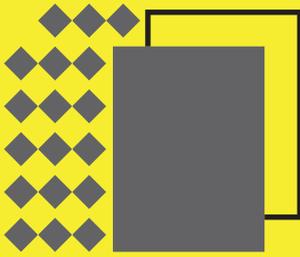


ppi 201502ZU4639

Esta publicación científica en formato digital es continuidad de la revista impresa

Depósito Legal: pp 199102ZU43 / ISSN:1315-8597



GACETA LABORAL

Centro de Investigaciones y Estudios Laborales y de Disciplinas Afines

CiElda

Vol. 25





Derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre en Venezuela

Thania Oberto

Doctora en Ciencias Sociales, Mención Estudios del Trabajo. Profesora de Derecho del Trabajo de la Universidad de Carabobo-Venezuela. Supervisora del Trabajo, Ministerio del Poder Popular para el Proceso Social de Trabajo (Estado Carabobo-Venezuela). Correo electrónico: thaniamargotoberto@hotmail.com.

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo analizar el derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre en Venezuela. En la sociedad, históricamente, el disfrute del tiempo libre ha tenido diferentes interpretaciones y ha sido protegido por instrumentos legales internacionales. Los conceptos de ocio y tiempo libre están vinculados, sin embargo, los doctrinarios los han delimitado. Las percepciones que los trabajadores tienen del ocio varían, de ahí la necesidad de identificarlas, para diferenciar, entre otros, el ocio negativo, sinónimo de no hacer nada, del ocio afirmativo, que permite el desarrollo del ser humano y lo hace “ser”. Para lograr el objetivo propuesto, se realizó una investigación documental y de nivel descriptivo, desde la perspectiva de la teoría del ocio humanista. Se concluye que es necesario capacitar a los trabajadores sobre cómo organizar mejor su tiempo y que aprendan a aprovechar el tiempo libre, valorar e identificar su importancia para tener una mejor calidad de vida y salud. Los actores sociales deben considerar las diferencias en el uso del tiempo libre entre mujeres y hombres y las transformaciones en el mundo del trabajo, para diseñar políticas laborales en temas de tiempo de trabajo con justicia social. La normativa venezolana garantiza el derecho al descanso y al tiempo libre, sin embargo, es necesario contar con un contexto económico y social que brinde condiciones que contribuyan a la viabilidad de la legislación vigente.

Palabras clave: Descanso; tiempo libre; ocio humanista.

Right to rest and enjoyment of free time in Venezuela

Abstract

This research aims to analyze the right to the rest and to the enjoy leisure time in Venezuela. In society, historically, the enjoyment of free time has had different interpretations and has been protected by international legal instruments. The concepts of leisure and free time are linked however the doctrinaires have delimited them. The perceptions that workers have of leisure vary, hence the need to identify them, in order to differentiate, among others, negative leisure, synonymous of doing nothing, of affirmative leisure, which allows the development of the human being and It's does "be." To achieve the proposed objective, a documentary and the descriptive level research was carried out, from the perspective of humanistic leisure theory. It is concluded that there is a need to train the workers on how to better organize their time and that the learn to take advantage of free time, value and identify its importance to have a better quality of life and health. The social actors must consider the differences in the use of free time between women and men and the transformations in the world of work, to design labor policies in themes on working time with social justice. Venezuelan regulations guarantee the right to rest and free time, however, it is necessary to have an economic and social context that provides conditions that contribute to the viability of existing legislation.

Keywords: Rest; free time; humanist leisure.

Introducción

Cada día hay menos tiempo libre. En ocasiones los seres humanos disminuyen las horas del descanso para disponer de más tiempo, sin embargo, la dinámica social va incrementando las horas ocupadas en múltiples tareas durante el día y con ello la vida transcurre imperceptible. En el caso de la población venezolana debido a la crisis económica que atraviesa el país, cada día se van disminuyendo

las horas para descansar y el tiempo libre, por la necesidad de buscar la manera de procurar la satisfacción de las necesidades básicas. Adicional a ello, existe poca formación sobre el uso del tiempo libre, a pesar que desde la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, pasando por varias leyes tales como: el Decreto con Rango, Valor y Fuerza de Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras, la Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo y la Ley Orgánica de

Recreación, se propende a garantizar el descanso y el tiempo libre, como derechos de todos los ciudadanos sin distinción.

A continuación, es importante destacar, que en el caso del trabajador o trabajadora, éste tiene un momento durante el cual se encuentra dedicado a la prestación de un servicio, produciéndole dicha actividad un desgaste físico y mental y en cuya ejecución puede estar expuesto a procesos peligrosos, esto es lo que se denomina momento productivo. Así mismo, tiene un momento reproductivo para recuperarse de tal desgaste, en el cual están presentes el descanso y el tiempo libre, el primero es necesario e imprescindible para que el cuerpo pueda recobrar las fuerzas requeridas para iniciar nuevamente la jornada de trabajo, el segundo pasa a ser una expresión de libertad, que debería permitirle al individuo dedicarse voluntariamente a realizar aquello que le produce placer, ambos son reparadores y contribuyen a la salud.

Ahora bien, en la actualidad existe un contexto económico y social que afecta la vida de la población venezolana, además, las personas viven en una sociedad de consumo alienada por las redes sociales, a través de las cuales se incentiva al consumo de bienes o de servicios, direccionando el placer, imponiendo el uso del tiempo libre en determinadas actividades que responden a un pensamiento ideológico que enaltece el mercado y exige hacer y disfrutar de determinadas cosas para ser aceptado socialmente. En otros

casos el tiempo libre es utilizado para generar ingresos adicionales o para conseguir los alimentos o medicinas que se requieren o en tareas del hogar, estas últimas con un mayor peso sobre las mujeres. Ante toda esta realidad, es interesante analizar el derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre en Venezuela.

