

# La universidad como promotora del conocimiento para el trabajo y el ocio

Ana Teresa López de Llergo y Villagómez  
y Luz María Cruz de Galindo

## RESUMEN

Gracias a los avances tecnológicos, las personas disponen de más tiempo de ocio y no siempre lo utilizan en forma adecuada, o confunden fácilmente tiempo de ocio con ociosidad. Pues generalmente no hay un sano equilibrio entre el trabajo y el descanso; esto se debe, principalmente, a situaciones socioculturales y educativas. De ahí la relevancia de incidir en el buen aprovechamiento del tiempo.

Una importante meta educativa es el desarrollo de la capacidad de trabajar y de descansar, tomando en cuenta las aptitudes y aficiones de cada persona para llevar a cabo acciones productivas y disfrutar momentos de esparcimiento.

La asertividad en el uso del tiempo es saber dedicar momentos al ocio para las siguientes finalidades: descanso para reponer fuerza, diversión, desarrollo cultural, impulso a la capacidad creadora, convivencia social.

## ABSTRACT

### THE UNIVERSITY AS A PROMOTOR OF KNOWLEDGE FOR WORK AND IDLE

Due to technological advances, people now have more time for leisure which is not always used to one's advantage, or it is often mistaken for idleness. There is usually not a healthy equilibrium between work and rest, the reason for this, being mostly of socio-cultural and educational origins. Therefore the importance of being of influence in this area.

An important educational goal should be to achieve working and resting capacity, taking into account each person's abilities and tastes for productive actions, and the enjoyment of moments of relaxation.

An assertive use of time is knowing how to dedicate moments of leisure for the following activities: restoring rest, fun, cultural development, impulse of creativity, and social mingling.

## INTRODUCCIÓN

**E**n el quehacer humano se distinguen dos ámbitos: el trabajo y el ocio. La universidad, en su origen y durante mucho tiempo, buscó el desarrollo intelectual para que los miembros de la comunidad educativa aprendieran a trabajar bien. Aunque éste es un objetivo

primordial, ya no es el único, porque después de profundizar en el sentido de la formación integral, en el microcosmos que cada uno es, se valoran mejor las dimensiones afectiva y volitiva.

Así, además de transmitir a los educandos los conceptos de ciencia, método, principios y sistemas; de regla y excepción; de riqueza y armonía, los docentes se han preocupado por garantizar que esos contenidos impregnen cualquier tipo de actividad. Entonces, la meta primigenia de la educación formal, aquello que respondemos cuando se nos pregunta *educar para qué*, es la convivencia. Ello posterga a un segundo plano otras posibles respuestas como educar para saber, que podría dar el filósofo, o educar para triunfar, que podría dar el economista<sup>1</sup>.

Cuando aquélla se logra, es posible que el trabajo no enajene y el ocio no deteriore, sin pretender que se trivialice el primero o se quite la frescura de la espontaneidad propia del segundo. De esa manera, la riqueza que cada ser humano encierra estará mejor articulada y la convivencia servirá para compartir las actividades laborales y el tiempo libre.

Las ramas del conocimiento se encuentran conectadas<sup>2</sup>, y un universitario formado desde esta perspectiva se hará consciente de ello, se aproximará a la verdad —fin

1 Cfr. José Pérez Adán. «La comunidad educativa», *La educación cívica hoy*, p. 185.

2 Cfr. J. H. Newman. *The Idea of a University*, p. 76.

común de todas las ciencias— y podrá conocer la influencia recíproca de los diferentes tipos de saberes para entender, sobre todo, el porqué del ocio. La educación consiste en esto.

En la universidad, la articulación de las distintas ciencias evita que los estudiantes se centren en una sola<sup>3</sup>. Esto es una ventaja del aprendizaje universal, de la interdisciplinariedad, que ha de ser un lugar común en el discurso universitario, porque los problemas contemporáneos no pueden resolverse con un sistema rígido y sin perspectiva.

