cambiado en todas sus facetas. Un nuevo entorno que permite formas de relación inéditas que, sin embargo, fomentan de la soledad”⁵³.

El impacto negativo para la sociedad de no fomentar familias fuertes puede tomar muchos ejemplos. En adición a los ya citados en la primera parte de éste trabajo (afectación a la salud mental, debilitamiento del matrimonio y generalización de la violencia), hay uno claro y puntual que merece la pena mencionar: la problemática social asociada a la pornografía.

La pornografía tiene correlación con actividades ilegales como la prostitución ilegal, la trata de blancas, la pedofilia y la esclavitud sexual, entre muchas otras. Es también defendible que cuando hay convivencia familiar, el consumo de pornografía decrece. Así lo establece el trabajo “España y el porno”⁵⁴ publicado por Cecilia Hill en 2017. Allí, la autora establece que la compañía Pornhub (el sitio pornográfico con mayor tráfico en el mundo) reconoce “que cuando se celebran eventos importantes – como por ejemplo la Navidad o la Nochevieja, pero también las vacaciones de verano o

⁵³ J. M. Álvarez, *El futuro del ocio en el hogar*, (Madrid: IBERAUTOR PROMOCIONES CULTURALES, 2004), 158.

⁵⁴ Cecilia Hill, “España y el porno, las 10 estadísticas clave de pornhub”, *tuexperto.com* (2017)
<https://www.tuexperto.com/2017/01/30/espana-y-el-porno-las-10-estadisticas-clave-de-pornhub/>
(Consultado 15 abril 2020)

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

acontecimientos deportivos cruciales – el consumo de porno cae en picado. La mayoría de gente pasa estas fiestas en familia o con amigos, así que es muy normal que la soledad que habitualmente acompaña – o eso deducimos – a los consumidores de porno, esos días se ve truncada por las circunstancias. De ahí que no suelen acceder a este tipo de páginas”.

Además, el trabajo provee soporte estadístico al respecto: en las fechas decembrinas relacionadas con el festejo de la Navidad, el consumo de pornografía en España cae 53%. Penosamente, la compañía Pornhub se esfuerza por contrarrestar esta dinámica a través de estrategias mercadológicas sobre las que no merece la pena ahondar.



IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

TERCERA PARTE **¿CÓMO VIVIR EL OCIO EN FAMILIA?**

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Vista general a la vivencia de la eutrapelia en familia

“Otro hábito necesario a desarrollar en los primeros años de vida del niño es el de la eutrapelia que es aquel hábito que refrena el deleite lúdico y se encarga por lo tanto de moderar la tendencia hacia la diversión y esparcimiento sin sentido ni meta clara.

Para que la persona internalice este hábito es necesario que los padres procuren situaciones recreativas para sus hijos que tengan una finalidad formativa, como, por ejemplo, el cultivo de las artes, de los deportes, etc.; también es adecuado que los padres tengan un especial cuidado en el tipo de juguetes que permiten que sus hijos manejen. Conforme los hijos van creciendo, los padres van teniendo una menor injerencia en lo referido a las actividades lúdicas de sus hijos, sin embargo, no deben descuidar el hecho de aconsejarles con relación al uso del tiempo libre y sobre todo brindarles un espacio en casa que sea acogedor para que al adolescente le agrade compartir momentos con su familia y no busque refugio en actividades ilícitas y de personas poco dignas”.⁵⁵

En su trabajo “Papel de la familia en la educación de la afectividad”, María Lorena Díez Canseco Briceño elabora sobre la práctica de la virtud de la eutrapelia en el núcleo familiar. Díez Canseco argumenta que (a) la afectividad positiva se desarrolla y educa en casa, (b) la vivencia de la eutrapelia en familia ayuda a sus miembros a regularse en temas de diversión, y (c) el ocio familiar es un medio idóneo para ambos fines.



Garrido Gil coincide y aborda el tema desde una óptica negativa. En su obra “Educar en el ocio y el tiempo libre”, el autor describe omisiones importantes que se presentan frecuentemente en millones de hogares en todo el mundo: padres que conciben el tiempo libre como “su” tiempo, ensimismándose en los fines de semana y otros momentos de esparcimiento, generando así dinámicas dañinas tanto en la pareja misma como en los hijos – que terminan rindiéndose ante la ociosidad. “No podemos educar a nuestros hijos de lunes a viernes y luego, el fin de semana, tomarnos un descansillo

⁵⁵María L. Díez, “Papel de la familia en la educación de la efectividad”, *Revista de la Psicología de la Universidad Católica San Pablo* 1 (2001):60.