1. El tiempo libre en la historia

El uso del tiempo libre responde a una construcción social, de allí que es necesario analizar la percepción que la humanidad ha tenido históricamente sobre éste, para luego pasar a definir algunos conceptos relacionados con el tema que se trata. En Grecia, el ocio era una práctica de los sabios, quienes dedicaban su tiempo a pensar, por lo tanto, debían existir otros que trabajaran, es decir, los esclavos. En Roma era a la inversa, el ocio era el tiempo para el entretenimiento de todos, de allí que al circo romano acudían las masas para disfrutar de un rato de diversión. En la edad media, se alternan el ocio popular de antecedentes romanos con el ocio elitescos de connotación griega (Munné y Codina, 1996).

En el siglo XVIII, con la revolución industrial, el ocio se convierte en algo de lujo, los trabajadores en las fábricas estaban sometidos a largas jornadas de trabajo de 14 y 16 horas diarias, por lo cual se cifraron luchas para disminuir el tiempo de trabajo y gozar de tiempo para el descanso y la recreación. En el año 1886 se libró una batalla que parece

hoy recrudescer¹, los trabajadores luchaban por conseguir la reducción de la jornada laboral, que las 24 horas del día se dividieran en tres (3) partes, así se reclamaba disponer entonces de 8 horas para trabajar, 8 para descansar y 8 para recrearse, ésta era la consigna que mantenían los manifestantes en la ciudad de Chicago, Estados Unidos durante las marchas que se suscitaron durante toda la primera semana de mayo del año 1886. De esta manera, el día 04 de mayo de 1886 ocurre la masacre de Haymarket Square, mientras los líderes daban un mitin, la policía arremetió contra la muchedumbre agolpada, entonces estalló un explosivo que produjo la muerte de un policía y varios heridos, este hecho fue la justificación necesaria para deshacerse de los “cabecillas”, quienes fueron condenados a la horca, por conmemoración a estos mártires², se tiene el 1ro de mayo como Día Internacional de los Trabajadores (Gutiérrez, 2010).

Es importante destacar que ya en el año 1848 Paul Lafargue, planteaba el derecho a la pereza, la refutación del derecho al trabajo, este documento se convirtió en un análisis filosófico del culto al trabajo estimulado por las clases dominantes con el fin de someter a las clases obreras, bajo una total hipocresía y con un doble discurso cuyo propósito era mantener la opresión de los más débiles:

“Una extraña locura se ha apoderado de las clases obreras de los países en que reina la civilización capitalista. Esa locura es responsable de las miserias individuales y sociales que, desde hace dos siglos, torturan a la triste humanidad. Esa locura es el amor al trabajo, la pasión moribunda del trabajo, que llega hasta el agotamiento de las fuerzas vitales del individuo y de su prole” (Lafargue, 1848:3).

Actualmente, se mantienen estos postulados en las políticas gerenciales de algunas entidades de trabajo. En materia de Inspección del Trabajo³ se observa cómo se enaltece al trabajador que se encuentra “*identificado con su empresa*”, aquel que es capaz de sacrificarse y mantenerse sin límites cumpliendo largas jornadas de trabajo, incluso sin pagos de horas extraordinarias, situación que es común en los trabajadores que ocupan cargos de dirección o de inspección, quienes por sus responsabilidades suelen exceder los límites legales que le son permitidos.

Hay, sin embargo, toda una normativa internacional que reconoce el derecho al descanso y al tiempo libre, así, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada y proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 10 de diciembre de 1948 en París, la cual establece en su Artículo 24 lo siguiente: “Toda persona tiene

1 En Brasil la reforma laboral del año 2017 permitió ampliar la jornada de trabajo de 8 horas a 12 horas diarias, manteniéndose la jornada promedio de 44 horas semanales, el tiempo mínimo para comer se redujo de una hora a 30 minutos. Véase: Reforma laboral en Brasil, entrevista con Juan Raso Delgue. http://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2017/08/raso_noticias_cielo_n7_2017.pdf

2 El 11 de noviembre de 1887, fueron ejecutados los mártires de Chicago: George Engel, Adolf Fisher, Albert Parsons, August Spies y Louis Lingg, todos anarquistas de línea socialista (Gutiérrez, 2010).

3 La autora se desempeña en el Ministerio del Poder Popular para el Proceso Social de Trabajo, como personal de inspección ejerciendo el cargo de Supervisora del Trabajo desde el año 2005.

derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”. En concordancia con este postulado el preámbulo de esta declaración pauta que todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas, están obligados a respetar estos derechos y asegurar su cumplimiento mediante la adopción progresiva de medidas que busquen su ejercicio efectivo.

En este mismo orden, existen otros instrumentos internacionales que consagran este derecho, por una parte, se encuentra el Artículo 15 de la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, promulgada por la Organización de los Estados Americanos (OEA) en la cual se establece “Toda persona tiene derecho al descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”. Asimismo, se cuenta con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, del año 1966, de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el cual en su Parte III, establece:

“Artículo 7. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que le aseguren en especial:

.....

d) El descanso, el disfrute del tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las vacaciones periódicas pagadas, así como la remuneración de los días festivos”.

Los instrumentos internacionales mencionados reafirman el derecho que tienen los seres humanos a disfrutar del descanso y del tiempo libre y la obligación que tienen los Estados de establecer las condiciones necesarias que garanticen a sus habitantes poder gozar del ejercicio pleno de estos derechos.

2. Ocio y tiempo libre

En este punto, se hace necesario ver las posiciones que existen entre los doctrinarios sobre el ocio y el tiempo libre. En este sentido, se analiza cómo es concebido el tiempo libre por los estudiosos:

“Algunos pensadores lo entienden como el proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” (Osorno, 2001:70).

Con respecto a esta definición se puede observar que el tiempo libre implica una acción consciente, donde el ser humano utilizando su libre albedrío se dedica a actividades que contribuyan a su desarrollo pleno y mejoren su calidad de vida y entre muchas otras puede dedicarse a la diversión, a la socialización y a la formación. Desde esta perspectiva no existen diferencias entre ocio y tiempo libre, pasarían a ser sinónimos.

