

EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO EN LAS FAMILIAS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre.

Saber diferenciar ocio y consumo.

Planificar actividades de ocio: entre todas y todos, para todas y todos.

La visión simplista de que el ocio y el tiempo libre son sinónimos de “no hacer nada” es, sencillamente, errónea. El ocio y el tiempo libre son componentes esenciales de las personas. Su relación directa con la calidad de vida (hasta hace relativamente poco sólo parecían poder disfrutar de ello los sectores económicamente más pudientes de la población); y, por el contrario, con su posible y temido “mal uso”, hace que sea un factor a tener en cuenta en cuanto a su importancia en el desarrollo integral de la persona y, por tanto, también respecto a los posibles problemas se pudieran desprender por su uso inadecuado.

¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO?

El tiempo libre es el tiempo que no está ocupado en trabajar y en las necesidades y obligaciones cotidianas (sueño, aseo, obligaciones familiares, etc.) Es un tiempo para hacer las cosas que deseamos hacer y que nos satisfacen.

Se trata de un espacio en el que se desarrollan las actividades de ocio. Aunque el ocio está asociado al tiempo libre, ambos conceptos no son exactamente iguales (por ejemplo, aunque las personas enfermas disponen de mucho tiempo libre, no pueden realizar actividades de ocio).

El ocio es una forma de ocupar el tiempo libre: es la ocupación y/o aprovechamiento del tiempo libre del que dispone la persona.

Por tanto, para que existan actividades de ocio es necesario disponer de tiempo libre; pero no necesariamente todo el tiempo libre de una persona puede estar ocupada por actividades de ocio.

Existen una serie de diferencias entre las actividades de ocio y las actividades realizadas durante el resto de la jornada:

- Las actividades de ocio suponen una completa libertad de elección por parte de quien las realiza, y no son fruto de compromisos, obligaciones o necesidades de realizar las mismas.
- Las actividades de ocio se realizan sin buscar una utilidad, rendimiento económico o recompensa ajenos al mismo hecho de realizarla.
- Las actividades de ocio suponen un disfrute o placer para la persona que la realiza, no solo en lo que respecta a su resultado, sino también durante su proceso o desarrollo.

Por tanto, y según lo señalado, podemos concluir que las actividades de ocio suponen una inmejorable expresión de nuestra personalidad, un espacio precioso de desarrollo de nuestros deseos, de nuestras apetencias, de nuestra libertad, de nuestra autonomía. Supone, en fin, un estupendo recurso para ser quienes realmente somos. De ahí la importancia de un uso adecuado del mismo; de aprender y de enseñar a usarlo.

LA CULTURA DEL OCIO.

Si hasta hace no demasiados años estaban relegadas a determinados sectores de la población de cierto status socioeconómico, hoy en día las actividades de ocio se consideran como un derecho al que prácticamente la gran mayoría tenemos acceso.

Ocupar el tiempo libre en actividades de ocio puede ser una “buena idea”. ¿Por qué?:

- ⊗ Por la sensación de libertad de elección, y por el disfrute obtenido (eleva nuestra autoestima).
- ⊗ Por servir para descargar tensiones.
- ⊗ Por la posibilidad de formarnos social y/o culturalmente.
- ⊗ Por su posibilidad de enriquecimiento relacional y/o social.

Actualmente, existe una gran industria desarrollada en torno al ocio; una industria que, en ocasiones, y por su propio carácter mercantilista, puede terminar convirtiendo el tiempo libre en un tiempo de insatisfacciones, aburrimiento, monotonía, ya que, basándose en una supuesta oferta de placer, diversión y goce, puede estar llenándolo de forma artificial (convirtiendo el ocio en consumo), o promoviendo actitudes que marcan exclusivamente lo colectivo (“se disfruta sólo donde va todo el mundo”) cuando sencillamente la colectividad es utilizada con fines comerciales. Y cuando las opciones de ocio se comienzan a utilizar con dichos fines, se puede estar tergiversando el propio concepto de ocio.

Por ello, si vamos a enseñar a nuestros hijas e hijos a disfrutar y usar el tiempo de ocio debemos preocuparnos y reflexionar sobre:

- ⊗ Qué cultura de ocio deseamos inculcarles.
- ⊗ El enorme valor que tendrá para ellas y ellos vivir su tiempo libre de forma adecuada.
- ⊗ Cómo promover en nuestras hijas e hijos una situación de responsabilidad y crítica ante esta cultura de ocio.
- ⊗ Cuáles son las actividades de ocio que más pueden favorecer a su desarrollo.

CÓMO EDUCAR EN TIEMPO LIBRE.

Educar en tiempo libre supone tener conciencia sobre el valor que puede tener para la persona vivirlo y utilizarlo adecuadamente; para sugerir, proponer y crear una actitud positiva hacia el desarrollo de actividades de ocio que verdaderamente favorezcan el desarrollo de nuestras hijas e hijos.

¿ Pero qué podemos hacer, madres y padres, para educar en tiempo libre?

