



EL PODER OCULTO DEL OCIO:
CÓMO LA MENTE EN REPOSO DESPIERTA

LA CREATIVIDAD

Elaborado por: Dr. Rubén Carvajal / rcarvajal@faculty.biu.us

Profesor de la Maestría en Educación Virtual con mención en Neurociencias
de la Broward International University, Miami, FL, USA.

ORCID: 0000-0002-3039-0922

. . .



Autor

Rubén Carvajal Santana

Títulos:

Licenciado en Química (UCV).

Magíster Scientiarum en Ciencias Fisiológicas (UCV).

Doctor en Educación Summa Cum Laude (UCAB).

Postgrados en:

- Neurociencias, de la Facultad de Medicina de la UCV.
- Filosofía, de la Universidad Simón Bolívar.
- Programa Avanzado de Gerencia, del IESA.
- Marketing Management Program, de Harvard University

Experiencia docente:

- Profesor, Broward International University, en Metodología de Investigación Cuantitativa (Doctorado) y Neurociencia Aplicada a la Educación (Maestría).
- Visiting Professor, Neuro Business School, de Barcelona, España, en Neurophysiology Applied to Business (Master).
- Profesor Asociado, Universidad Católica Andrés Bello, en Neurociencias, Psicobiología, Neuromarketing y Neuroeducación, (pregrado y postgrado)
- Profesor, Universidad Central de Venezuela, en Fisiología y Bioquímica, de la Facultad de Medicina (pregrado y postgrado).

Experiencia en investigación:

- Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas, en los Laboratorios de: Neuroquímica y Bioquímica de la Aterosclerosis.
- Instituto de Medicina Experimental de la UCV, en los Laboratorios de: Lipidología, Endotelio Vascular y Neuroendocrinología, siendo este último donde desarrolló su tesis de magíster.
- Laboratorio de Investigación Conductual de la UCAB, universidad en la que creó el primer Diplomado en Neuromarketing, del que es pionero en Venezuela.
- Copenhagen Business School, certificated iMotions Human Behavior Researcher.

Tutorías y publicaciones:

- Tutor de 30 tesis de grado (2 doctorales, 3 de maestría y 26 de licenciatura).
- Autor del libro Neurociencias ¿Qué aporta a investigadores y docentes?
- Ha publicado 16 artículos de investigación en revistas arbitradas.



Resumen

En un mundo que glorifica la acción constante y penaliza el descanso, el ocio sigue siendo malentendido como sinónimo de pérdida de tiempo. Sin embargo, la neurociencia revela que los momentos de reposo mental -cuando la red neuronal por defecto toma el control- son esenciales para generar ideas innovadoras, resolver problemas complejos y fomentar el pensamiento crítico. Los grandes genios de la historia nos muestran que tomarse un tiempo para relajarse puede realmente impulsar cambios sorprendentes y varios estudios recientes subrayan su vínculo con la salud mental y la productividad sostenible. Este artículo responde a la necesidad de reeducar nuestra percepción del ocio, especialmente en entornos académicos y profesionales donde la presión por rendir es intensa. Al ofrecer una visión interdisciplinaria y herramientas prácticas, busca promover una reflexión crítica sobre el equilibrio entre ocio y productividad, distinguiendo sus formas constructivas y destructivas, para que estudiantes, docentes y lectores en general transformen sus pausas en oportunidades de crecimiento personal y creativo, sin culpa ni excesos.





Introducción

Arquímedes salió de la bañera gritando “¡Eureka!” tras descubrir el principio de flotabilidad. Pero aquella revelación no surgió de la nada. Durante días, había estado dándole vueltas a un problema aparentemente irresoluble: cómo determinar si el orfebre había sustituido parte del oro de la corona del rey de Siracusa sin dañarla. Su mente había trabajado intensamente en la cuestión, y fue en un momento de ocio, cuando su cuerpo se relajaba en el agua, que la respuesta emergió con claridad.

Al sumergirse, observó cómo el agua desplazada equivalía al volumen de su cuerpo y comprendió que podía aplicar este principio para comparar la densidad de la corona con la del oro puro. Si la corona desplazaba más agua que un lingote de igual peso, contenía otro metal menos denso. Así, en un instante de claridad, la solución que había eludido su pensamiento consciente emergió con naturalidad, recordándonos que el conocimiento avanza cuando la razón y la intuición trabajan en armonía. Esta escena resume un patrón que se repite en la historia de la creatividad: las grandes ideas no nacen del vacío, sino del reposo tras un esfuerzo intelectual sostenido.

Hoy, sin embargo, vivimos en una cultura que glorifica la hiperproductividad, ignorando que la creatividad se alimenta de pausas. La obsesión por la eficiencia constante ahoga la capacidad de divagar, reflexionar y, en última instancia, innovar. Cuando el trabajo ocupa todo el espacio mental, no solo se empobrece la vida interior, sino que se pierde la posibilidad de un ocio verdaderamente significativo: aquel que, como en el caso de Arquímedes, permite a la mente conectar lo aparentemente inconexo.