Cabe señalar que para otros estudiosos del tema, existen diferencias entre el ocio y el tiempo libre:

“El ocio constituye, por lo tanto, actividades placenteras, no obligatorias y autónomas que pueden ser realizadas en el tiempo libre. Es decir, está relacionado a la calidad de vida de las personas, atendiendo algunas necesidades importantes como divertirse y desarrollarse en los más variados aspectos. La edad, el sexo, la etnia, la clase social no interfieren en la práctica lúdica del ocio, siempre que las actividades sean adecuadas a los intereses de los practicantes” (Sánchez, Jurado y Simões, 2013: 35).

De tal manera que el ocio es una forma de desarrollo del ser humano, tanto desde una perspectiva individual como social y que se encuentra articulado con la promoción de la salud y la calidad de vida y también vinculado con el estilo de vida de las personas, con sus percepciones, sus valores, sus motivaciones, por lo cual se hace necesario educar, concientizar la relación del hombre con su entorno, con la naturaleza, con su propio ser. Incluso el ocio no debe relacionarse con el descanso, por cuanto este último pasaría a ser una de las formas de utilizar el tiempo libre (Sánchez, Jurado y Simões, 2013).

En esta misma perspectiva fue planteada la teoría del ocio como sinónimo de libertad, el verdadero ocio consiste en un tiempo efectivamente libre “se manifiesta cuando las actividades ociosas no responden a un comportamiento

heterocondicionado, sino autocondicionado” (Munné y Codina, 1996:5). En función de ello, el tiempo de ocio construye, refleja el interior del hombre y le permite encontrarse consigo mismo libremente, por lo tanto puede haber actividades que se hagan en el tiempo libre y no impliquen ocio, por cuanto no se hacen con entera libertad.

Ahora bien, se hace interesante identificar como es concebido el tiempo libre y el ocio por la población trabajadora en Venezuela, en este sentido en una investigación consultada se destaca que para el grupo de trabajadores y trabajadoras objeto del estudio, éste se relaciona con el tiempo desligado del trabajo, el cual puede dedicarse a varias actividades, entre las que mencionaron: obligaciones domésticas u otro tipo de actividades que son ineludibles, también para obtener ingresos adicionales que le permitan cubrir sus necesidades, para la mayoría ni siquiera el tiempo libre es suficiente para hacer actividades recreativas o de esparcimiento, aunque algunos pueden aprovechar este tiempo para descansar, ver televisión o visitar a la familia (Sánchez, Jurado y Simões, 2013).

Con respecto al ocio, la investigación mencionada expone el siguiente resultado: Para los trabajadores y trabajadoras el ocio es el tiempo en que no hacen nada, relacionando el **hacer** con actividades de trabajo remunerativo y no remunerativo. El tiempo de ocio, para la mayoría, es contrario al tiempo de trabajo e igual al tiempo libre, señalan que el trabajo no los deja tener ocio, es el tiempo dedicado

a la flojera. El término ocio lo asocian al tiempo de reposo físico o a las actividades que no ameriten esfuerzo físico ni mental. Los aspectos señalados por los trabajadores y trabajadoras sobre el ocio, se pueden resumir como el tiempo dedicado al descanso a la recuperación del desgaste producido por aquellas actividades lucrativas o no (Sánchez, Jurado y Simões, 2013:18).

La investigación analizada muestra que para el grupo de trabajadores y trabajadoras venezolanos estudiados ocio es sinónimo de no hacer nada y además el disfrute del tiempo libre va ligado a contar con recursos económicos y con programas que sean accesibles a los ingresos que se tienen. Una de las conclusiones principales es que el ocio y el tiempo libre no son percibidos como necesarios o prioritarios para la salud.

Prosiguiendo con el tema, se observa que una de los aspectos relevantes se relaciona con la percepción tradicional que se tiene del ocio, la cual está vinculada a la vagancia, a la diversión, al vicio, al no hacer nada, aunque es importante resaltar que la percepción que se tenga del ocio se encuentra influenciada por la edad, el nivel educativo y el ambiente.

Es conveniente precisar que existen diversas percepciones del ocio, el ocio como negación, el ocio como premio y el ocio como afirmación. El ocio como negación, es visto como ociosidad, vicio, orgías, corrupción, bebida, juegos de azar, algo poco significativo. El ocio como premio, aquí el ocio sería un regalo, una compensación al esfuerzo del trabajo. El ocio como afirmación,

se relaciona con la realización e identidad personal, vinculado con el derecho a la cultura, al deporte y al turismo; es independiente al trabajo y se tiene derecho al ocio por el solo hecho de existir, es una vivencia hondamente humana, es lo que se denominaría el ocio humanista (Cuenca, 2000).

Se trata entonces de considerar el ocio como una actividad independiente de otras, en la cual el hombre se reconoce a sí mismo como tal, se realiza y se desarrolla:

“En el momento en que los derechos humanos afirman el derecho al ocio como necesidad y medio de expresión personal, el ocio se separa definitivamente del trabajo, conservando la interdependencia que este último tiene con los planteamientos generales de vida, pero sin buscar en él la fundamentación ni la justificación de su existencia” (Cuenca, 2000:52).

Sin embargo, Cuenca (2000:56), hace referencia a los planteamientos de Kriekemans sobre el ocio “Antes y ahora, lujo y hedonismo siguen siendo dos valores fuerza cuando nos referimos al ejercicio social del ocio”. Por lo tanto, existe una sociedad de consumo que utiliza las redes sociales y los medios de comunicación para mostrar a través de su publicidad, su programación, sus series, sus novelas, el mundo del derroche y el placer, una vida artificial, despersonalizada, sin esencia humana. El ocio se vende a través de tres verbos: tener, comprar y consumir.

También se hace necesario, establecer las funciones del ocio,

las cuales fueron planteadas por Dumazedier (1966, citado por Hernández y Morales, 2005:7):

“El ocio es el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Con respecto a este planteamiento, aquí se habla de la utilidad del ocio desde la perspectiva de las tres “D” de Joffre Dumazedier, por cuanto para este autor el ocio cumple tres (3) funciones sociales: **D**escansar, para recuperarse de la fatiga producida por el trabajo, **D**ivertirse, mediante la recreación y el juego, para distraerse y por último, **D**esarrollar la personalidad, aquí entraría la formación (Munné y Codina, 1996).

