



Gestión del tiempo libre

por: Marta Soto



ÍNDICE

El relato del día	3
El tiempo libre	7
Agentes de socialización	8
Las redes sociales	12
El espacio público	13
El glosario	18





El relato del día

Ariadna opina que desde pequeños deberían de recibir en el colegio una clase llamada “Educación del tiempo libre”. Se considera afortunada de tener unos padres que siempre la acompañan, que siempre la guían, con los que comparte muchos días, horas y momentos mágicos, con los que puede compartir sueños, proyectos y preocupaciones. Pero, al conocer a Hugo se dio cuenta de que no todos tuvieron la misma suerte.

En un primer momento, a Ariadna no le caía nada bien Hugo, cada cosa que comentaba en el foro, cada opinión personal que enviaba al blog le parecía prepotente, consentido, caprichoso e intolerante. Con el paso del tiempo y después de descubrir un poco más acerca de su vida se dio cuenta de que el entorno familiar de él no es ni el más cariñoso ni el más estimulante, que no le prestaron atención ni lo acompañaron en su desarrollo, en la adquisición de responsabilidades o en compartir experiencias; se dio cuenta de que muchas veces estuvo solo y que no tuvo ninguna pauta o respaldo.

Ariadna piensa que a personas como Hugo, recibir una materia así les sería de mucha utilidad, les ofrecería un camino, posibilidades, ideas, organización, ya que él, las tardes, al terminar el colegio, las dedicaba a actividades extraescolares hasta la noche. Después de eso la canguro le



daba la cena. Había días en los que no veía en todo el día a sus padres. Cuando fue mayor se refugió en sus amigos y como no aprendió a gestionar su tiempo libre se puede decir que tenía tiempo caótico, para él significaba, salir de noche, beber demasiado, ser imprudente, escapar de las responsabilidades y abandonar el hogar durante unas horas. Para él el tiempo libre consistía en evadir la realidad en vez de que fuera un espacio de tiempo para mejorar, crecer, formarse y transformar.

Después de todo este tiempo que compartió con sus compañeros, Hugo se dio cuenta de todo lo que podría haber hecho durante su tiempo libre, todo lo que podría haber aprendido, en todo lo que podría haber ayudado a Valeria, de que podría haberles tendido la mano a muchas personas y de todos los proyectos en los que podría haber participado. Pero tiene presente lo que Leo les dijo: ni la vida, ni el país se pueden dar el lujo de que nos paremos a lamentarnos por todo lo no hicimos.

Es momento de pasar a la acción, de hacer, de poner en práctica, de mejorar, de expresar.

Todos ellos aprendieron que saber administrar el tiempo libre es esencial, que se pone en práctica fuera del colegio, que se comparte con la familia, los amigos y la comunidad y que su aprendizaje es útil para toda la vida. Todos ellos tomaron consciencia de que todos somos



responsables de nuestro tiempo libre, en qué lo invertimos y con quién: campamentos, campos de trabajo, exposiciones, scouts, proyectos para la comunidad, todos ellos contribuyen a la educación, utilizan recursos de toda clase,, para hacer del tiempo libre un momento de aprendizaje dinámico. Tiempo libre para pasarlo bien, prestar atención a nuestras habilidades y preferencias, momentos para compartir con otras personas, momentos para desarrollarnos, para crecer, para poner en práctica y mejorar nuestros conocimientos y formación realizar actividades que mejoren nuestro presente y nuestro futuro, que eviten el sedentarismo, que estimulen la autonomía personal, que ayuden a construir la propia identidad y a estimular la inclusión social, que impliquen una participación en la comunidad y que también signifiquen el aprendizaje del uso responsable del dinero.

Leo les hizo saber que el tiempo libre es un derecho que tenemos, para participar de la cultura y de la sociedad, pero que se encuentra con algunos problemas, muchas veces faltan personas que lideren, organicen y se dediquen a proyectos destinados al tiempo libre de calidad de otras personas, otras veces falta presupuesto para este tipo de actividades, falta formación de los responsables de las actividades, pero que estos argumentos no deben ser una barrera, sino retos a solucionar. Tanto el financiamiento y la formación se pueden conseguir, lo único que hace falta es moverse, para cambiar..