De esta manera, a lo largo de la vida, los alumnos se van familiarizando con las grandes líneas del conocimiento y adquieren buenos hábitos mentales cuyos atributos son: libertad, equilibrio, calma, moderación y sabiduría. En realidad se trata de hábitos filosóficos. Éste es uno de los principales propósitos de la educación universitaria, que difícilmente se logra en instituciones educativas de niveles básico y medio.

Tal educación servirá para reorientar-lo que ha detectado Alejandro Llano en la sociedad actual: la superficialidad —sucedáneo de la libertad— que es pasar de una

3 Cfr. «Diversidad en la unidad en la formación universitaria». Ponencia presentada por la Mtra. Luz María Cruz de Galindo y la Dra. Ana Teresa López de Llergo, para la octava edición de la Universidad Internacional de Verano Ciencia y Vida, «Globalización, identidad cultural y dignidad de la persona», 21 al 24 de agosto de 2002, Buenos Aires, Argentina.

cosa a otra en tiempo-cero, saltar de representación en representación hasta la fantasía audiovisual<sup>4</sup>. Así, el único pensamiento libre es, según Vattimo, el pensamiento débil: la penumbra de las incertidumbres, los intersticios entre una imagen y otra, la pérdida de peso ontológico en una especie de anorexia cultural generalizada.

Por ello, el objetivo del presente trabajo es vincular los conocimientos adquiridos en las aulas de educación superior con actividades laborales y de esparcimiento; abundar en cómo y por qué la universidad prepara para el trabajo, y sensibilizar sobre la importancia del tiempo de ocio que, gracias a los avances tecnológicos, cada vez es más largo.

## LA EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

La persona<sup>5</sup> es un ser con intimidad y apertura, con fuerzas centrípetas y centrífugas que su libertad ha de equilibrar —trabajando y descansando— a lo largo de su vida. La intimidad es uno de los objetos sobre los que versa la reflexión; propicia el autoconocimiento y la mejora de lo que cada individuo realiza. En ella se conservan las experiencias enriquecedoras que pueden compartirse. La

4 Cfr. Alejandro Llano. *Humanismo cívico*, p. 86.

5 Cfr. Ana Teresa López de Llergo. *Educación en valores, educación en virtudes*, p. 12.

apertura se refiere a la capacidad de conocer a los demás y relacionarse con ellos. En cuanto a las distintas fuerzas, las centrípetas se dirigen al interior de la persona; y las centrífugas, a *lo demás y los demás*. Como se ha dicho, tales fuerzas han de equilibrarse en las distintas actividades humanas.

Esas acciones se clasifican en dos grandes rubros<sup>6</sup>: el trabajo y el descanso. El objetivo del primero es transformar y producir bienes, por él la persona se transforma y transforma el entorno; y el del segundo, que no implica acciones productivas sino de esparcimiento, tiene por fin reponer las fuerzas que se gastan en el trabajo, para regresar a él con energía recuperada. El descanso puede lograrse mediante el juego o actividades recreativas. El juego se transforma en trabajo cuando se adopta como profesión.

Una importante meta educativa es el desarrollo de la capacidad de trabajar y de descansar, tomando en cuenta las aptitudes y aficiones de cada persona para llevar a cabo acciones productivas, manipular adecuadamente las cosas y disfrutar momentos de esparcimiento.

Sólo el ser humano es capaz de darle sentido al esfuerzo que realiza e incluso aminorarlo para facilitar las tareas. También descubre que su labor no necesariamente es antagónica al descanso, pues cuando la persona tiene cualidades e inclinación notable por la actividad que lleva a

6 Cfr. *Ibidem*, p. 24

cabo, disfruta de tal modo que el tiempo transcurrido y el esfuerzo no se advierten. Otras veces, la alternancia de quehaceres ayuda a contrarrestar el cansancio.