Ahora bien, el ocio no debe identificarse con el tiempo, no es suficiente tener tiempo libre para tener tiempo de ocio, toda actividad humana se hace dentro de un tiempo. Si bien el tiempo libre implica un tiempo a disposición, éste no siempre es utilizado de manera libre y no condicionada. La concepción del ocio humanista implica lo siguiente:

“Los tratamientos humanistas actuales del ocio se sustentan en la necesidad de realización e identificación personal y grupal. También inciden en sus valores y beneficios, haciéndonos ver su función autorealizadora y su incidencia en la salud y el bienestar. En cualquier caso el

ocio humanista no es algo que se desarrolla espontáneamente, es una vivencia basada en la formación. Desde este punto de vista, hablar de ocio en la actualidad es hablar de sentidos de vida, de ocupación gustosa y voluntaria, de derechos de la llamada tercera generación. Es también hablar de salud, economía y desarrollo personal y comunitario” (Cuenca, 2000:64).

De acuerdo a lo expuesto, se observa que el tiempo libre y el ocio no tienen el mismo significado, que en la actualidad los seres humanos usan el tiempo libre en función a sus necesidades, las cuales pueden ser reales o ficticias y pudiesen estar realizando actividades en su tiempo libre completamente desvinculadas con la recreación, el descanso y el desarrollo personal, situación que se acentúa en Venezuela producto de la crisis socioeconómica que atraviesa el país. Por lo expuesto, se hace necesario formar a la población trabajadora para que aprenda a organizarse y puedan hacer uso conscientemente del tiempo libre y conseguir que se vaya incorporando el ocio humanista en sus vidas.

3. El tiempo de trabajo en el mundo

En el informe de la 104ª Conferencia Internacional del Trabajo celebrada en el año 2015, se expone que mundialmente los países han venido impulsando la reducción del tiempo de trabajo mediante las limitaciones a la jornada laboral. En este sentido, a principios del

siglo XX, el promedio de horas por trabajador y por año oscilaba entre 2500 a 3000, pasando a 2000 horas para el año 2000. Así mismo, las limitaciones son un elemento importante en materia de seguridad y salud laboral, porque las jornadas de trabajo largas constituyen un riesgo de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, además que contribuyen a que los trabajadores no puedan conciliar sus responsabilidades laborales con las personales. Estos límites suelen ir acompañados con el pago de horas extraordinarias cuando son excedidos, en el caso del 86% de los países el pago está por encima del valor de la hora normal de trabajo, en algunos casos las horas extraordinarias se pueden compensar con tiempo de descanso, con o sin pago (OIT, 2015).

Otro aspecto a considerar en el tiempo de trabajo es el tema de las vacaciones, el derecho que tiene todo trabajador de disfrutar de un periodo anual de tiempo libre, que contribuya a su bienestar y a proteger su salud, el cual debe ser remunerado para garantizar que éste realmente lo use para su descanso; sólo seis países en el mundo no cuentan con legislación que regule el pago de vacaciones, en el caso del continente americano el único país que no estipula vacaciones pagadas es Estados Unidos (OIT, 2015).

Así mismo, el desarrollo tecnológico existente contribuye con el alargamiento de la jornada de trabajo, al mantener la vinculación laboral en cuanto a la prestación del servicio entre los trabajadores y sus patronos, en este sentido en el año 2014 en Francia un convenio

colectivo aplicable al sector de la tecnología fue modificado y se impuso a los trabajadores la obligación de desconectarse de las herramientas de comunicación remota con el fin de garantizar el tiempo mínimo de descanso (OIT, 2015). Otro ejemplo interesante en materia de políticas de Estado se dio en Alemania:

“En 2013, el Ministerio Federal de Asuntos Laborales y Sociales de Alemania introdujo una política sobre la duración mínima del tiempo libre según la cual el personal directivo solo puede contactar a los asalariados fuera de su horario de trabajo por circunstancias excepcionales que exijan medidas inaplazables antes del siguiente periodo de trabajo. Además, no se debería desfavorecer a los asalariados por mantener apagado su teléfono móvil o no escuchar los mensajes fuera de sus horas de trabajo. Asimismo, el número de personas localizables debería reducirse al mínimo y el personal directivo debe tomar en cuenta la situación personal y familiar del personal” (OIT, 2015: 38-39).

Se observa entonces que la organización del tiempo de trabajo es hoy un aspecto fundamental en las relaciones de trabajo, por lo tanto la ordenación de las horas de trabajo, así como el tiempo dedicado a los descansos diarios y semanales y a los periodos de vacaciones, tienen unas consecuencias tanto para los trabajadores y trabajadoras como para los patronos y patronas, de allí que la regulación del tiempo de trabajo y del tiempo de descanso siguen siendo primordiales en la defensa del trabajo y en su consideración de

que el trabajo no es una mercancía, principio esencial de la Constitución de la Organización Internacional del Trabajo. En tal sentido, es relevante la presente consideración:

“Con la posible excepción de los salarios, el tiempo de trabajo es la condición de trabajo que tiene un impacto más directo en la vida cotidiana de los trabajadores. La cantidad de horas trabajadas y la forma en que éstas se distribuyen no sólo afectan a la calidad del trabajo sino también a la vida fuera del lugar de trabajo. Las horas de trabajo y la organización del trabajo pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental y el bienestar de los trabajadores, así como para su seguridad en el trabajo y durante los trayectos de la casa al trabajo y viceversa, y para sus ingresos” (OIT, 2018: 2).

En este orden de ideas, el tema de la organización del tiempo de trabajo no sólo es algo relevante para los trabajadores y trabajadoras, también lo es para los empleadores y empleadoras, quienes a través de la Organización Internacional de Empleadores han reconocido que una organización eficaz del tiempo de trabajo contribuye al rendimiento, a la productividad y a un uso eficiente de las maquinarias y herramientas, entre otros beneficios. Igualmente, para la sociedad en su conjunto influye positivamente en el funcionamiento de la economía, la competitividad de la industria, las tasas de empleo y desempleo, la necesidad de transporte y otros servicios, y la organización de los servicios públicos, entre otros aspectos (OIT, 2018).