<http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/5/4> (Consultado 15 abril 2020)

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

y dejarles que hagan lo que le dé la gana⁵⁶ sentencia. Además, el académico insiste que la educación integral de los hijos “Es constante y debe ocuparnos los trescientos sesenta y cinco días del año... si unos padres no conceden importancia a la educación del tiempo libre de sus hijos, estarán descuidando más de un 50% de la vida de estos⁵⁷. El referido autor español propone una solución a dicho fenómeno: los “hijos, en su tiempo de ocio, pueden realizar una lista interminable de cosas buenas y saludables (deportes, lectura, excursiones, música, idiomas, teatro) que podemos vincular con infundir la virtud de la eutrapelia (un descanso moderado)... que escojan estas y no sus opuestas, como hacen, por desgracia, tantos jóvenes de hoy en día, es el gran reto que tenemos los padres... Si el tiempo de ocio no forma a nuestros hijos acabará por deformarlos⁵⁸”.

Adicionalmente, Jaume Bantula Janot y Conrad Vilanou Torrano elaboran sobre la vivencia de la eutrapelia en familia, tal y como lo plasman en su artículo “*About eutrapelia, or the virtue of play: morality, history and education*”. En este trabajo, la dupla de autores establece que varias de las bondades de fomentar la eutrapelia en el núcleo familiar y argumentan que un método muy efectivo para hacerlo es el ocio familiar, facilitando situaciones de juego siempre que sea “honesto y moderado, deben ser consideradas las circunstancias de la manera, el lugar, el tiempo y las personas, definiendo el juego, recreativo, honesto y lícito como todo aquel que se hace para ejercitar y desenvoltura del cuerpo o por sanidad⁵⁹”.



En línea con lo escrito por Janot y Vilanou, el investigador español Ignasi de Bofarull propone un ocio familiar que “se enseña (padres monitores) y se aprende (hijos, hermanos, primos, amigos)... cuyo objetivo es que, en función de la edad, progresivamente, los hijos sean capaces de alcanzar una

⁵⁶ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 9.

⁵⁷ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 18.

⁵⁸ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 19.

⁵⁹ Conrad V. Torrano & Jaume B. Janot, “About Eutrapelia, or the Virtue of Play. Morality, History and Education”, *Bordón* 65 (2013): 47-58.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

perseverante autonomía que les haga disfrutar de los que les gusta, creativamente, de un modo emprendedor, sin actuar como unos eternos niños que necesitan un espectáculo o un placer estimulante que les entretenga sin ningún esfuerzo por su parte. Se deben auto orientar, solos o con amigos, para alcanzar un ocio que les es propio. Los padres pusieron en marcha el motor, pero ellos continuaron el camino con el combustible de su voluntad y creatividad”⁶⁰. Ignasi de Bofarull recomienda también “integrar el ocio en el proyecto educativo familiar”⁶¹.

En su estudio “Sobre el valor del ocio en la familia”, Manuel Cuenca Cabeza plantea vivir un ocio familiar en el que prevalezca la virtud de la eutrapelia:

“Esta propuesta se desglosa en dos ideas claves que son, desde de mi punto de vista, esenciales en la consecución de una vivencia de ocio entendida como experiencia humana enriquecedora; frente a un ocio que se consume, un ocio experiencial y frente a un ocio centrado en la diversión y el entretenimiento, un ocio creativo y solidario”⁶².

David Isaacs coincide al declarar que “las actividades en común son método para reunir a la familia”⁶³. En su investigación sobre los valores compartidos en una familia unida, dicho autor sostiene que las actividades recreacionales ejecutadas a nivel colectivo fortalecen la unión entre los integrantes de un núcleo familiar.



En resumen, María Lorena Diez Canseco Briceño, Jaume Bantula Janot, Conrad Vilanou Torrano, Pablo Garrido Gil, Ignasi de Bofarull, Manuel Cuenca y David Isaacs (entre muchos otros académicos, científicos e investigadores) han documentado en sus diversas obras literarias la importancia que tiene la virtud (a veces, olvidada) de la eutrapelia, específicamente en el núcleo familiar y a través de actividades que sean recreativas y formativas a la vez. Las siguientes cuartillas presentan una categorización de dichas actividades que sirve de guía para aquellos lectores que se cuestionen cómo vivir el ocio en familia.