Leo les hizo ver que el tiempo libre es el momento ideal, para desarrollar proyectos personales, compartir con la comunidad y proponer actividades, para convertirse en sujetos activos y de cambio en el entorno, trabajar para contribuir a mejorar la calidad de vida de todos. Además, es una forma de ocupar el tiempo libre en cosas productivas y no solo para salir a la calle y gastar más de la cuenta..

A modo de síntesis les dijo que:

- ▶ La actividad que se realice en el tiempo libre será voluntaria, no se puede forzar u obligar a hacer actividades.
- ▶ Aprovechar el tiempo libre debe producir placer.
- ▶ Va más allá de las obligaciones y responsabilidades diarias ya que es un momento de desconexión y de goce.



El tiempo libre:

El tiempo libre es ese espacio que está ahí para que nosotros decidamos cómo lo queremos aprovechar, qué actividades queremos hacer.. Invertir bien el tiempo libre no significa gastar mucho dinero, sino estar activos en labores que nos traigan algún beneficio. No hace falta ir a sitios lejanos, podemos invertirlo bien y a bajo costo, cerca de casa. Hay muchas actividades sencillas que pueden resultar beneficiosas y satisfactorias y están a la vuelta de la esquina, es decir, a nuestro alcance.

Es interesante analizar el carácter educativo de las diferentes actividades que se pueden hacer en el tiempo libre. El tiempo libre es un momento ideal para poner en práctica valores, un momento para compartir experiencias relacionarnos con los otros y con el entorno. El trabajo cooperativo, la cohesión social, la participación en nuestro barrio o comunidad, la solidaridad o la empatía.





Agentes de socialización

Son aquellos grupos o contextos en los que se lleva a cabo el proceso de socialización. Somos lo que somos a partir de un largo proceso de socialización. Este proceso empieza con la familia, en un entorno de afectividad y de amor. Posteriormente se amplía, entre otros, con el colegio, los amigos, las asociaciones a las que pertenecemos y los medios de comunicación. La socialización es un proceso continuo y nos da la oportunidad de cambiar nuestra manera de pensar y de actuar. En nuestro día a día recibimos muchos estímulos. Si son variados y positivos beneficiarán a nuestro carácter, no ocurrirá lo mismo si son negativos. Es como si lleváramos una mochila, es nuestra responsabilidad hacer una selección y quedarnos con lo que nos interesa y que nos beneficiará y desprendernos de lo que no.

- ▶ **La familia:** Es el agente más importante del proceso de socialización. La familia cambia día a día. La mujer se incorpora al mercado laboral, los jóvenes se independizan más tarde y las parejas empiezan a responsabilizarse por igual de la educación de los hijos y de las tareas del hogar. La familia es el elemento fundamental de la sociedad. Es un conjunto de personas relacionadas por lazos de parentesco o de afecto donde que comparten sentimientos y una estructura común. La familia está organizada a partir de diferentes roles (el padre, la madre, los hijos) que pueden tener vínculos de sangre o no, por ejemplo,

si en la familia hay adopciones. Una de las funciones más importantes de la familia es ayudar a formar a la persona. En la familia aprendemos hábitos, reglas y normas, pero también afectos, valores y habilidades necesarias, para desarrollarnos correctamente en la sociedad y lograr una convivencia exitosa en ella. Por ello, la familia es el primer grupo que ayuda en la socialización. Algunos de los objetivos de la familia son: dar seguridad, afecto y una economía suficiente y estable.

