



El ocio productivo: Descansar no es claudicar

Por José de Jesús Elizarrarás



Julio es el mes de las pausas. En nuestra cultura, volcada al rendimiento y la acumulación, el descanso suele verse como un pecado de omisión o, peor aún, como una pérdida de tiempo. Para el lector de *El Inversionista*, acostumbrado a que el dinero y las ideas trabajen 24/7, la palabra “ocio” puede generar resistencia. Sin embargo, como bien señala el filósofo Josef Pieper (2015), el ocio no es simplemente dejar de trabajar, sino una actitud del espíritu y una condición indispensable para la cultura humana, pues nos permite mantener la capacidad de “asombro” ante el mundo. Descansar no es claudicar ante tus metas; es darle mantenimiento al único motor que las hace posibles: tú mismo.

El cansancio del alma

Existe un cansancio que no se quita durmiendo, sino cambiando de perspectiva. Tras un periodo de duelo o de alta exigencia profesional, el alma se agota. Si no nos permitimos el ocio, ese tiempo libre de utilitarismo y metas, caemos en la “tiricia” o agotamiento crónico, esa incapacidad de actuar debido a una profunda desvalorización personal. El ocio productivo no es estar frente a una pantalla; es la desconexión consciente para la reconexión profunda. Es el momento en que las piezas del rompecabezas de tu vida, que el dolor desordenó, encuentran espacio para volver a encajar.

En el silencio de las vacaciones o de un fin de semana sin agenda, la creatividad florece.

Las mejores decisiones de inversión y los proyectos de vida más trascendentes no nacen en el ruido de la oficina, sino en la paz de la contemplación. Si no descansas, tu juicio se nubla. Sanar el duelo requiere, paradójicamente, dejar de “trabajar” en él por un momento y simplemente permitirte ser. El descanso es el respeto que le debes a tu propia humanidad.

La rentabilidad del silencio

Invertir en descanso es asegurar tu longevidad operativa. Un espíritu descansado es más resiliente, tiene mayor claridad para resolver conflictos y, sobre todo, recupera la capacidad de asombro. No permitas que la culpa sabotee tus pausas.

Recuerda que incluso la tierra más fértil necesita periodos de barbecho para recuperar sus nutrientes. Tu “morada interior” necesita que apagues las luces del exterior para poder apreciar la luz que emana de tu propio centro.

Te propongo el siguiente ejercicio

Esta semana, regálale al menos cuatro horas de “ocio puro”. Las reglas son:

* Cero tecnologías: Apaga el celular y la computadora.

* Cero metas: No leas para aprender, no hagas ejercicio para bajar de peso, no cocines por obligación.

* Pura presencia: Camina, observa el cielo, escucha música o simplemente quédate sentado en silencio.

Al terminar, anota en tu cuaderno qué pensamiento o idea nueva surgió espontáneamente. Como postula Viktor Frankl (2017), el sentido de la vida se descubre a menudo en momentos de silencio interior, donde logramos trascender la presión de las circunstancias externas para conectarnos con nuestra “leyenda personal” o propósito último, ya hace una semana y en otras ocasiones te he hablado de él.

En suma, el ocio es el espacio sagrado donde recuperas tu soberanía. No eres una máquina de producción; eres un ser humano que requiere contemplación para no perder el sentido. Este julio, atrévete a descansar con la frente en alto. Al hacerlo, le estás diciendo a la vida que confías en tu proceso y

que tu paz no es negociable. Regresa de tu pausa no sólo con más energía, sino con más alma.

Recuerda, esta es una reflexión personal y no sustituye la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor; eso allanará el camino de tu vida.

Referencias bibliográficas. Frankl, V. E. (2017). *El hombre en busca de sentido*. Herder Editorial. Pieper, Josef. (2015). *El ocio y la vida intelectual*. Rialp

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 662 332 2296