⁶⁰ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 99.

⁶¹ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 139.

⁶² Manuel Cuenca Cabeza, “Sobre el valor del ocio en la familia”. *Revista de ciencias de la educación: Organo del Instituto Calasanz de Ciencias de la Educación*, ISSN 0210-9581, 201 (2005): 69-92

⁶³ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 33.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Categorización de actividades familiares

Existen múltiples formas de clasificar las actividades que empatan con la vivencia de la eutrapelia en familia. Siguiendo la categorización que Garrido Gil utiliza en su obra "Educar en el ocio y el tiempo libre" (el juego, las aficiones, el deporte y la lectura), a continuación, elaboro sobre cada uno de dichos segmentos.

El juego

Jugar sirve para fortificar las relaciones personales entre los miembros de una familia. "Cuando unos padres juegan con sus hijos, disfrutan juntos y de ese modo, se afianzan mejor que de ningún otro los tan necesarios y gratificantes vínculos afectivos"⁶⁴. El juego es también un medio para que los miembros de un núcleo familiar se conozcan mejor entre ellos. "Jugando con nuestros hijos aprendemos a ver cuáles son sus puntos fuertes y débiles, y también sus gustos y preferencias"⁶⁵.



El psicólogo estadounidense Howard Gardner ha estudiado por décadas el vínculo entre el juego y la inteligencia. Desde la publicación de su obra "Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples" en 1983, dicho catedrático de la Universidad de Harvard presentó una categorización de ocho tipos de inteligencia y qué tipos de juego pueden ayudar a trabajarlas.

⁶⁴ Pablo Garrido Gil, *Educar en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 30.

⁶⁵ Pablo Garrido Gil, *Educar en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 31.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

1. Inteligencia lingüística: contar, inventar, dramatizar cuentos; hacer juegos de memoria y de palabras; acertijos y rompecabezas; etc.
2. Inteligencia lógico-matemático: juegos de estrategia, ajedrez, la oca, el parchís, construcciones con figuras geométricas, etc.
3. Inteligencia naturalista- científica: realizar experimentos sencillos físicos o químicos, usar el microscopio, coleccionar hojas, minerales, etc.
4. Inteligencia artístico -espacial: realizar manualidades con arcilla, plastilina, pintar, dibujar, colorear, hacer fotos.
5. Inteligencia musical: practicar y ensayar con instrumentos, cantar y bailar, jugar a identificar sonidos musicales o piezas de música.
6. Inteligencia físico-corporal: practicar deportes, hacer teatro, disfrazarse, etc.
7. Inteligencia creativa: desarmar un reloj viejo, inflar globos, calcar mapas, hacer mapas, esconder algo en la casa y tratar que lo encuentren, cocinar, hacer mímica de películas, recoger hojas secas y pintarlas, hacer collares con macarrones, confeccionar algún disfraz, etc.
8. Inteligencia intra e interpersonal: jugar con otros a juegos simbólicos (de cocina, limpieza o medicina, entre otros), juegos de mesa (por ejemplo, risk) juegos colectivos (como el escondite), deportes en equipo y juegos de rol.

Ésta última categoría tiene un vínculo fuerte con el presente trabajo fin de máster. El juego será siempre un aliado para aquellas familias que busquen fomentar la virtud de la eutrapelia. En sí mismo, el juego será siempre un descanso que fomentará la convivencia y diversión entre los miembros de una familia, fortaleciendo así los canales de comunicación y los vínculos afectivos entre ellos. Además, cada integrante del núcleo familiar tendrá la oportunidad de estimular positivamente su autoestima y su inteligencia, así como la autoestima y la inteligencia de sus familiares. Por último, el juego será también un mecanismo para encontrar satisfacción en el núcleo familiar, facilitando así el apetito que tenga el infante, el adolescente, el adulto y el adulto mayor por pasar tiempo en familia.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Las aficiones

David Isaacs indica que los juegos no son suficientes, sino que "También hace falta compartir valores más superficiales: gustos, aficiones, intereses. Para tener una comunicación lo más amplia posible"⁶⁶. Pablo Garrido coincide y recomienda "Fomentar los hobbies en familia para descubrir sus talentos y explotarlos; el coleccionismo, las maquetas, la pintura, la artesanía, el teatro, el cine, etc."⁶⁷. El cordobés Manuel Cuenca Cabeza añade que "Se puede unir o dividir... el ocio de la familia de tres formas: positivamente para todos, cuando toda la familia toma parte, a todos les gusta la misma afición o deporte y participan o juegan. Positivamente para cada miembro, cuando la familia no participa, pero es tolerante, se comprenden los gustos y aficiones y están contentos de que se practique. Y en tercer lugar negativamente, cuando la familia no toma parte, no participa de los hobbies y consiguientemente cada uno va a una cosa".