El trabajo humano es una actividad constante y esforzada, en muchos casos fatigosa, mediante la cual la persona descubre, perfecciona y usa oportunamente recursos del entorno para realizarse y satisfacer sus necesidades; además de prestar un mejor servicio a los integrantes de la sociedad. Se trata de una actividad exclusivamente humana y persigue los más variados fines. El trabajo exige un esfuerzo de parte de la persona, que difícilmente puede adaptarse a los gustos o ánimo del momento.

De acuerdo con Antonio Millán Puelles, es un esfuerzo humano necesario para algo necesario<sup>7</sup>. Muchas veces la obligatoriedad, propia de cualquier actividad laboral —hacerlo se tengan o no ganas— le da una cierta *dureza*. Sin embargo, en ocasiones, el esfuerzo aparece en algunos juegos. Y el gusto por las actividades lúdicas puede darse en las laborales.

Es una actividad indispensable para vivir y obtener —en forma inmediata— recursos que satisfagan las necesidades personales y familiares; de manera mediata, el trabajo de todos ayudará a la promoción del bien común. El empeño en hacerlo fortalece la voluntad, y desarrolla destrezas físicas e intelectuales.

7 Cfr. Antonio Millán Puelles. *Persona humana y justicia social*, p. 108.

Tiene una función integradora porque en él son inseparables las dimensiones ética, técnica y empática. La primera exige moralidad, pues todo trabajo bien hecho produce beneficios a quien lo ejecuta y a los destinatarios. La dimensión técnica se manifiesta en el rendimiento de los recursos que se utilizan, y la empática se desarrolla cuando la persona advierte la necesidad de crear vínculos estables con sus colaboradores, sean o no atractivos para ella.

La actividad laboral contribuye al impulso de la ciencia y la tecnología que favorecen el progreso, y es un elemento que conforma culturas y civilizaciones. Por él aprendemos a colaborar con personas de distintos estratos y con diversos cargos, subalternos o jefes.

Además, las virtudes intelectuales que se adquieren con el estudio, y las ocupaciones en el hogar inculcan la responsabilidad que más adelante se aprovechará en el trabajo. Esto equivale a la formación de hábitos laborales desde el aula y desde el hogar, de manera coordinada. En la escuela mediante la práctica y el ejemplo, se consolidan valores como la democracia, la honradez, el aprecio por el trabajo y por los que lo ejecutan, y el sentido de pertenencia a una gran nación, con historia y cultura que deben ser motivo de orgullo.

De ahí el alcance de la educación para el trabajo, que consiste en la excelencia para el mejor servicio a través del quehacer profesional, presente y futuro. Es un aprendizaje en los dos principales ambientes educativos: familia y escuela, descubriendo qué es, cómo y dónde se aprende



a trabajar. Se trata de ayudar a los universitarios a aprovechar los conocimientos para la vida laboral.

Cuando se cultivan las virtudes surge el trabajo educativo, porque el fin de la educación es lograr un ser humano virtuoso. Sin embargo, en la actualidad existe el riesgo de caer en una grave anomalía si la persona se polariza en su actividad laboral y atropella la vida de familia y la relación con los demás. Esta conducta puede reflejar un alto sentido de responsabilidad y servicio aunque malentendidos, o bien, un desequilibrio en el uso del tiempo. La serenidad nos ayudará a superar conflictos entre las diversas *solicitudes de ocupación*: la vida familiar, el trabajo profesional, las responsabilidades sociales, las actividades de ocio y, en general, las tareas intelectuales. Sin embargo, una buena actitud laboral no sólo depende de cada persona, sino también del entorno.

Los universitarios han de llevar a cabo un trabajo *serio*, sin descuidar los estudios. Así pondrán en práctica sus capacidades; se enfrentarán a las relaciones y problemas del mundo laboral; apreciarán lo que se logra con esfuerzo; entenderán y gustarán del servicio a los demás, y disfrutarán después del descanso merecido.

Pese a que la modernidad<sup>8</sup> en su esquema supuestamente más ambicioso, afirma que el ser humano es lo que hace y, por lo tanto, debe existir una correspondencia

8 Cfr. Alain Touraine. *Crítica de la modernidad*, p. 9.

muy estrecha entre la producción —cada vez más eficaz por la ciencia, la tecnología o las actividades administrativas—, la organización de la sociedad, y la vida personal; la realidad es que la persona es más que el proceso de producción. Aunque el trabajo es típicamente humano, la persona no puede reducirse a un mero proceso.