Este artículo

es el resultado de una
encomienda que recibí de

las autoridades de la Broward International University: debía desmitificar el ocio. Fue un reto fantástico que hizo que mi cerebro se sumergiese en mi modalidad favorita, la inquisitiva, lo cual dio lugar a numerosos momentos de divagación productiva que confirmaron lo que ya intuía: que, efectivamente, el ocio es un gran aliado en la creatividad, siempre que estamos conscientes de lo que pasa en nuestra mente.

Asumí esta tarea con mucho placer porque, como neurocientífico y educador que soy, devenido en especialista en Neurociencia Educativa (Carvajal, 2018) me apasiona divulgar el conocimiento, aunque a veces tiendo a soportar todos mis argumentos con evidencia experimental -a la que suele llamársele “dura”. Este artículo lo escribí en sintonía con mis soft skills con la intención de conectar mejor con ustedes, lectores que orbitan la Broward International University.

El imán que me atrajo a integrarme con esta prestigiosa casa de estudios fue su oferta académica, en particular, el Doctorado en Educación Virtual y la Maestría en Educación Virtual con Concentración en Neurociencia, no solo porque “prepara a los estudiantes para diseñar experiencias educativas en línea basadas en principios neurológicos (BIU University, 2025) sino porque formará lo que denomino “docentes con cerebro”, esos que entienden que el aprendizaje, las emociones y la creatividad residen en el mismo órgano donde reside la mente y la imaginación.







Índice

Resumen	02
Introducción	03
El ocio en perspectiva	07
El ocio y nuestra percepción del tiempo	11
Del pasatiempo al hobby: cuando el ocio se vuelve productivo	12
El fino límite: ¿estás procrastinando o practicando un ocio consciente?	13
La magia de la divagación y la red neuronal por defecto	14
El ocio de los genios: relajación, caminatas y sueño como estrategias creativas	15
Cuando pasar del ocio pasivo al ocio activo	17
Técnicas soportadas en la neurociencia para una ociosidad productiva	18
Conclusiones	19
Referencias	21





El ocio

en perspectiva

Platón y Aristóteles debatieron sobre las virtudes de ciertas formas de ocio que consideraban “serias” o “estéticas”. En su obra *Ética a Nicómaco*, Aristóteles sostiene que “así como se hace la guerra para alcanzar la paz, la razón por la que se trabaja es para obtener ocio”. Él distingue entre el tiempo libre, que implica no trabajar, y el ocio, que se refiere a la recreación del espíritu. Desde su perspectiva, el ocio representa un uso adecuado del tiempo libre, acercando al ser humano a la naturaleza divina.

Epicuro también reflexionó sobre la necesidad de liberar al individuo de las exigencias del trabajo y las obligaciones, para que pudiese alcanzar la serenidad interior (*ataraxia*). Valoraba el trabajo como una actividad necesaria para la vida, pero lo veía como un medio para alcanzar la serenidad y la felicidad, no como un fin en sí mismo. Epicuro creía en la importancia de liberarse de las obligaciones excesivas del trabajo, para poder disfrutar de los placeres simples de la vida y cultivar la amistad.

Durante el Imperio Romano, el *otium* (ocio) no se entendía como una simple evasión del trabajo, sino como un tiempo estructurado y productivo en el que las élites podían dedicarse a la filosofía, la literatura y la política. Para los sectores populares, en cambio, el ocio estaba vinculado a los espectáculos y entretenimientos públicos, organizados en gran parte por el Estado para mantener la cohesión social. Esta concepción del ocio como complemento necesario del *negotium* (negocios, trabajo) influyó profundamente en la ética del trabajo en Occidente, donde se consolidó la idea de que el descanso solo es legítimo en función de una labor cumplida.

Durante el Renacimiento, el concepto de ocio comenzó a transformarse nuevamente, ya que se asoció más con la contemplación y el disfrute del arte. Los humanistas promovieron la idea de que el ocio era un tiempo valioso para la reflexión y el desarrollo personal. En este contexto, figuras como Lorenzo de Medici defendieron el valor del ocio para la educación y la cultura, argumentando que debía ser un espacio para el cultivo del intelecto y la apreciación estética. Esta nueva apreciación del ocio se fundamentó en la creencia de que el arte y la belleza eran esenciales para una vida plena, marcando un contraste significativo con la visión utilitaria del mismo en épocas anteriores.

Antes de la Revolución Industrial, la división del tiempo entre trabajo y ocio estaba influenciada por factores como la salud y la disponibilidad de alimentos. La escasez de energía y las enfermedades debilitantes llevaron a la gente a tener períodos de inactividad necesarios para mantener la salud. El ocio en este contexto era visto no solo como un tiempo libre, sino como una necesidad para la recuperación física, lo que implica que su existencia estaba más relacionada con la supervivencia que con la inacción. A medida que mejoraron las condiciones de salud y nutrición en el siglo XVIII, la percepción del ocio comenzó a cambiar. Este cambio permitió a las personas intercambiar períodos de inactividad por más trabajo, lo que a su vez podría haber elevado sus niveles de vida (Freudenberger y Cummins, 1976).