El individualismo genera que cada miembro de una familia busque su propia afición, lo que genera una diversión fragmentada cuando hay tiempo libre. Por ello, los miembros de la familia (empezando por las cabezas) deben esforzarse por encontrar puntos de comunión en los intereses de sus integrantes. Además de facilitar la creación de memorias y recuerdos entrañables, quienes comparten una afición (armar rompecabezas, coleccionar estampillas, escuchar cierto tipo de música, visitar determinadas exposiciones de arte, etc.) conviven con mucha naturalidad y generan un canal de comunicación muy positivo – quizá invaluable.

El deporte

Practicar deporte no es labor fácil en lo individual y tampoco lo es en lo familiar. Requiere de la vivencia de múltiples valores y virtudes típicamente contrarios a la

⁶⁶ David Isaacs, *Virtudes para la convivencia familiar* (Pamplona: EUNSA, 2016), 21.

⁶⁷ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 35.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

comodidad y sedentarismo que abundan en nuestra sociedad, tales como fortaleza, perseverancia, espíritu de sacrificio, humanidad, respeto, compañerismo y trabajo en equipo, generosidad y solidaridad, sentido de la justicia, ilusión, optimismo y alegría, saber perdonar, responsabilidad, puntualidad, amistad, lealtad, higiene y pudor. Las autoras Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carme Urpí coinciden con dicha afirmación en su libro "Educación familiar infancia y adolescencia", enunciando que "el deporte, sobre todo el que se practica en equipo, favorece el desarrollo de otras actitudes anda tales como: el esfuerzo, la disciplina, la cooperación, etc."⁶⁸.



Practicar actividades deportivas en el núcleo familiar merece toda la pena. Las autoras previamente mencionadas sostienen la importancia de desarrollar dicho hábito en familia desde la infancia, algo que a la postre genera beneficios. Desde la óptica de los padres educando a sus hijos, "haber enseñado ya desde la infancia a disfrutar de un ocio menos sedentario, más comunicativo y familiar puede resultar una inversión que en la adolescencia recogerá frutos"⁶⁹.

De acuerdo con el *International journal of developmental and educational psychology*, el deporte en familia ayuda a prevenir problemas de conducta desde edades muy tempranas de los hijos, siendo un factor "de protección para prevenir problemas conductuales infantiles. Es importante tener en cuenta que no es válido cualquier tipo de deporte en familia, sino aquel en el que se ponga en práctica un estilo parental democrático, en el que se incentive la toma de decisiones, el respeto de las

⁶⁸ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, Educación Familiar infancia y adolescencia (Madrid: Pirámide, 2012), 253.

⁶⁹ Aurora Bernal, Sonia Rivas y Carmen Urpí, Educación Familiar infancia y adolescencia (Madrid: Pirámide, 2012), 252.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

reglas acordadas, a fomentar el juego en equipo y a resolver de manera adecuada los conflictos”⁷⁰.

Las experiencias (posteriores recuerdos) que se crean a partir de practicar deporte en familia son fuente de estabilidad emocional y permite a los integrantes de un núcleo familiar combatir la ansiedad y la ociosidad de manera preventiva, y fomentar la autoestima, la autorregulación y el desarrollo de habilidades prosociales. Adicionalmente, el deporte genera que cada miembro de la familia valore la convivencia y la diversión colectivas. Así, la actividad de recreación toma un fin intrínseco.

En su libro “Educar en el ocio y el tiempo libre”, Pablo Garrido elabora sobre los beneficios educativos, físicos y psicológicos de practicar deporte, y enlista ejemplos prácticos (muy útiles para familiar con hijos pequeños) para de qué es adecuado para cada etapa:

- ✓ 0-3 años: natación, juegos de estimulación y psicomotricidad.
- ✓ 3 años: bailar, mantener el equilibrio caminando sobre una raya, saltar pata coja, caminar marcha atrás, etc.
- ✓ 4-6 años: bicicleta, patines, fútbol y deportes de balón, ping-pong, tenis, esquí, ballet y gimnasia rítmica, judo, karate, saltar a la comba y senderismo.
- ✓ 7-10 años: perfeccionamiento y consolidación de todos los deportes antes señalados, además de la iniciación en otros como el baloncesto, el voleibol, el balonmano, la bicicleta de montaña o el buceo.
- ✓ 10-13 años: casi todas las pruebas de atletismo, montañismo.