- Para empezar, seamos modelos de lo que pretendemos inculcar. No pretendamos que nuestras hijas e hijos utilicen de forma responsable su tiempo libre, si no nos han visto y no han experimentado con nosotras y nosotros la felicidad que supone realizar actividades variadas y saludables.
- Proponer y facilitar alternativas de ocio conjuntas desde los primeros años de vida.
- Orientar y canalizar el desarrollo de las actividades de ocio que se desempeñan en el ámbito familiar, promoviendo una actitud crítica y reflexiva (seleccionar los programas de TV, de radio, escoger cine en lugar de TV, etc).
- Impulsar la participación en actividades de la comunidad, de cara al uso del tiempo libre (asociación vecinal, entidades, asociaciones, o clubes deportivos, ecologistas o de naturaleza, solidaridad o de compromiso social, etc.).
- Ofrecer libertad de elección y confianza en sus opciones de ocio (aunque siguiendo de forma cercana y respetuosa sus actividades). Existen madres y padres excesivamente protectores que tienen miedo a que sus hijas e hijos pisen la calle. Es difícil aprender a ser independiente y responsable y vencer las presiones del grupo y del entorno pero, sin lugar a dudas, quienes han aprendido a vivir un ocio creativo tienen mejor preparación para no dejarse arrastrar ni por modas ni por presiones grupales.
- Y, por supuesto, ejercer nuestra responsabilidad ciudadana, es decir: instar a las instituciones públicas a fin de que potencien y apoyen iniciativas sociales de tiempo libre.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Existen muchas actividades de ocio, que podríamos practicar y/o plantear con nuestras familias. En el siguiente cuadro proponemos algunos ejemplos:

Lectura (actividades de entretenimiento literario, divulgación y formativas o conocimiento)	Lectura a diversos niveles, según la edad: Primeros cuentos para leerles. Cuentos para colorear. Tebeos Cuentos de aventuras. Literatura histórica, narrativa, científica...
Deporte	Práctica de deportes tanto individual, como sobre todo, colectivos: baloncesto, voley, balonmano, fútbol, etc.
Actividades relacionadas con la Naturaleza	Salidas al campo, senderismo, montañismo, visitas a Parques Naturales, rutas ecológicas
Actividades y manualidades que fomenten la creatividad	Pintura y dibujo, bricolaje, miniaturas, cerámica, artesanía. Fotografía, teatro, literatura, instrumentos musicales, música, danza, gastronomía, etc.
Actividades turísticas de índole cultural	Visitas a museos, exposiciones, lugares de interés (histórico, artístico, cultural), manifestaciones interculturales...
Asistir a espectáculos formativos y culturales	Teatro, cine, conciertos musicales, circo, competiciones deportivas Posteriormente, a otros actos culturales del tipo de conferencias, videoforums, debates, cineforums...
Cultivo de la amistad	Diálogo con amigos, organización de fiestas...
Coleccionismo	Pins, figuras de plomo, filatelia, numismática, cajas de cerillas, gorras, banderines, etc.
Fomento del asociacionismo, participación y voluntariado	Organizaciones y asociaciones juveniles, ecologistas, de apoyo al Tercer Mundo, pacifistas, Pro-derechos humanos para la integración social de personas con discapacidad, minorías étnicas...
Utilización selectiva de medios de comunicación	Lectura crítica y reflexiva de artículos de prensa, televisión, radio
Juegos de mesa constructivos y/o formativos	Ajedrez, Trivial, Zona Vital...

Información y recursos:

Un uso adecuado de actividades de ocio supone, como hemos visto, su fomento desde los primeros años de vida. Ejercer de modelos, fomentar la comunicación y el diálogo en las familias, proponer y facilitar alternativas de ocio, reflexionar conjuntamente sobre sus beneficios, son propuestas que sin duda lo favorecen. Complementar éstas con un clima familiar que refuerce la autoestima, la responsabilidad personal, la mutua confianza, la delimitación racional y reflexiva de límites, etc. contribuirá también a ello.

Pero también el uso adecuado del ocio comienza con una buena información. Por ello, es importante que las niñas y los niños y adolescentes deban saber cómo y dónde encontrarla cuando quieran practicar algún deporte, realizar acampadas, acudir a una biblioteca pública o conocer, de forma pormenorizada y actualizada, los cursos y actividades de animación socio juvenil que se realizan en las Casas de la Juventud, de la Cultura o en los locales de las O.N.G.s, así como la oferta cultural y recreativa del barrio o municipio.

Por ello, en este punto final del apartado vamos a exponer algunos recursos donde es posible conseguir dicha información. Lógicamente, se señalan de forma genérica, ya que es en los lugares más cercanos a su lugar de residencia, donde podrá encontrar la información que necesita, así como los teléfonos, en algún caso, actualizados:

<http://www.andaluciajunta.es/patiojoven/>

<http://www1.ccul.junta-andalucia.es/cultura/museos/>

<http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/>