Durante la Revolución Industrial, hubo un aumento en la duración de la jornada laboral, contrastando con la percepción anterior de que el ocio era sinónimo de falta de propósito. La gente trabajaba más horas, lo que se interpretó como un esfuerzo por mejorar sus condiciones de vida. A medida que avanzaba la industrialización, el tiempo libre no necesariamente se tradujo en disfrute, ya que muchos comenzaron a experimentar una escasez de tiempo a pesar de un aumento en la producción económica. Con el tiempo, el ocio se convirtió en algo más relacionado con la clase social y el acceso a recursos. Mientras que antes el ocio era esencial para la salud, durante y después de la Revolución Industrial, se empezó a ver como un lujo que algunas clases podían permitirse (Freudenberger y Cummins, 1976).

A inicios del siglo XX, tras la invención de la radio y la televisión, gran parte del tiempo libre de la población se dedicó al consumo pasivo de medios, lo que fomentó una cultura de recepción unidireccional. Este paradigma se transformó radicalmente con el advenimiento de Internet: las plataformas interactivas no solo redistribuyeron el tiempo libre hacia la creación activa de contenido, sino que convirtieron el ocio digital en un espacio de innovación y compromiso social colectivo. Este cambio ha transformado la dinámica de participación ciudadana, permitiendo que los individuos no solo consuman información, sino que también contribuyan a la producción cultural y al diálogo social, lo que refleja un cambio significativo en la relación entre los medios y la audiencia en la era contemporánea.



El concepto de tiempo libre, y el excedente cognitivo asociado a este, cambió la forma en que las personas interactúan y colaboran, especialmente en el contexto de la tecnología y la conectividad. La combinación de tiempo libre (excedente cognitivo) y las herramientas digitales ha permitido una transformación en cómo las personas contribuyen creativamente a la sociedad. El ocio se consolidó como un conjunto de actividades voluntarias -descanso, formación, diversión o participación social- realizadas tras cumplir con las obligaciones laborales y familiares (Dumazedier, 1962).

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi introdujo el concepto de “estado de flujo” que ocurre cuando las personas están completamente inmersas en una actividad que ellas disfrutan. Este estado puede ser alcanzado durante actividades de ocio productivo, como el arte, los deportes o el estudio. Según su teoría, el ocio que genera el estado de flujo puede ser altamente positivo, ya que brinda una sensación de plenitud y satisfacción personal. Según él, las actividades de ocio, cuando son elegidas de manera consciente y se alinean con las habilidades y desafíos del individuo, pueden facilitar la experiencia óptima que conduce a la felicidad.

El sociólogo Domenico De Masi popularizó el concepto de ocio creativo, que implica el uso del tiempo libre de manera constructiva para desarrollar la imaginación, la creatividad o habilidades artísticas como forma de equilibrar la vida laboral y personal. Plantea que, en la sociedad postindustrial, la distinción tradicional entre trabajo, estudio y ocio se difumina, dando lugar a lo que denomina ocio creativo. Este concepto describe una síntesis armoniosa donde las actividades laborales, educativas y lúdicas se integran, permitiendo a los individuos participar en tareas que son simultáneamente productivas, educativas y placenteras (Serpa, 2015).

El ocio en la posmodernidad se caracteriza por ser un ocio apresurado, donde el aumento del tiempo libre no se traduce en una mayor satisfacción, sino que se ve afectado por un estilo de vida acelerado que genera una constante sensación de falta de tiempo. Como resultado, el ocio se convierte en una actividad activa, consumista y evasiva, donde las personas intentan llenar su tiempo libre con múltiples actividades, a menudo en torno a la televisión, lo que refleja una vida hiperactiva influenciada por la rapidez del entorno contemporáneo (Setién y López, 2000).



Se han identificado dos tipos de ocio: el pasivo (consumo de entretenimiento sin participación) y el activo (que implica interacción, creatividad o producción cultural) (Shirky, 2010). Durante la pandemia de COVID-19, el ocio activo -como actividades creativas, ejercicio físico y conexiones sociales- aumentó significativamente, impulsado por la necesidad de manejar el estrés del confinamiento y ocupar el tiempo libre. Estas actividades no solo se asociaron con mayores niveles de bienestar, sino que el tiempo dedicado al ocio en general sirvió como predictor positivo de salud mental (Morse et al., 2021).





El ocio y nuestra percepción del tiempo

Las personas suelen estar ociosas cuando no tienen nada que hacer o tienen un bajo compromiso con tareas externas. Esta sensación puede resultar aversiva, no solo porque resalta el desperdicio de un recurso primario como es el tiempo, sino porque puede resultar en aburrimiento y ansiedad. En realidad, solo la ociosidad crónica puede perjudicar el bienestar psicológico y físico (Yang y Hsee, 2019).