La lectura

El hábito de la lectura es en sí virtuoso y formativo. Es un gran mecanismo para contrarrestar el ocio y acrecentar la cultura e inteligencia. “Una persona aficionada a leer jamás estará aburrida, pues siempre tendrá un libro interesante con el que llenar esos momentos de inactividad”⁷¹. Practicar la lectura en familia es aún más virtuoso y formativo. “La lectura nos proporciona momentos inolvidables e irrepetibles”⁷². Fomentar el hábito de la lectura en familia incrementa el ambiente armónico de la

⁷⁰ Alicia Benavides, Miriam Romero., María Fernández y M. Carmen Pichardo. “Deporte en familia como prevención de problemas de conducta desde edades tempranas”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 3, no.1 (2017): 451 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365046.pdf> (Consultado 15 abril 2020).

⁷¹ Pablo Garrido Gil, *Educar en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 73.

⁷² Pablo Garrido Gil, *Educar en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 69.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

misma. “Las actitudes positivas hacia la lectura en el ámbito familiar pueden traducirse en modos de interacción que sitúan la lectura y los libros como objeto central, y que contribuyen de manera considerable a las actitudes desarrolladas por los hijos y a los propios hábitos lectores de éstos”⁷³.

Contrario a lo que podría inicialmente asumirse, la lectura se desarrolla mejor en equipo que en lo individual. En 2004, las investigadoras Linda Teran Strommen y Barbara Fowles Mates ejecutaron un muestreo estadístico vía entrevistas a alumnos que, entre otras, tuvo la siguiente conclusión: leen más y mejor los alumnos para quienes la lectura es parte integral del tiempo de ocio propio y de (al menos) un miembro más de su familia.



Para iniciar con el hábito, los especialistas recomiendan iniciar temprano; es decir, que los padres fomenten la lectura desde que sus hijos están en edad preescolar. Tras establecer que la lectura es positiva porque instruye, divierte, educa la voluntad, fomenta la imaginación, educa en valores, mejora la comprensión escrita, mejora la capacidad de expresión, enseña a pensar, desarrolla el espíritu crítico y ayuda a llenar los momentos de inactividad en los hijos, Pablo Garrido presenta la siguiente guía sencilla para fomentar el hábito de la lectura en casa:

1. Que los hijos vean que los padres leen.
2. Que los hijos reconozcan la preferencia por los padres de leer en ratos libres.
3. Leer a los hijos en voz alta cuando son pequeños.
4. Que los hijos tengan libros a su alcance.
5. Que se regalen libros por cumpleaños.
6. Llevar a los niños a bibliotecas infantiles.
7. No obligarlos a leer.
8. No echarles en cara lo poco que leen.
9. No mandarles a hacer un resumen del libro.
10. Obligarlos a que terminen un libro.
11. Empeñarnos en que lean determinados libros.

⁷³ Javier Gil, “Hábitos y actitudes de las familias hacia la lectura y competencias básicas del alumnado” *Revista de Educación* 350 (2009): 301-322.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Tecnología: amenaza y oportunidad

Los avances tecnológicos per sé no están a favor ni en contra de cómo vivir el ocio en familia. La estadía en casa durante la pandemia de COVID-19 que actualmente aqueja al globo terráqueo ha representado un gran experimento al respecto. Por un lado, múltiples familias han encontrado en el internet, los videojuegos y la tecnología celular un gran aliado para la recreación en familia (así como para otros frentes, como la educación y el trabajo). Por otro lado, muchas familias han evidenciado cómo las recientes innovaciones en tecnologías de la información y comunicación destruyen o merman la convivencia familiar en casa. En suma, la tecnología es un arma de doble filo: puede ser un gran medio para- o un gran obstructor de- vivir la eutrapelia en familia. Depende del uso que se les dé a dichas innovaciones.