- ▶ **El grupo de amigos:** Es un grupo muy importante, con el que compartimos mucho tiempo, que está formado por personas poco más o menos de nuestra edad con quienes compartimos intereses parecidos. Cuando se comparte con el grupo de amigos existe más libertad y flexibilidad, puesto que los adultos no ejercen el control. Con los amigos se habla de temas de interés común y se comparten valores que no se acostumbra tratar tan a menudo con los adultos. Por ejemplo, temas de sexualidad, actores o actrices, películas, proyectos, sueños, música, modas, etc. Se comparten nuevas conductas sociales, nuevas normas. Hay mucha interacción e interdependencia. Entre el grupo de amigos se comparte un mismo lenguaje.
- ▶ **Los medios de comunicación:** En la mayoría de los espacios en los que nos movemos encontramos una gran presencia de

los medios de comunicación. Mucho de nuestro tiempo libre lo pasamos frente al televisor, el cine o espectáculos públicos que incluyen mensajes publicitarios.

La publicidad: Tiene gran impacto en las personas. A veces conscientemente y otras, sin sin que ellas se den cuenta de eso. Las estrategias de publicidad o mercadeo, marketing persiguen que nos identifiquemos con los protagonistas del anuncio, con sus problemas y con sus soluciones. ¿Cómo logran las marcas reflejar tan bien lo que necesita la sociedad? Pues bien, detrás del anuncio hay todo un trabajo de investigación. Estudios de mercado, para averiguar las costumbres y los gustos o hacer encuestas a un sector de la población al que interesa dirigir el anuncio. Con toda esta información pueden diseñar un anuncio que se ajuste a las personas a las que se destina y por lo tanto provocar una identificación de la persona con el protagonista de anuncio.

Nuestra autoestima depende de la valoración que nosotros hacemos de nosotros mismos, de nuestra imagen y de cómo nos consideramos. Debemos aprender a valorarnos, mejorar siempre, pero no someternos a comparaciones y menos a las imágenes que aparecen en los medios de



comunicación, producto de maquilladores, fotógrafos, programas de edición de fotografía, etc. Debemos aprender a adoptar una posición crítica con los contenidos que aparecen en los medios de comunicación.

► **¿Qué son las habilidades sociales?** Son un conjunto de actitudes que nos permiten mejorar nuestra relación con los demás, sentirnos bien, enfrentar retos de manera positiva y productiva y alcanzar objetivos.

Por ejemplo, saludar, saber escuchar, respetar el turno de palabra, contestar correctamente, pedir permiso, ayudar a los otros, dar las gracias.



Las redes sociales

Nos ofrecen muchas posibilidades: Facebook, Instagram, Twitter. Pero debemos ser responsables y aprenderlas a utilizar adecuadamente, gestionarlas correctamente, tener el control de qué datos queremos hacer públicos para ser conscientes que si no lo controlamos personas desconocidas podrán tener acceso a información nuestra como fotos y videos.





El espacio público

Es el espacio en que las personas y entidades desarrollan sus actividades. Antes, las plazas y parques eran puntos de encuentro y de intercambio de los vecinos, ahora casi no. Pero si analizamos nuestros espacios públicos, ¿de qué nos damos cuenta?

- ▶ Hay inseguridad.
- ▶ Muchos espacios públicos están cerrados, argumentan que hay inseguridad e incivismo y que el objetivo es mantenerlos limpios y cuidados. Muchas veces se trata a los ciudadanos como irresponsables, se regula cada espacio público hasta el último detalle y se limita mucho su uso.

Es necesario llamar al financiamiento público, para que, por medio de la formación y las acciones, haya una mayor responsabilidad de los ciudadanos, y compromiso en el respeto del espacio público. El impacto que se puede lograr depende de las acciones, de los mecanismos de formación, de la capacidad de hacer visible el proyecto y de la participación de los ciudadanos.

Necesitamos construir un mejor país y necesitamos empezar ya. Es necesario reflexionar y analizar con profundidad y con responsabilidad lo que queremos ser y hacia dónde queremos ir, dónde llegar

individualmente y colectivamente, tanto en el ámbito local (barrio, municipio) como nacional (como país). Lograrlo significa salir a la calle y participar, para hacer del entorno en el que vivimos, sea el barrio, la comunidad o el condominio o residencial, más agradable y seguro.