La conciencia de que el tiempo es un recurso limitado puede generar angustia, especialmente cuando nuestras metas incluyen la búsqueda de trascendencia y el deseo de dejar un legado, ya sea para nuestros seres queridos o para la historia. En general, nos esforzamos por aprovechar al máximo el tiempo que tenemos, buscando así maximizar las recompensas que podemos obtener de su uso. La percepción de que el tiempo no se puede recuperar ni compartir con otros hace que la ociosidad -ese transcurrir involuntario y vacío- se experimente, en cierto modo, como una pérdida en nuestras vidas.

La forma en que valoramos y gestionamos nuestro tiempo no solo refleja nuestras aspiraciones personales, sino que está profundamente arraigada en nuestros genes y en la necesidad de adaptarnos y sobrevivir en un entorno cada vez más complejo. La capacidad de mantener un registro del tiempo es un comportamiento humano vital, directamente relacionado con nuestro reloj biológico y nuestra capacidad de anticipar peligros, optimizar energía y, en definitiva, mantenernos vivos (Buhusi y Meck, 2005).

Nuestra percepción subjetiva del tiempo depende del nivel de atención dedicado a las actividades realizadas. Actividades absorbentes y estimulantes hacen que el tiempo parezca pasar más rápido (por ejemplo, “el tiempo vuela cuando te diviertes”). Por el contrario, cuando lo que hacemos no resulta satisfactorio o no captura nuestra atención, el tiempo transcurre más lento. Esto sugiere que planificar actividades de ocio que capturen nuestra atención puede ser clave para experimentar el tiempo de manera positiva y gratificante.





Del pasatiempo

al hobby:

cuando el ocio se vuelve

productivo

El ocio es ese espacio en el que dejamos de lado la productividad para reencontrarnos con nosotros mismos. Imagina un domingo sin compromisos: revisas videos en tu celular, ves una película en streaming o sales a pasear sin rumbo. Ese no hacer activo -porque descansar también es un verbo- nos recarga, nos reordena. Como decía un filósofo antiguo: "El ocio es la madre de todas las virtudes."

Dentro de ese territorio libre del deber surgen los pasatiempos, pequeños gestos cotidianos que nos distraen sin exigencias: tejer mientras vemos una serie, armar un rompecabezas, jugar ajedrez en el parque. No buscan ser útiles ni eficientes, solo placenteros. Son como pausas musicales en la sinfonía del día a día. Su belleza radica en la flexibilidad: no exigen resultados ni horarios. Un pasatiempo es, en esencia, un pacto con uno mismo para habitar el presente con ligereza.

Y es aquí donde la cosa se pone interesante: a veces, un pasatiempo echa raíces y florece en algo más profundo. Así nace un hobby. Lo que empezó como distracción se transforma en una práctica que cultivamos con dedicación. Tal vez comenzaste tomando fotos por diversión y hoy estudias composición, o coleccionar monedas te llevó a descubrir pasajes olvidados de la historia. El hobby conserva el placer del pasatiempo, pero le añade una dimensión de crecimiento: nos reta, nos enseña y nos conecta con lo que nos apasiona. Y aunque no siempre sea "productivo" en el sentido tradicional, sí lo es en el más humano: nos hace sentir vivos.



El fino límite:

¿estás procrastinando

o practicando un ocio consciente?



La procrastinación podría considerarse un mecanismo inconsciente de optimización cognitiva. A menudo, lo que se percibe como “perder el tiempo” es, en realidad, un proceso en el que la mente sigue trabajando en segundo plano. El concepto de “procrastinación estructurada” propuesto por John Perry (2009) sugiere que posponer ciertas tareas puede permitir que se realicen otras, a veces incluso más significativas. En lugar de luchar contra la procrastinación, podría ser más útil canalizarla hacia actividades que nutran la creatividad y el pensamiento crítico.

Desde una perspectiva psicológica, la procrastinación está vinculada a la ansiedad y la autoexigencia, mientras que el ocio deliberado requiere confianza en el proceso creativo. Cuando procrastinamos negativamente, evitamos el trabajo por temor; cuando optamos por el ocio deliberado, damos permiso a nuestra mente para explorar sin restricciones. Este cambio de enfoque no solo previene el agotamiento, sino que también nutre la innovación.

El ocio deliberado implica una desconexión consciente para permitir que el inconsciente procese información. La expresión dulce far niente (“el placer de no hacer nada”) es posible que haya surgido con la cultura del Renacimiento italiano, un período que celebró el arte, la belleza y la contemplación.

Durante este tiempo, se enfatizaba la importancia de disfrutar la vida y de encontrar placer en actividades sencillas, lo que se contraponía a la vida más austera y ocupada de la Edad Media.

En mi propia experiencia, he notado que algunas de mis mejores ideas surgen cuando estoy realizando actividades aparentemente triviales, como caminar, oír música o incluso ducharme. Estas actividades, lejos de ser una pérdida de tiempo, actúan como un “modo difuso” de pensamiento, término acuñado por la psicóloga Barbara Oakley (2014) para describir un estado mental relajado donde el cerebro hace conexiones inesperadas.