Los seres humanos (desde bebés hasta adultos mayores) estamos expuestos a los desarrollos tecnológicos asociados al internet y la movilidad. El uso de dichas innovaciones tiende al vicio del estímulo, a aquello que de Bofarull describe como una "Actitud impulsiva creciente... es el zapeo cada vez más frenético. Ya no hablamos de la relación con el móvil o Internet. Hablamos de lo que se hace... ante la televisión tras su paso por el videojuego y el chat... Se acostumbra a una búsqueda insaciable de estímulos"⁷⁴. Y aunque Ignasi de Bofarull se centra en adolescentes y jóvenes, podríamos extender el mensaje de la frase a niños y adultos por igual.



Ello propicia que la convivencia familiar sea interrumpida constantemente: abuelos, padres e hijos atendiendo su red social, aplicación o videojuego favorito mientras

⁷⁴ Ignasi de Bofarull, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (Pamplona: EUNSA, 2005), 64.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

comen, platican o pasean con sus familiares. A su vez, esto genera un gran reto para todos los miembros de la familia, que tienden a vivir entre dos mundos: el *offline* o real (donde están físicamente) y el *online* o virtual (donde está su atención por no querer perder un solo detalle: *fear of missing out*). Además de generar una bipolaridad práctica (las personas son unas en el mundo real y otras en el virtual), los desarrollos tecnológicos asociados al internet y la movilidad fomentan “el individualismo que ha generado la idea de que el consumo en sí mismo es una fuente de identidad”⁷⁵ y “el hedonismo, el materialismo y el consumismo, y no favorecen demasiado el esfuerzo y el espíritu de sacrificio tan necesarios en la vida”⁷⁶.

En este entorno aparentemente abrumador, los dispositivos electrónicos y las tecnologías de la información y comunicación pueden ser grandes herramientas informativas y formativas (ver abajo). Así, el mundo digital pasa a ser un gran aliado en la estimulación del ocio familiar: muchas aplicaciones, contenidos y plataformas ayudan a la comunicación, educación e interacción de familiares, tal y como lo han vivido por décadas quienes viven alejados de sus familias y lo hemos confirmado todos en los meses recientes de confinamiento en casa.

Usar la tecnología como herramienta informativa

- Sancionar las noticias falsas y valorar la verdad.
- No fomentar el sentimentalismo propiciado por las redes sociales.
- Garantizar y compartir noticias verdaderas y con buen contenido.
- Proporcionar el uso adecuado del internet (nada mejor que el ejemplo).
- Dignificar a los medios de comunicación serios.

Usar la tecnología como herramienta formativa

- Recuperar el valor de la verdad: hacer notar su bondad e importancia.
- Fomentar la reflexión: pensar diariamente en las acciones de uno mismo.
- Promover la ciudadanía digital: comportamiento congruente *online* y *offline*.
- Desarrollar integralmente a la persona (inteligencia, voluntad y afectividad).
- Alentar la espiritualidad: destacar su importancia e inhibir el relativismo.

⁷⁵ Xavier Bringué, “Familia y medios de comunicación”. Manual, El teléfono móvil: la pantalla permitida, Universidad de Navarra, Pamplona, 2018-2019.

⁷⁶ Pablo Garrido Gil, *Educación en el ocio y el tiempo libre* (Madrid: Palabra, 2010), 107.

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

CONCLUSIONES

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Conclusiones

Este trabajo fin de máster presenta la relevancia de vivir la eutrapelia en familia y propone hacerlo a través del ocio familiar.

Primero, el documento expone cuál es el punto de partida: el contexto actual de subvaloración de la figura familiar y las múltiples consecuencias negativas que se asocian a ello, citando impactos negativos que la situación actual genera a nivel individual, familiar y social.

Después, el texto elabora en por qué merece la pena vivir el ocio familiar: el impacto positivo que genera sobre la persona, la familia y la comunidad la apropiada vivencia del tiempo libre de forma colectiva, recreativa y sana.

Finalmente, el trabajo propone cómo pasar el tiempo libre en familia: sugerencias para miembros de un núcleo familiar que busquen vivir la eutrapelia colectivamente, buscando obtener los beneficios previamente enunciados.

En suma, la idea central de esta obra es que vivir la eutrapelia en familia es una forma de contrarrestar la crisis actual que emana de dar poca importancia a la familia, logrando así un beneficio práctico y pragmático en tres dimensiones: mejores personas, mejores familias y mejores sociedades.

"Mantener una familia feliz requiere mucho tanto de los padres como de los hijos. Cada miembro de la familia tiene que convertirse, de una manera especial, en siervo de los demás."