El mundo del trabajo sufre grandes transformaciones, muchas de las cuales van de la mano con el desarrollo tecnológico, produciendo cambios en el aspecto temporal y espacial del trabajo, lo que ocasiona que algunas actividades laborales puedan ejecutarse en cualquier momento y lugar, lo cual trae consecuencias en lo que respecta a la organización del trabajo. El sector de los servicios crece de manera acelerada y los trabajadores y trabajadoras ubicados en él deben responder a demandas fluctuantes e impredecibles, lo cual hace que no se establezcan límites entre la vida privada y la vida laboral, sobre todo cuando se trata del trabajo a domicilio (OIT, 2018).

4. Distribución del tiempo en Latinoamérica

Es importante estudiar cómo es utilizado el tiempo en Latinoamérica, para ello se recurrió al documento informativo producido por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de las Naciones Unidas “Panorama Social de América Latina 2016”, el cual dedica el Capítulo IV al tema “La distribución del tiempo: dimensión clave en el análisis de la desigualdad” en donde se afirma lo siguiente: “La división sexual del trabajo vigente en la región opera como una restricción para utilizar el tiempo de forma libre y autónoma, lo que ha llevado a diagnosticar carencias de tiempo propio” (CEPAL, 2017:25).

En Latinoamérica, existe una marcada diferencia en el uso del

tiempo entre hombres y mujeres, primero porque a nivel laboral hay una distinción en cuanto a las labores a las cuales se dedican hombres y mujeres, las mujeres suelen estar ocupadas en labores de más baja remuneración⁴ y tener el peso de una doble jornada, la laboral y la doméstica, cuentan con menos tiempo propio, además de la falta de libertad para usarlo, lo cual acrecienta las desigualdades de género. En el mencionado documento se plantea que “las mujeres de la región destinan en promedio entre un quinto y un tercio de su tiempo diario o semanal al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, mientras que en el caso de los hombres esta proporción se encuentra en torno al 10%” (CEPAL, 2017:26). La distribución del tiempo en aquellas actividades propias del hogar, debe equilibrarse y armonizarse en la región con el fin de aminorar esta brecha.

En este orden de ideas, se observa que desde la niñez y la adolescencia se establecen estas divisiones en el uso del tiempo entre hombres y mujeres, el tiempo que dedican los niños y adolescentes al trabajo no remunerado es de entre 6,6 y 15,2 horas semanales y el de las niñas y adolescentes está entre 13,6 y 23,3 horas semanales, dependiendo de cada país. Igualmente, los varones menores de 18 años dedican entre 2 y 7 horas semanales más que las hembras a actividades lúdicas, deportivas y de esparcimiento con familiares y amigos (CEPAL, 2017).

En el documento de la CEPAL

“Panorama Laboral de América Latina 2018”, se pronostica que de acuerdo a las estimaciones demográficas para las próximas décadas existirá un incremento en el envejecimiento, lo cual requerirá una mayor demanda de cuidadores, tanto para los adultos mayores como para las personas con enfermedades crónicas y con discapacidad, lo cual exige que esta responsabilidad no sea endosada mayormente a las mujeres.

En sintonía con lo planteado, se hacen necesarias políticas públicas que planteen la distribución de esta responsabilidad entre los miembros de la familia, organizaciones sociales y las entidades de trabajo, creando un sistema de cuidados que permita aliviar la carga del trabajo no remunerado, afrontar la pobreza de tiempo de las mujeres y que éstas tengan una mejor participación en la fuerza de trabajo (CEPAL, 2019).

Como se ve, la desigualdad existente en el uso del tiempo entre hombres y mujeres en Latinoamérica, hace que estas últimas tengan menores oportunidades para el aprovechamiento del tiempo libre. A pesar del gran aporte que las féminas brindan al desarrollo económico y social de los países, éste no es compensado, ni justamente valorado y continúan llevando el mayor peso cuando de trabajo no remunerado se trata.

4 Esta diferencia puede llegar hasta un 40 % con respecto a los hombres (Panorama Social de América Latina, 2017).

5. Regulación del descanso y el tiempo libre en Venezuela

En la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) se puede ubicar en el Título III de los Deberes, Derechos Humanos y Garantías, Capítulo V De los Derechos Sociales y de las Familias, el derecho al descanso y al tiempo libre en el Art. 90:

“...Se propenderá a la progresiva disminución de la jornada de trabajo dentro del interés social y del ámbito que se determine y se dispondrá lo conveniente para la mejor utilización del tiempo libre en beneficio del desarrollo físico, espiritual y cultural de los trabajadores y trabajadoras.

Los trabajadores y trabajadoras tienen derecho al descanso semanal y vacaciones remunerados en las mismas condiciones que las jornadas efectivamente laboradas”.

De esta manera se constata que desde la carta magna se incentiva a la progresiva disminución de la jornada laboral, para permitirle al trabajador más tiempo libre, es decir, tiempo no laborable que pueda utilizar tanto para el descanso, como para su desarrollo físico, espiritual y cultural. En este sentido, nuestra legislación laboral pauta varios tipos de descanso, está el descanso intrajornada que sería aquel descanso mínimo que el trabajador debe tener dentro de la jornada laboral, el cual se encuentra regulado principalmente en el Art. 168 del Decreto con Rango, Valor y Fuerza de Ley Orgánica del Trabajo,

los Trabajadores y las Trabajadoras (LOTTT) 2012, el cual no debería ser inferior a una hora, salvo algunas excepciones de ley, y cuya finalidad está dirigida a evitar la fatiga laboral impidiendo que un trabajador labore más de 5 horas continuas.