En definitiva, la procrastinación y el ocio deliberado representan dos caras de una misma moneda: el manejo del tiempo y el descanso. Mientras la primera nos estanca, el segundo puede ser utilizado como un impulso para fomentar la creatividad. Redefinir el ocio como un componente esencial del proceso creativo nos permite aprovechar las pausas estratégicas para inspirar avances, tanto a nivel personal como histórico. Así, la próxima vez que nos sorprendamos posponiendo una tarea, podríamos preguntarnos: ¿estoy procrastinando o simplemente esperando a que las musas lleguen en mi ocio deliberado?





La magia de la divagación y la red neuronal por defecto

Muy contrario de lo que se piensa, la mente humana pasa buena parte del tiempo en un modo de pensamiento espontáneo, libre y, en apariencia, desordenado, en lo que llamamos la divagación mental. En estos momentos de “desconexión”, cuando nuestra mente se aleja de tareas concretas y se pierde en pensamientos dispersos, entra en acción la red neuronal por defecto (DMN o Default Mode Network, por sus siglas en inglés). Este sistema ha sido identificado mediante estudios de neuroimagen y está compuesto por varias regiones cerebrales interconectadas que se activan cuando no estamos enfocados en el mundo exterior, sino en nuestro mundo interno (Menon, 2023).

El descubrimiento de esta red ha cambiado la forma en que entendemos la mente humana. Mientras que antes se creía que el cerebro solo trabajaba cuando estaba “ocupado”, ahora sabemos que los momentos de descanso mental son esenciales para la creatividad, el aprendizaje y el bienestar psicológico. Esto revela que lo que llamamos “descanso” es en realidad un modo alternativo de procesamiento cerebral, donde la mente construye significados, integra memorias y genera nuevas ideas.

Estos hallazgos resaltan la importancia de los estados de reposo mental y divagación en la generación de ideas, algo que Thomas Edison sintetizó en su célebre frase: “El genio es 99% transpiración y 1% inspiración”. Ese 1% no siempre surge en el fragor del trabajo intenso sino, mayormente, en los momentos de descanso, cuando la mente entra en un estado de divagación. Es como si la mente tuviera su propio taller creativo funcionando en segundo plano. Al desconectarnos, la red por defecto reorganiza recuerdos, ensaya escenarios hipotéticos y construye narrativas personales.



Esta red es clave para la introspección, la memoria autobiográfica y la generación de ideas creativas. Aunque tradicionalmente se ha visto la divagación como una distracción inútil, la neurociencia ha demostrado que estos momentos de pensamiento errante nos ayudan a resolver problemas complejos y a conectar información dispersa (Beaty et al., 2018).

Sin embargo, cuando hay un exceso de actividad en la red por defecto, puede derivar en preocupaciones excesivas o características de trastornos como la ansiedad o la depresión. Por eso, la capacidad de alternar entre la divagación y la atención focalizada es fundamental para la salud mental y el rendimiento intelectual (Danckert y Merrifield, 2018).

La divagación es un proceso cognitivo profundo que permite al cerebro descubrir conexiones valiosas. Albert Einstein creía mucho en la intuición y legó a afirmar que “La imaginación es más importante que el conocimiento” ya que estaba consciente de las limitaciones del conocimiento en contraste con la infinitud de posibilidades de la imaginación.

Cuando nos permitimos divagar, damos espacio a la red neuronal por defecto para conectar ideas dispersas porque la mente humana no es una máquina, sino un ecosistema dinámico. En lugar de saturarla cada minuto con estímulos, necesitamos espacios de vagabundeo mental donde puedan surgir conexiones inesperadas. Divagar no es perder el tiempo: es tejer la trama invisible de donde nacen las ideas.



El ocio de los genios: relajación, caminatas **y sueño como** estrategias creativas

El filósofo Bertrand Russell decía que “el ocio es esencial para la civilización”, destacando que contribuciones fundamentales a la cultura humana —desde las matemáticas griegas hasta la poesía renacentista— emergieron de periodos de ocio reflexivo, no de trabajo repetitivo.

Nietzsche afirmaba que “todos los pensamientos verdaderamente grandes se conciben paseando”. Según su filosofía, los pensamientos valiosos son aquellos que emergen durante el caminar, ya que este acto permite una mayor libertad y fluidez en el pensamiento.

Albert Einstein, cuando se encontraba con un obstáculo, posponía el problema por un tiempo y se dedicaba a otro asunto igualmente fascinante. A menudo tomaba descansos para tocar el violín, lo que permitía a la mente continuar trabajando el problema de manera independiente (Martínez, 2005).

Steve Jobs transformaba sus caminatas por Palo Alto y el campus de Apple en reuniones de trabajo deliberadas. Caminar le permitía estimular conversaciones más fluidas, integrar observaciones del entorno en sus ideas y evitar el estancamiento cognitivo propio de los espacios formales.

