

Opinion Piece | Sample answer

El ocio es tan importante como el trabajo (Leisure is just as important as work) (2013)

Estoy totalmente de acuerdo con esta afirmación. Mientras el trabajo es importante para ganar dinero para vivir, en mi opinión, el ocio es tan importante **o incluso** (or even) más importante que el trabajo.

Hay muchos beneficios relacionados con el ocio.

Para empezar, participar en actividades de ocio deportivas, especialmente al aire libre, puede mejorar su **bienestar físico** (physical wellbeing). De hecho, las personas que participan en actividades físicas tienen que ir al médico menos.

El bienestar mental es muy importante para la salud en general. Participar en actividades de ocio puede ayudar a controlar el estrés y reducir la depresión. El estrés y la depresión afectan a las personas que trabajan mucho y **no se toman tiempo para sí mismos** (don't take time out for themselves).

Por último, el ocio lleva a conocer a gente nueva y hacer nuevas amistades. Esto ayuda a mejorar la **autoestima** (self esteem). En especial, practicar deportes como el fútbol, mejora el trabajo en equipo y hacer amigos también.

Estas son las razones **por las cuales** (reasons for which) el ocio es tan importante como el trabajo.