Adicionalmente, se encuentra el descanso interjornada, el cual está referido al periodo de tiempo de recuperación que tiene el trabajador entre la finalización de una jornada diaria y el inicio de la siguiente. En este sentido nuestra legislación pauta en un primer momento unos límites generales a la jornada de trabajo, establecidos en el Art. 173 de la LOTTT:

La jornada de trabajo se realizará dentro de los siguientes límites:

1. La jornada diurna, comprendida entre las 5:00 a.m. y las 7:00 p.m., no podrá exceder de ocho horas diarias ni de cuarenta horas semanales.

2. La jornada nocturna, comprendida entre las 7:00 p.m. y las 5:00 a.m. no podrá exceder de siete horas diarias ni de treinta y cinco horas semanales. Toda prolongación de la jornada nocturna en horario diurno se considerará como hora nocturna.

3. Cuando la jornada comprenda periodos de trabajo diurnos y nocturnos se considera jornada mixta y no podrá exceder de las siete horas y media diarias ni de treinta y siete horas y media semanales. Cuando la jornada mixta tenga un período nocturno mayor de cuatro horas se considerará jornada nocturna en su totalidad.

Con respecto a estos límites existen un conjunto de excepciones que se encuentran pautadas en los artículos 175 (horarios especiales o convenidos) y 176 (horarios de trabajo continuos) de la LOTTT, cuyos requisitos de aplicación están establecidos en el Reglamento Parcial del Decreto con Rango, Valor y Fuerza de Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras, sobre el Tiempo de Trabajo. Igualmente, la LOTTT en su artículo 174 reproduce el derecho constitucional a la progresiva disminución de la jornada de trabajo y el artículo 156, refiriéndose a las condiciones de trabajo, plantea:

“El trabajo se llevará a cabo en condiciones dignas y seguras, que permitan a los trabajadores y trabajadoras el desarrollo de sus potencialidades, capacidad creativa y pleno respeto a sus derechos humanos, garantizando: C) El tiempo para el descanso y la recreación”.

Es decir, la legislación laboral recalca la obligación del patrono de garantizar condiciones óptimas de trabajo que permitan el descanso y la recreación.

Con respecto al descanso semanal, este se refiere al día o días de descanso que en el periodo de una semana le corresponden al trabajador, por regla general en Venezuela, de acuerdo a lo establecido en el artículo 173 de la LOTTT, los trabajadores y trabajadoras disfrutan de dos días continuos y remunerados que incluyen el día domingo, pudiendo ser sábado y domingo o domingo y lunes, salvo algunas excepciones de

ley. Además, todos los trabajadores tienen derecho a vacaciones anuales y a disfrutar en ellas de turismo y entretenimiento, al respecto el artículo 189 de la LOTTT pauta:

“Aprovechamiento del tiempo libre y turismo social

Artículo 189. Los patronos y las patronas, facilitarán en lo posible, que dentro del tiempo de vacaciones el trabajador o la trabajadora, sus familiares y dependientes puedan utilizar el tiempo libre, creando programas de turismo y entretenimiento de carácter social, deportivo y otros de similar naturaleza”.

En cuanto al cumplimiento del artículo 189 por parte de los patronos y patronas, no se cuenta con estadísticas al respecto, en materia de Inspección del Trabajo estos programas se observan en algunas medianas y grandes empresas, adicionalmente la situación económica que actualmente atraviesa el país, hace que en este tipo de entidades de trabajo las negociaciones colectivas vinculadas a las condiciones de trabajo se centren en los aspectos económicos, principalmente salariales, pasando a un segundo plano los acuerdos vinculados con programas de turismo y recreación, los cuales son a veces sustituidos por actividades puntuales como una fiesta o un determinado paseo o excursión y en algunos casos, se pacta la sustitución de éstos por la entrega de una bonificación en dinero efectivo, como compensación.

De esta misma manera, la Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo

(LOPCYMAT), del año 2005, plantea la recreación, utilización del tiempo libre, descanso y turismo social de los trabajadores y trabajadoras, colocando bajo la responsabilidad del Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales (INPSASEL) y el Instituto Nacional de Capacitación y Recreación de los Trabajadores (INCRET), las políticas de promoción e incentivo en materia de educación y divulgación sobre la importancia de la utilización del tiempo libre, la recreación, el descanso y el turismo social, lo cual está regulado en los artículos 102 al 115 de la LOPCYMAT. Es importante destacar que los Servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo son los encargados de velar dentro de las entidades de trabajo, porque se respete el descanso de los trabajadores y trabajadoras y se desarrollen programas de recreación y turismo social.

Adicionalmente, la Ley Orgánica de Recreación del 28 de diciembre de 2015, constituye un instrumento legal novedoso y una guía acertada para el logro de un ocio humanista en el país, en este sentido en su artículo 3 establece qué debe entenderse por aprovechamiento del tiempo libre:

“Aprovechamiento del tiempo libre: Es el uso constructivo que el ser humano hace del tiempo, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como finalidad el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica”.

En esta definición se señala con precisión como los seres humanos hacen un uso constructivo del tiempo libre, cuando lo dedican a actividades que permiten su liberación y desarrollo y a través de las cuales disfrutan la vida, lo cual puede hacerse de manera individual o colectiva, pero también ese tiempo puede contribuir al descanso y a la recuperación sicobiológica, con todo lo cual se logra una mejor calidad de vida, que a su vez contribuye a la salud de la población.

Este novedoso instrumento pone énfasis en la recreación como política de Estado, declarándola una materia de interés público y social y estableciendo toda una estructura organizativa que tendrá la responsabilidad de su desarrollo, lo cual está claramente regulado en los artículos 5 y 6.

“Interés público y social de la recreación

Artículo 5. Se declara de interés público y social, el fomento, la promoción y el desarrollo de la actividad recreativa, garantizando la orientación y formación permanente destinada a preparar a la población sobre el uso positivo del tiempo libre a través de la recreación.

Alcance de la recreación

Artículo 6. La recreación es materia prioritaria en la definición de políticas públicas; se incluirá en los planes de desarrollo de la República, contará con un plan propio, se regulará por el Consejo Nacional de Recreación, y se organizará en el Sistema Nacional de Recreación”.