Charles Darwin tenía el hábito de recorrer a pie un sendero en su jardín en Down House, mientras reflexionaba sobre sus teorías. Esta práctica no solo le proporcionaba ejercicio físico, sino que también funcionaba como un ritual cognitivo que le ayudaba a procesar y reorganizar sus ideas.

Entre los factores que influyen en la capacidad creativa, el ejercicio físico y el sueño profundo han demostrado ser aliados fundamentales. Lejos de ser simples pausas en la productividad, la actividad física y el sueño reparador potencian la plasticidad cerebral, fortalecen la conexión entre ideas y mejoran la capacidad para resolver problemas complejos (Stickgold, 2005).



Caminar ha demostrado ser una de las formas más efectivas de estimular el pensamiento divergente, el cual permite generar múltiples soluciones para un problema, permitiendo generar hasta un 81% más de ideas creativas en comparación con estar sentado (Oppezzo y Schwartz, 2014).

El ejercicio aumenta la proliferación y el tamaño de los astrocitos, unas células gliales que no solo sirven de soporte metabólico y comunicación a las neuronas, sino que también regulan la función de la barrera hematoencefálica, protegiendo al cerebro de toxinas. Este crecimiento astrocítico a su vez modula la cantidad y localización de las sinapsis neuronales, un proceso clave para la plasticidad cerebral.

Estos cambios inducidos por el ejercicio pueden influir en la memoria a largo plazo y en la formación de recuerdos episódicos. Además, proteínas como el factor neurotrófico derivado del cerebro -cuya producción se ve estimulada por la actividad física- juegan un papel crucial en estos mecanismos, activando vías de supervivencia celular esenciales para la neuroplasticidad (Kraus et al., 2017).

Además, se ha demostrado que el ejercicio agudo mejora la discriminación mnemónica en adultos jóvenes, lo que sugiere que la actividad física puede mejorar la memoria y la capacidad de resolver problemas a través de la regulación de neurotransmisores como el glutamato, que está involucrado en la memoria de largo plazo (Di Liegro et al., 2019).

Por otro lado, durante el sueño, el cerebro no solo consolida la memoria, sino que también reestructura la información, permitiendo conexiones novedosas entre conceptos aparentemente inconexos. El sueño REM (fase de sueño profundo con movimientos oculares rápidos) facilita la solución de problemas creativos al fortalecer las redes asociativas del cerebro (Walker y Stickgold, 2010).

El sueño, incluso en forma de siestas, potencia la capacidad para resolver problemas complejos mediante mecanismos que van más allá de la consolidación de memorias ya que permite aumentar nuestra habilidad para abstraer reglas generales y conceptos subyacentes a partir de información previamente aprendida (Lau et al., 2011).

“Aprendamos a soñar, caballeros, y entonces quizás encontraremos la verdad.” Esta frase del químico August Kekulé no solo destaca el papel del sueño en la creatividad científica, sino que refleja su experiencia personal: un sueño vívido donde una serpiente mordiéndose la cola le reveló la estructura hexagonal de la molécula de benceno que estaba buscando (Rocke, 2015).





Cuando pasar **del ocio pasivo** al ocio activo

Es una paradoja fascinante: para ser más productivos, necesitamos momentos para dejar de serlo; para encontrar soluciones innovadoras, a veces debemos dejar de buscarlas. Pero ¿qué ocurre cuando el ocio deja de ser beneficioso y se convierte en un problema? Cuando nos atrapa, a tal punto que pareciera apoderarse de nuestra voluntad, nuestro cuerpo nos alerta a través de los marcadores somáticos (Damasio, 1994) que son nuestras respuestas fisiológicas, instintivamente expresadas como emociones, que sentimos en las vísceras.

Si el ocio se vuelve excesivo, estos marcadores pueden manifestarse como ansiedad, frustración o agotamiento, señalando que es hora de cambiar el curso de acción. Saber interpretar estas señales es clave para mantener un equilibrio vital, pero ¿cómo distinguir entre un descanso reparador y el puro escapismo?

Entendamos primeramente algo fundamental: el cerebro es un administrador de energía implacable. Aunque solo representa el 2% de nuestro peso, consume el 20% de nuestras calorías en reposo (Raichle y Gusnard, 2002). Cada bocado de comida, cada minuto de atención, es invertido con un criterio evolutivo: “¿Esto me ayudará a sobrevivir o a sentirme mejor?”.

Partiendo de este enfoque, durante el ocio, en el cual el cerebro no “descansa” pasivamente, sino que redistribuye recursos hacia la red DMN, encargada de integrar información, consolidar memorias y ajustar predicciones futuras. Este proceso optimiza la eficiencia energética a largo plazo al recalibrar sistemas críticos para la supervivencia, como la homeostasis afectiva y la toma de decisiones adaptativas (Barrett, 2017).

Y aún cuando pareciera que decidimos “voluntariamente” entrar en un momento de ocio, nuestro sistema límbico -el que controla todas nuestras emociones- nunca pierde el control. Detrás de cada decisión, por más racional que parezca, siempre hay un cálculo subyacente no consciente: ¿Vale la pena esta inversión de energía? Ya que cada caloría que gastamos en crear, aprender o simplemente no hacer nada está siendo vigilada por circuitos que priorizan la supervivencia y el bienestar (Kurzban et al., 2013).