La actividad laboral nos permite conseguir satisfactores básicos. El problema es que, a veces, también se adquieren artículos superfluos e innecesarios. De hecho, los recursos económicos, como fruto de la actividad laboral, propicia que las personas tengan un mejor nivel de vida. Pero, en la actualidad, el consumo está marcado con un signo negativo porque se ha caído en el consumismo. Para evitarlo, es importante que familia y centro docente eduquen en la sobriedad.

Desde luego, es más fácil dejarse llevar por el consumismo en el tiempo libre, debido a la relajación y el posible letargo de las facultades superiores. Cuando se tiene trabajo, existe el riesgo del despilfarro, por una mala distribución de los gastos. Si faltan recursos y el atractivo es muy grande, pueden buscarse de manera inmoral.

Por eso es básico que en el ámbito universitario se aprovechen las situaciones de trabajo y convivencia para educar, también, en el uso del tiempo libre.

## EL OCIO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Existe una actividad que parece contraria al trabajo: el descanso, no obstante, quien sabe hacerlo puede realizar bien sus encargos. El descanso como fin en sí mismo no tiene sentido, pero en relación con otras actividades es muy importante, pues repercute en la salud del trabajador, en las buenas relaciones humanas y en la calidad del trabajo. Algunos adultos corren el peligro de no ser conscientes de su cansancio y llegar al agotamiento, sin darse cuenta.

Cada persona ha de conocer su modo particular de descansar, su *propio estilo* y saber adoptarlo. Cuando existe un equilibrio entre trabajo, descanso y vida en familia, se puede prestar un mejor servicio a la sociedad y se está de buen humor. En cambio, quien se agota labora de modo inadecuado, ya sea por exceso o por defecto de actividad.

Así, todo trabajo exige —para recuperar la fuerza— del conveniente reposo, sin el cual no se puede mantener la producción. Y hay que establecer un sano equilibrio entre el tiempo libre, destinado al descanso, y las tareas productivas.

El tiempo se emplea para llevar a cabo acciones vinculadas a un trabajo profesional, a una necesidad o a un deber, o bien, a actividades no productivas<sup>9</sup>: de recreo, descanso, relaciones meramente amistosas, etcétera.

9 Este tipo de actividades se llevan a cabo en el tiempo libre o tiempo de ocio. Se ha acuñado el término *tiempo libre*; pero no significa que no se dé la libertad en tiempo de trabajo.

Somos conscientes de que el fin primordial de la universidad no es educar para el buen empleo del tiempo de ocio pero, como se pretende una formación integral y el modo de descansar influye en la manera de trabajar, conviene dar las orientaciones pertinentes.

La asertividad en el uso del tiempo es saber dedicar momentos al ocio para las siguientes finalidades: descanso para reponer fuerza, diversión, desarrollo cultural, impulso a la capacidad creadora, convivencia social.

El ocio se refiere a ocupaciones que producen regocijo espiritual, y que no dependen directamente de una estructura formal. Además no se requiere de la eficacia propia del ejercicio profesional. Se trata de actividades espontáneas que se realizan en el tiempo que queda tras cumplir las obligaciones habituales de índole diversa, y que se eligen y se llevan a cabo con independencia. Gracias a ellas se actualizan algunas capacidades, como las de elegir y decidir. La naturaleza del tiempo de ocio se comprende mejor comparándola con la noción del trabajo. Este último es una tarea disciplinada, al servicio de algún fin. Las acciones propias del primero pueden ser más agradables que las laborales y, además, normalmente se llevan a cabo con menos esfuerzo y con muchas más posibilidades de elegir.