El mencionado Consejo Nacional de Recreación estará adscrito a

la Vicepresidencia Ejecutiva de la República y estará encargado del desarrollo del Plan Nacional de Recreación. El Consejo Nacional de Recreación, de acuerdo al artículo 29 de la mencionada ley, está integrado por:

1. El o la representante designado o designada por el o la titular de cada Ministerio del Poder Popular con competencia en la materia.
2. La representación de los entes públicos estatales y municipales.
3. La vocería de los comités de recreación de los consejos comunales.
4. La vocería del sector privado integrado al Sistema Nacional de Recreación.
5. La vocería de los trabajadores y trabajadoras.
6. La vocería de los movimientos sociales vinculados explícitamente a la materia.
7. Una representación de las universidades”.

Se debe resaltar que esta ley tiene el carácter de ley orgánica, por lo cual se constituye en el marco normativo para la generación de otras leyes en esta materia y al mismo tiempo se constituye en un instrumento que regula el derecho constitucional a la recreación en condiciones de libertad, tal como lo establece la exposición de motivos:

“Esta Ley promoverá toda forma y modalidad de recreación liberadora del ser humano, que va desde la mera contemplación y relajación hasta las lúdicas, intelectuales y físicas que eleven el nivel de conciencia social y generen agrado, placer, alegría, espiritualidad positiva y felicidad, en condiciones de seguridad y libertad”.

En sintonía con la mencionada normativa se han venido ejecutando en el país los Planes Nacionales de Recreación, que incluyen una serie de actividades recreativas, turísticas, culturales y deportivas, con la intervención de varios ministerios entre los cuales están: Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deporte, Ministerio del Poder Popular para la Educación, Ministerio del Poder Popular para el Turismo y Ministerio del Poder Popular para el Ecosocialismo, conjuntamente con el Movimiento Nacional de Recreadores, dichas actividades son organizadas con la participación del Poder Popular mediante la activación de las mesas del vivir bien en todos los estados, municipios y parroquias del territorio nacional, con especial visibilidad en los asuetos de carnaval, semana santa y épocas de vacaciones escolares.

Conclusiones

El derecho al descanso y al tiempo libre son derechos humanos que se encuentran reconocidos en diversos instrumentos internacionales, por lo cual, todas las personas sin ningún tipo de distinción, deberían disfrutar de estos derechos y el Estado en corresponsabilidad con la sociedad, se encuentra en la obligación de generar todas las condiciones necesarias para hacer efectivo el disfrute de los mismos.

La realidad evidencia que existen pocos estudios sobre esta materia y que hay carencia de datos estadísticos que permitan obtener información para su análisis. En una investigación consultada

realizada en Venezuela, se observó que los trabajadores y trabajadoras del estudio, utilizan el tiempo libre para: cumplir tareas domésticas u otras obligaciones, realizar labores remunerativas adicionales y otros manifiestan que el tiempo libre les es insuficiente para participar en actividades recreativas de esparcimiento, aunque algunos pueden aprovechar este tiempo para descansar, ver televisión o visitar a la familia. En el estudio consultado se demostró que para el conjunto de trabajadores y trabajadoras hay una percepción del ocio como negación al afirmar que el ocio es no hacer nada y el disfrute del tiempo libre va ligado a contar con recursos económicos para ello.

En base a este resultado, se concluye que existe la necesidad de capacitar a la población trabajadora sobre cómo organizar mejor su tiempo y en cuanto a las diferentes maneras en que pueden aprovechar el tiempo libre en función de una vida plena, con actividades que se encuentren vinculadas al ser, al desarrollo y a la realización personal, de esta manera podrán hacerle frente no solamente a la alienación consumista del tiempo libre, sino también reforzar la conciencia de cada persona para que voluntariamente y sin remordimientos deje a un lado ciertas actividades y las sustituya por otras que le produzcan el placer y la felicidad de estar vivos.

Mundialmente las legislaciones han venido limitando el tiempo de trabajo, existe un reconocimiento internacional del derecho que tienen los trabajadores a recibir compensaciones en dinero en caso de exceder estos límites, es decir

pago de horas extraordinarias, así como el derecho a los respectivos descansos y a vacaciones pagadas. Las transformaciones en el mundo del trabajo: como los avances tecnológicos, el incremento de trabajadores y trabajadoras en el sector servicios, el auge del trabajo a domicilio, entre otros, afectan el tiempo de trabajo, difuminándose los límites entre las actividades laborales y el tiempo libre, de allí que este sea un aspecto fundamental en las relaciones de trabajo y debe ser considerado de vital importancia tanto por los actores laborales, como por la sociedad en general.

En Latinoamérica existen marcadas diferencias en cuanto al uso del tiempo libre entre mujeres y hombres. En el caso de Venezuela, el Estado debe elaborar políticas públicas que efectivamente consideren esta distinción en el uso del tiempo por parte de mujeres y hombres, con el fin de valorar el aporte de cada uno en el desarrollo económico y social del país. Estas políticas deben estar dirigidas a distribuir la responsabilidad del cuidado cuando éste es requerido para algún miembro familiar, es necesario establecer programas y estrategias que consecuentemente contribuyan a minimizar e ir eliminando las desigualdades de género en cuanto al uso del tiempo libre.

Así mismo se debe implementar un mayor control y seguimiento del cumplimiento efectivo dentro de las entidades de trabajo de los programas de recreación y turismo social. Empoderar a los trabajadores y trabajadoras para que éstos sean los principales vigilantes y

garantes del cumplimiento de estos programas, que defiendan su puesta en práctica y no permitan que ese derecho a disfrutar de actividades de esparcimiento, que les brindan una mejor calidad de vida, sea comprado con una simple bonificación sustitutiva.

Toda labor de concientización con respecto a la organización del tiempo y al aprovechamiento del tiempo libre debe ir acompañada de Planes Nacionales de Recreación que sean continuos, permanentes y diseñados para satisfacer los diversos intereses de una población heterogénea, tanto en edad como en nivel educativo, logrando la inclusión de la mayor cantidad de personas en estas actividades y contribuyendo al mismo tiempo en la formación de valores y actitudes tales como la solidaridad, la participación, la cooperación, la no discriminación y el respeto, así como la integración intergeneracional, entre tantos otros aspectos.