Papa Juan Pablo II

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN **FAMILIA**

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

BIBLIOGRAFÍA

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Bibliografía

Álvarez, J.M. *El futuro del ocio en el hogar*. Madrid: IBERAUTOR PROMOCIONES CULTURALES, 2004.

Araujo, Cícero. "La filosofía política moderna, de Hobbes a Marx". *Capítulo X. Bentham: el utilitarismo y la filosofía política moderna* (2000): 269, <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20100609023007/11cap10.pdf> (Consultado 15 abril 2020).

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, X,1,172 a 16-25.

Benavides, Alicia., Miriam Romero, María Fernández y M. Carmen Pichardo. "Deporte en familia como prevención de problemas de conducta desde edades tempranas". *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 3, no.1 (2017): 451 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365046.pdf> (Consultado 15 abril 2020).

Bennett, William. "Stronger Families, Stronger Societies". *The New York Times* (2012), <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2012/04/24/are-family-values-outdated/stronger-families-stronger-societies> (Consultado 15 abril 2020).

Bernal, Aurora. *La Familia como ámbito educativo*. Madrid: Rialp, 2016.

Bernal, Aurora. Sonia Rivas y Carmen Urpí. *Educación Familiar infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide, 2012.

Bofarull, Ignasi. *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia*. Pamplona: EUNSA, 2005.

Brill, Steven. "How my generation broke America". *TIME* 191 (2018), <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/5> (Consultado 15 abril 2020).

Bringué, Xavier. "Familia y medios de comunicación". *Manual, El teléfono móvil: la pantalla permitida*, Universidad de Navarra, Pamplona, 2018-2019.

Centers for disease control and prevention. "Many factors contribute to suicide among those with and without mental health conditions". <https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide/infographic.html> (Consultado 15 abril 2020)

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Trabajo Fin de Máster | Universidad de Navarra | Marisol Navarro Palacios, 2020

Cuenca Cabeza, Manuel. "Sobre el valor del ocio en la familia". *Revista de ciencias de la educación: Organo del Instituto Calasanz de Ciencias de la Educación*, ISSN 0210-9581, 201, 2005.

Diez, María L. "Papel de la familia en la educación de la efectividad". *Revista de la Psicología de la Universidad Católica San Pablo* 1 (2001):60. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/5/4> 1(Consultado 15 abril 2020).

Garrido Gil, Pablo. *Educar en el ocio y el tiempo libre*. Madrid: Palabra, 2010.

Gil, Javier "Hábitos y actitudes de las familias hacia la lectura y competencias básicas del alumnado" *Revista de Educación* 350, 2009.

Gottman, John M., Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: Penguin Random House, 2018.

Hill, Cecilia. "España y el porno, las 10 estadísticas clave de pornhub". *tuexperto.com* (2017) <https://www.tuexperto.com/2017/01/30/espana-y-el-porno-las-10-estadisticas-clave-de-pornhub/> (Consultado 15 abril 2020).

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. "Crecen divorcios, disminuyen matrimonios". <https://www.eluniversal.com.mx/cartera/indicadores/crecen-los-divorcios-en-mexico-disminuyen-los-matrimonios-inegi> (Consultado 15 abril 2020).

Isaacs, David. *Virtudes para la convivencia familiar*. Pamplona: EUNSA, 2016.

Orther, Dennis K. "Strengthening Today's Families: A Challenge to Parks and Recreation". *Parks & Recreation* 33, no.3 (1998): 87-92.

Sarráis, Fernando. *Familia en armonía*. Madrid: Palabra, 2019.

Torrano, Conrad V. & Jaime B. Janot. "About Eutrapelia, or the Virtue of Play. Morality, History and Education", *Bordón* 65, 2013.

Zabriskie, Ramon B. "Family Recreation: How Can We Make a Difference?". *Parks & Recreation* 36, no.10 (2001): 30-42.

Zagal, Héctor. "Eutrapelia: Tomás de Aquino y Aristóteles". *Revista de Filosofía* 85 (2017): 85.



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

Instituto de Ciencias para la Familia
Máster Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO DE FIN DE MASTER

Curso Académico: 2019-2020

IMPORTANCIA DE VIVIR LA EUTRAPELIA EN FAMILIA

Nombre: Marisol Navarro Palacios

Dirigido por: Dra. Ana Costa Paris