Sin embargo, es erróneo pensar que el trabajo supone una actividad aburrida y el ocio una actividad entretenida, cuando de hecho con frecuencia es al revés. El tiempo libre tiene condicionamientos, pues en la mayoría de las

actividades existe algún tipo de dependencia, pero se pueden establecer acciones de acuerdo con el estado de ánimo, gustos, etcétera. En el uso de este tiempo el ser humano se esfuerza mucho o poco y cuando quiere. Sin embargo, también existirán momentos en que sienta el deber de esforzarse, porque otros dependen de su actuación, como podría suceder con un partido de fútbol.

En el descanso<sup>10</sup> se distinguen dos fases, una pasiva, que se caracteriza por la ausencia de cualquier actividad; aparece después de un trabajo constante y agotador y dura hasta que el organismo se regenera por lo menos en parte. La otra fase es activa pues se realizan ciertas labores que no son directamente productivas, por eso, pueden llevarse a cabo en forma asistemática. Aquí influyen la experiencia, el saber y las habilidades adquiridas durante el trabajo.

Además, el ser humano recupera fuerza no sólo con algo sino también con alguien, con quien se desarrollan actividades recreativas que muchas veces generan competencia cuando se trata de juegos. Así se establecen nuevos lazos sociales complementarios.

Algunas actividades de ocio también son de servicio a la comunidad, por ejemplo, la promoción de los bienes públicos<sup>11</sup>, término empleado por Samuelson para referirse a esos bienes que pueden ser *usados por muchas personas*

10 Cfr. Andrzej Wohl. «El problema del tiempo libre en nuestros tiempos», Boletín científico técnico, suplemento núm. 5, pp. 9 a 13.

11 Cfr. Amitai Etzioni. *The moral dimension*, p. 56

*al mismo tiempo sin reducir la cantidad disponible para cualquier otra persona* (Alchian and Allen, 1983, p. 99). Estos bienes incluyen la cultura de la sociedad, la herencia, la defensa nacional, la protección del ambiente, y los pivotes económicos tales como mayores segmentos del conocimiento científico y de la infraestructura de la nación. Las actividades a favor de la colectividad —como votar y hacer trabajo voluntario— ayudan a compartir necesidades pues el solo mecanismo de precios no sirve para ubicar racionalmente los recursos o asegurar los debidos suministros, la producción eficaz o el bienestar general.

Gracias a los avances tecnológicos las personas disponen de más tiempo de ocio, y no siempre lo utilizan en forma adecuada, no saben qué hacer con él y siguen trabajando hasta llegar al activismo. Sucede, en algunos casos, que el jefe de empresa labora de siete de la mañana a once de la noche, teniendo que desayunar, comer y cenar en sesiones de trabajo. Muchos altos ejecutivos no toman vacaciones.

Pero, si su actividad laboral no les resulta suficientemente atractiva tal vez caigan en la ociosidad, algo muy distinto del ocio. Ociosidad es no hacer nada, ocio es hacer algo diferente del mero negocio.

En efecto, no siempre hay, como se ha dicho, un sano equilibrio entre el trabajo y el descanso; esto se debe, principalmente, a situaciones socioculturales y educativas. De ahí la importancia de incidir en el buen aprovechamiento del tiempo.

Las grandes compañías transnacionales, aprovechando la coyuntura, han desarrollado la industria del entretenimiento. El problema aparece cuando tales diversiones no se preocupan por la salud moral de los destinatarios y a los proveedores sólo les interesan sus jugosos dividendos. Hoy un gran número de personas gasta dinero en el esparcimiento.

### PROPUESTAS EDUCATIVAS PARA EVITAR EL ABURRIMIENTO

Lo fundamental es respetar un tiempo para el ocio y saber emplearlo de la mejor manera pues, aunque la influencia del ambiente se da sobre cualquier actividad, donde más fuerza ejerce es sobre el tiempo libre. Por ello es necesaria una educación para el ocio.

Hay cuatro formas básicas para utilizar este tiempo<sup>12</sup>:

- *Descansar*: se trata de una actividad reparadora que libera de la fatiga. Normalmente casi cualquier suspensión de la rutina nos sirve y nos protege del desgaste físico y nervioso que provocan las tensiones por las responsabilidades laborales cotidianas.