La idea es que prevalezca el ocio humanista y se cuenta con normas para ello, pero se debe lograr que todas las instituciones educativas en todos los niveles integren en sus diseños curriculares contenidos transversales que lleven a la reflexión y la internalización de que la salud y el bienestar pasan por encontrar nuestra esencia humana, presente en las actividades liberadoras que nos permiten “ser” individual o colectivamente. Se debe promover el ocio humanista en toda la población, y realizar investigaciones que permitan estudiar y comprobar el ejercicio del derecho al descanso y al aprovechamiento del tiempo libre en el país.

En cuanto al andamiaje legal existente en materia de descanso y uso del tiempo libre, se puede decir que se cuenta con toda una normativa que busca garantizar el derecho al descanso y al uso del tiempo libre, la cual tiene un basamento filosófico vinculado con los postulados establecidos en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, sin embargo no basta con la existencia de normas, se requiere contar con un contexto económico y social que proporcione las condiciones necesarias que contribuyan a dar viabilidad a la legislación existente.

Referencias Bibliográficas

ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. “Constitución de la República Bolivariana de Venezuela”. Gaceta Oficial N° 36.860. Caracas, 30 de diciembre de 1999. Corrección y reimpresión en Gaceta Oficial N° 5.453, Extraordinario. Caracas, 24 de marzo de 2000.

ASAMBLEA NACIONAL DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. “Ley Orgánica de Recreación”. Gaceta Oficial N° 6.207, Extraordinario. Caracas, 28 de diciembre de 2015.

COMISIÓN ECONOMICA PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE (2017). **Panorama Social de América Latina 2016**. En: http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41598/1/S1700178_es.pdf. Fecha de consulta: 03/08/ 2018.

COMISIÓN ECONOMICA PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE (2019). **Panorama Social de América Latina 2018**. En: <https://>

/repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44395/11/S1900051.es.pdf. Fecha de consulta: 03/03/2019.

CUENCA CABEZA, Manuel (2000). "Ocio humanista, Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio". En: **Documentos de Estudio de Ocio**. Bilbao. Universidad de Deusto. Instituto de Estudios de Ocio. No. 16.

GUTIERREZ, José Antonio (2010). "Los Mártires de Chicago: historia de un crimen de clase en la tierra de la democracia y la libertad". En: GUTIERREZ, José Antonio. (Compilador). **Los orígenes libertarios del Primero de Mayo: de Chicago a América Latina (1886-1930)**. Santiago de Chile. Editorial Quimantú. Colección Papeles para Armar /Serie Papel Lustre.

HERNÁNDEZ MENDO, Antonio y MORALES SÁNCHEZ, Verónica (2005). "Ocio, tiempo libre y animación socio cultural". En: **Ciencia, Deporte y Cultura Física**. México. Universidad de Colima. Instituto de Altos Estudios en Deporte, Cultura y Sociedad. Vol.1. Núm. 1, Colima. Pp. 4-36.

LAFARGUE, Paul (1948). "El derecho a la pereza (Refutación del derecho al trabajo de 1948)". En: www.eldamoneo.com/lafargue_refutacion_del_trabajo.pdf. Fecha de consulta: 26/07/2017.

MUNNÉ, Frederic y CODINA, Nuria (1996). "Psicología Social del ocio y el tiempo libre". En: Álvaro, José; Garrido, Alicia y Torregrosa, José (Coordinadores). **Psicología social aplicada**. Madrid. Mc Graw Hill Interamericana de España. Capítulo 16. Pp. 428-448.

OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO (2015). **Protección de los trabajadores en un mundo del trabajo en transformación**.

Informe VI de la 104ª Reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo. Ginebra. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_358293.pdf Fecha de consulta: 04/04/2018.

OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO (2018). **Garantizar un tiempo de trabajo decente para el futuro**. Informe III (Parte B) de la 107ª Reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo. Ginebra. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_618490.pdf. Fecha de consulta: 23/02/2019

ORGANIZACIÓN DE ESTADOS AMERICANOS (1948). **Declaración Americana de los Derechos y deberes del hombre**. Aprobada en la Novena Conferencia Internacional Americana. Bogotá. Colombia.

ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS (1948). **Declaración Universal de Derechos Humanos**. Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de fecha 10 de diciembre de 1948.

ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS (1966). **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales**. Adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI), de fecha 16 de diciembre de 1966.

OSORNO ZARCO, Miguel (2001). "El derecho al tiempo libre". **Día Mundial del Turismo**. Facultad de Turismo de la Universidad Autónoma del Estado de México. 27 de septiembre de 2001. Disponible en: <http://historico.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/52/pr/pr32.pdf>. Fecha de consulta: 27/07/2017

PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA.
“Decreto con Rango, Valor y Fuerza de Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras”. Decreto N° 8.938, Gaceta Oficial N° 6.076, Extraordinario. Caracas, 07 de mayo de 2012.

RASO DELGUE, Juan (2017). Reforma laboral en Brasil. Entrevista de fecha 19/07/2017. Disponible en: http://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2017/08/raso_noticias_cielo_n7_2017.pdf . Fecha de consulta: 27/08/2017.

SÁNCHEZ TOVAR, Ligia; JURADO, Lisdella y SIMÕES BRASILEIRO, María (2013). “Después del trabajo ¿Qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud?”. En: **Paradigma**. Maracay. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Centro de Investigaciones Educativas Paradigma (CIEP). Vol. 34, N° 1. Pp. 31 – 51.



UNIVERSIDAD
DEL ZULIA



Vol.25 N°2

*Esta revista fue editada en formato digital y publicada en agosto de 2019, por el **Fondo Editorial Serbiluz**, Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela*

www.luz.edu.ve
www.serbi.luz.edu.ve
www.produccioncientificaluz.org