El ocio verdaderamente regenerador combina tres elementos fundamentales: movimiento corporal que oxigene el cerebro y desbloquee pensamientos estancados; momentos de silencio deliberado que permitan la introspección profunda; y sueño de calidad donde se consoliden los aprendizajes y surjan conexiones innovadoras.



Técnicas soportadas en la **neurociencia** para una ociosidad **productiva**

La neurobiología juega un papel crucial en cómo experimentamos el ocio, particularmente a través de dos neurotransmisores clave: la dopamina y la serotonina. La dopamina, asociada al placer, impulsa comportamientos orientados a recompensas inmediatas, como la comida y el sexo, lo que puede llevar a una búsqueda constante de gratificación instantánea y, potencialmente, a la adicción (Berridge y Kringelbach, 2015).

En contraste, la serotonina está vinculada con la felicidad y el bienestar a largo plazo, fomentando actividades que generan un sentido de propósito y conexión social, como el voluntariado. Estas diferencias bioquímicas resaltan la necesidad de que los profesionales del ocio comprendan cómo gestionar y promover actividades que no solo busquen el placer efímero, sino que también favorezcan una vida significativa y satisfactoria (Young, 2007).

El dilema que enfrentan los profesionales del ocio es cómo equilibrar estas dos tendencias en sus prácticas. Mientras algunos argumentan que la elección del tipo de ocio debe ser completamente personal, otros sugieren que la educación sobre los efectos de las actividades orientadas a la dopamina y la serotonina es crucial. Este conocimiento puede ayudar a los individuos a tomar decisiones más informadas, promoviendo un enfoque que priorice el bienestar a largo plazo sobre la gratificación instantánea (Dustin et al., 2019).

Además de las técnicas que hemos mencionado (caminatas, sueño profundo y siestas cortas) otras estrategias permiten convertir el ocio en un aliado de nuestro rendimiento:

La meditación, ya que fortalece la conectividad de la DMN asociada con la introspección y la generación de ideas, facilitando un estado de “no hacer” que mejora la autoconciencia y la creatividad. Este reposo activo permite al cerebro reorganizar información, lo que explica por qué muchos descubrimientos surgen en momentos de aparente inactividad (Farb et al., 2007).





La respiración profunda, que reduce los niveles de cortisol, una hormona vinculada al estrés que en niveles elevados inhibe la flexibilidad cognitiva. Incluso breves sesiones de relajación muscular progresiva logran disminuir los niveles de cortisol, mejorando la claridad mental y la capacidad para abordar problemas complejos (Pawlow y Jones, 2002).

La música, si es placentera y se ajusta a nuestro estado de ánimo en un determinado momento, puede aumentar los niveles de dopamina, mejorando el estado de ánimo y la concentración. Este efecto no solo optimiza tareas repetitivas, sino que facilita la transición a estados de reposo cerebral, donde la red neuronal por defecto se activa para conectar conceptos aparentemente dispares (Lesiuk, 2005).

Tomar vacaciones es otro importante recurso: un estudio longitudinal reciente con 274 empleados alemanes demostró que el ocio prolongado en forma de vacaciones puede tener un impacto significativo en la creatividad laboral, especialmente dos semanas después del regreso al trabajo. Aunque la percepción de creatividad no aumentó inmediatamente, un 42% de la variación observada se explicó por diferencias intra e interindividuales tras el período vacacional (Syrek et al., 2021).

Finalmente, el soñar despierto, ya que activa la red neuronal por defecto y la red frontoparietal, esenciales para la incubación de ideas. La divagación mental, que es más frecuente en tareas poco exigentes, juega un papel crucial en el procesamiento inconsciente de problemas creativos, permitiendo al cerebro continuar trabajando en segundo plano y potenciando la generación de ideas novedosas (Baird et al., 2012).



Conclusiones



Espero, estimado lector, que coincidas en que hemos logrado desmitificar el ocio en el entendido de que no es un mero intervalo entre actividades productivas sino un territorio fértil donde germinan las ideas y donde nuestro pensamiento adquiere profundidad, siempre que estemos consciente de su potencial.

A través del ocio, no solo evadimos la rutina, sino que encontramos un espacio para la construcción de sentido. El tiempo que dedicamos a la divagación, el descanso o la distracción es una necesidad vital para una vida plena. Es ahí donde nuestras inquietudes pueden tomar forma y donde el pensamiento se refina en su máximo esplendor.

Valga una reflexión final para reivindicar el ocio como derecho y como deber, no solo en términos individuales, sino colectivos. No permitamos que el ocio corra el riesgo de desaparecer en una sociedad distópica que empobrezca nuestra visión del mundo, donde la automatización, la mecanización y la digitalización de la inteligencia nos vuelva meras herramientas a su servicio.