12 Cfr. Domenico. Cieri Estrada. *Tómese su tiempo*, pp. 62 a 65.

Pero el tiempo de descanso puede convertirse —cuando la fatiga ha desaparecido— en inacción, y ésta, a su vez, producir un cierto letargo y abandono de las obligaciones<sup>13</sup>.

- *Divertirse*: se considera un factor de equilibrio y un medio para sobrellevar las dificultades de la vida; libera principalmente del aburrimiento y de la monotonía de lo cotidiano.
- *Convivir más de cerca intra y extra familiarmente*: es una buena oportunidad para que los miembros de la familia puedan enriquecerse.
- *Desarrollar la creatividad*: esto libera de los automatismos de las tareas diarias. Hoy es incuestionable la importancia del arte en la formación de la personalidad y, para los educadores, es un colaborador para el desarrollo pleno de los educandos.

Si intelectualmente no se encuentra una razón para vivir —debido al pobre horizonte pragmático que se vislumbra— entonces surge la apatía, la ausencia de razonamiento. Esta superficialidad provoca la precipitación en el pensar y el actuar, junto con la falta de responsabilidad y desconfianza en el porvenir; así, el presente pierde relieve.

<sup>13</sup> El desempleo, considerado como un mal social que impide al ser humano llevar a cabo un quehacer productivo no forma parte del tiempo libre, pues ocupa el tiempo que correspondería al trabajo, si lo hubiera.



Cuando hay sinsentido en el tiempo de ocio es inevitable que aparezca el aburrimiento<sup>14</sup>, una género de muerte personal, un halo de tristeza o tedio. El aburrimiento empequeñece, lleva a la pusilanimidad o ánimo pequeño. Se trata de una desesperación encubierta que, por lo mismo, es más difícil de combatir y, como el ser humano es social, su actitud repercute en el ambiente.

Aburrirse es no interesarse en nada, y eso provoca una sensación de soledad. No se tiene la valentía para convivir con los demás y la persona se refugia en sí misma. Se percibe el pasar de un tiempo sin calidad, color, sonido y sabor. El aburrimiento profundo es agresivo e invade al ser humano tanto en el trabajo como en el descanso.

Esta actitud marchita el sentido de la existencia o acrecienta aún más el aburrimiento. La permanencia en el hoy causa un tedio del que se pretende escapar por la velocidad, la prisa, la evasión en las drogas o por lo que la imaginación sugiera.

Acontece en el núcleo más íntimo de la persona; es una vivencia que, cuando tiene carácter profundo, abarca toda la realidad, que se percibe como anodina, indiferente y trivial. Entonces se experimenta un gran vacío interior. Esto es una manifestación más de la falta de esperanza<sup>15</sup>.

14 Cfr. Rafael Alvira. «Sobre el aburrimiento y el juego» en Jaime Antunes Aldunate (compilador). *Crónica de las ideas*, ediciones Encuentro, pp. 181 y ss.

15 Cfr. Jacinto, Chozza Armenta «La amenaza del aburrimiento», *Revista Nuestro Tiempo*, Núm. 220, octubre 1972, p. 39.

En este transitar por el mundo, el ser humano encuentra el peligro del cansancio, del miedo, de la inseguridad, y es vital que no se deje vencer por estas tentaciones, y renueve el espíritu de lucha.

Ahora el aburrimiento se ha hecho más democrático. Es un fenómeno que se agudiza en el mundo contemporáneo, pues al crecer la riqueza y la instrucción se disparan las posibilidades, los mundos imaginarios que cada persona se representa y que muchas veces la empujan a evadir la realidad. Lo más grave es que no se desarrolla al mismo tiempo el arte más sencillo y más difícil, el arte supremo del espíritu: el diálogo.

Por ejemplo, el aburrimiento juvenil es típico durante las vacaciones de verano donde se juntan todos y se aburren, aunque en ocasiones se esconde con la diversión y la actividad trepidante. Las armas de que disponemos para combatirlo son la voluntad y la capacidad de descubrir algo nuevo en lo común y cotidiano. Esto implica un cultivo de la sensibilidad, que se abre a un gozo profundo de la vida.

Para evitar caer en esta postura tan disolvente se propone:

1. Fortalecer la voluntad y crecer en virtudes. Para ello es muy conveniente que siempre se concluyan las actividades recreativas. Esto no implica rigidez, excesiva obligatoriedad o un esfuerzo desmedido.

2. Proceder con imaginación, iniciativa y autonomía personal al elegir las diversas actividades y tener sentido crítico para distinguir las benéficas de las perjudiciales.

3. Admitir el ocio no la ociosidad. En el primer caso, existe un objetivo: recuperar fuerzas; en el segundo, no.

4. Evitar el posible contagio del aburrimiento. Lo primero es ser consciente de que se tiene.

5. Desterrar las posturas del aburrido como la divagación, el hablar de nada, el sustituir el verdadero interés por la mera curiosidad.

6. Vivir con sentido de oportunidad para estar en el momento y el sitio adecuado; esto contrarresta la inquietud continua del veleta sin rumbo, que no sabe encontrar el reposo, la inestabilidad de propósitos o el embotamiento que ocasiona indiferencia ante lo grande.

7. Fomentar deseos para despertar el interés.

8. Tener capacidad de asombro.

9. Procurar dar un sentido educativo a los medios de difusión, por ejemplo, promover debates, cine o video clubs

10. Despertar la afición por actividades culturales y hobbies.

11. Estimular el gusto por la literatura y favorecer la adecuada comunicación verbal y escrita.

Lo importante es que jóvenes y adultos sepan elegir actividades sin renunciar a las preferencias personales, y ser flexibles en su planeación y control. Buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y de descanso. Realizar actividades al aire libre cuando sea posible: excursiones, paseos, campamentos, etcétera. Por el tiempo que los jóvenes pasan en las aulas universitarias, esta institución ha

de ser, como se dijo al principio, una pieza clave en la educación para el trabajo y el ocio.

## FUENTES DE CONSULTA

- Antunes, Aldunate Jaime (compilador) (1998). *Crónica de las ideas*. Madrid: Ediciones Encuentro.
- Castillo Ceballos, Gerardo (2002). *El adolescente y sus retos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Cieri Estrada Domenico (1992). *Tómese su tiempo*. México: Librería de Clavería.
- Chozza Armenta, Jacinto, «La amenaza del aburrimiento», *Revista Nuestro Tiempo*, Núm. 220, octubre 1972.
- Cruz de Galindo, Luz María y Ana Teresa López de Llergo y Villagómez (2003). *Quién fui, quién soy, quién seré*. México: Trillas.
- Etzioni, Amitai (1990). *The moral dimension*. New York: The Free Press.
- López de Llergo, Ana Teresa (2001). *Educación en valores, educación en virtudes*. México: Compañía Editorial Continental (CECSA).
- Llano, Alejandro (1999). *Humanismo cívico*. Barcelona: Ariel.
- Millán Puelles, Antonio (1990). *Persona humana y justicia social*. México: Minos.

- Naval, Concepción y Lasplanas, Javier (editores) (2000).  
*La educación cívica hoy*. Pamplona: EUNSA.
- Newman, John Henry (1996). *The Idea of a University*. New Haven & London: Yale University Pres.
- Pérez Rioja, José Antonio (1992). *Educación para el ocio*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Touraine, Alain (2000). *Crítica de la modernidad*, México: Fondo de Cultura Económica, 2ª edición.
- Wohl, Andrzej. «El problema del tiempo libre en nuestros tiempos», Boletín científico técnico, suplemento núm. 5, publicación del Instituto Nacional del Deporte, Educación física y recreación. La Habana, Cuba, 1967.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana. The copyright in an individual article may be maintained by the author in certain cases. Content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.