Reivindicar el ocio es reivindicar la dignidad del ser humano en su totalidad, permitiéndole habitar plenamente su existencia sin verse reducido a la mera utilidad. En la alquimia del tiempo libre residen las promesas del futuro: nuevas ideas, nuevas formas de ver el mundo y, sobre todo, una renovada comprensión de lo que significa ser humano.



Referencias

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797612446024>

Barrett, L. F. (2020, November 23). Your brain is not for thinking. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/11/23/opinion/brain-neuroscience-stress.html>

Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2018). Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.1713532115>
Berridge, K. C., Krangelbach, M. L. (2015).

Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86(3), 646-664. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018>

BIU University. (2025). Maestría en Educación Virtual con Concentración en Neurociencia. <https://www.biu.us/programa/maestria-educacion-virtual-neurociencia>

Buhusi, C. V., & Meck, W. H. (2005). What makes us tick? Functional and neural mechanisms of interval timing. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(10), 755-765. <https://doi.org/10.1038/nrn1764>

Carvajal, R. (2018). *Neurociencia: ¿Qué aporta a investigadores y docentes?* Caracas: Editorial Laboratorio Educativo.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: G.P. Putnam's Sons.

Danckert J, Merrifield C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Exp Brain Res*. Sep;236(9):2507-2518. doi: <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5>

Di Liegro CM, Schiera G, Proia P, Di Liegro I. (2019). Physical Activity and Brain Health. *Genes (Basel)*. Sep 17;10(9):720. doi: <https://doi.org/10.3390/genes10090720>

Dustin, D. L., Zajchowski, C. A. B., Schwab, K. A. (2019). *The biochemistry behind human behavior: Implications for leisure sciences and services*.

Leisure Sciences, 41(6), 542-549. doi: <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1597793>

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A. K. (2007).





Referencias

Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference.

Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2(4), 313–322. doi:
<https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>

Freudenberger, H., Cummins, G. (1976). Health, work, and leisure before the Industrial Revolution. *Explorations in Economic History*, 13(1), 1-12.
[https://doi.org/10.1016/0014-4983\(76\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0014-4983(76)90002-4)

Kraus, C., et al. (2017). BDNF and memory consolidation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 138, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.nlm.2016.12.014>

Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661-679.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>

Lau, H., Alger, S. E., & Fishbein, W. (2011). Relational memory: A daytime nap facilitates the abstraction of general concepts. *PLoS ONE*, 6(11), e27139. doi:
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0027139>

Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33(2), 173-191. doi:
<https://doi.org/10.1177/0305735605050650>

Martínez, MA. (2005). Albert Einstein: Un retrato multifacético. *Revista Electrónica Sinéctica*, (27), 7 0 - 8 0 .
<https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/237/230>

Menon, V. (2023). 20 years of the default mode network: A review and synthesis. *Neuron*. Aug 16;111(16):2469-2487. doi:
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.04.023>

Oakley, B. (2014). *A mind for numbers: How to excel at math and science (even if you flunked algebra)*. TarcherPerigee.

Oppezzo, M., Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental*

Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142–1152. doi:
<https://doi.org/10.1037/a0036577>

Pawlow, L. A., Jones, G. E. (2002). The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(4), 291-300. doi:
[https://doi.org/10.1016/s0301-0511\(02\)00010-8](https://doi.org/10.1016/s0301-0511(02)00010-8)



Referencias

Perry, J. (2009). *On Procrastination. Writing on the Edge*, 19(2), 17-22. <http://www.jstor.org/stable/43157297>

Raichle ME, Gusnard DA. (2002). Appraising the brain's energy budget. *Proc Natl Acad Sci U S A*. Aug 6;99(16):10237-9. <https://doi.org/10.1073/pnas.172399499>

Rocke, AJ. (2015). It began with a daydream: the 150th anniversary of the Kekulé benzene structure. *Angew Chem Int Ed Engl*. Jan 2;54(1):46-50. doi: <https://doi.org/10.1002/anie.201408034>

Serpa, A. (2015). Leisure and work in contemporary urban-metropolitan space. *Mercator (Fortaleza)*, 14(spe), e14040010. <https://doi.org/10.4215/RM2015.1404.0010>

Setién, M. L. y López, A. (2000). *El ocio de la sociedad apresurada: el caso vasco*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Shirky, C. (2010). *Cognitive surplus: Creativity and generosity in a connected age*. New York, NY: Penguin Press.

Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063), 1272-1278. doi: <https://doi.org/10.1038/nature04286>

Syrek, C. J., de Bloom, J. Lehr, D. (2021). Well recovered and more creative? A longitudinal study on the relationship between vacation and creativity. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 784844. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784844>

Walker, M. P., Stickgold, R. (2010). Overnight alchemy: Sleep-dependent memory evolution. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(4), 218-219. doi: <https://doi.org/10.1038/nrn2762-c1>

Yang AX, Hsee CK. (2019). Idleness versus busyness. *Curr Opin Psychol*. Apr;26:15-18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.04.015>

Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 32(6), 394-399. PMID: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2077351/>