Es importante opinar, participar y aprender a colaborar y construir de manera colectiva. Si participamos podemos lograr que nuestro entorno tenga esas características que le faltan y que nos gustaría que tuviera, convertirnos en vecinos responsables con nuestro entorno y parte activa del cambio. Pero es muy importante prepararnos bien, organizarnos. Podemos encontrar apoyo para llevar a cabo nuestro proyecto, por ejemplo, en la municipalidad o con grupo de servicio voluntario, como los Scouts. Salir, conocer y participar en nuestro entorno nos ayudará a conocer mejor a las personas, poner punto final a los prejuicios, adquirir nuevos valores y poner en práctica los ya adquiridos, pero no practicados.

Como personas jóvenes que son y con la formación que tienen, pueden dedicar parte de su tiempo libre a contribuir en la formación de otras personas: niños, mujeres, adultos que no tuvieron la oportunidad de aprender a leer y escribir, a que aprendan a utilizar el internet o los teléfonos inteligentes, entre otras cosas de actualidad.

Es una actividad que promueve la participación y el acercamiento y les permitirá un mayor conocimiento de la realidad social que nos rodea y de la que somos parte. La actividad puede ofrecer un apoyo socioeducativo a niños, jóvenes y adultos que están en situación de vulnerabilidad social. Pueden ayudarles a adquirir habilidades sociales y educativas. La gente a quien se ayuda se sentirá especial, atendida e involucrada. De esta manera se participa activamente, para reducir la exclusión social y la pobreza; se convertirán en jóvenes agentes de cambio que dedican su tiempo libre a formar a otras personas. Una actividad así juega un gran papel complementario a la tarea de los centros educativos, porque consiste en poner en práctica todos los conocimientos y habilidades que adquirieron, para mejorar, y a crecer.

Por ejemplo, los Scout son un movimiento social que ayuda en la educación de niños y jóvenes. Incentivan el involucramiento en los espacios comunes y ayudan a que sean puntos de convivencia, de encuentro y de intercambio. Con esta educación y responsabilidad se aprende a cuidar, respetar y gestionar el espacio común. De esta manera se logra que no haya tantos límites y controles, para poder gozar de los espacios públicos a partir de la formación, de la concienciación y de la responsabilidad.

Debemos ser conscientes de que tenemos la capacidad para transformar diferentes ámbitos, tanto individual como colectivamente. Todas las acciones, por pequeñas que sean, ayudan a cambiar y a transformar.

Para empezar a actuar podemos tener presentes estos pasos:

- 1) Formación y concienciación.** Debemos aprender y formarnos para después poder compartir y enseñar. Se puede aprender de muchas maneras, por medio de: talleres, exposiciones, foros, juegos, etc. Podemos divertirnos mucho mientras aprendemos, descubrir que se aprende mientras se actúa.
- 2) Acción o servicio.** Debemos delimitar cuál será nuestro campo de trabajo y realizar el plan de acción que vamos a desarrollar.
- 3) Sensibilización.** Se debe dar a conocer la experiencia antes, durante y después, por ejemplo, en las redes sociales, en exposiciones o conferencias. Así, otras personas pueden conocer el proyecto y apuntarse a colaborar, o algunas entidades, brindar apoyo en especie o financiamiento.

Seguramente faltan políticas públicas de apoyo a la juventud. Podríamos, por ejemplo, pedir que se diera prioridad al desarrollo integral de la juventud. Se podría realizar una encuesta entre los jóvenes guatemaltecos para descubrir en qué materias les gustaría que se centraran estas políticas públicas. Seguramente uno de los temas

que más preocupa a los jóvenes es encontrar un trabajo que sea estable y que esté bien remunerado, el interés en que existan ayudas para que los jóvenes se puedan independizar y empezar una vida autosostenible, que incluyan una vivienda digna o el apoyo para jóvenes emprendedores. Se debe aprovechar el potencial de los jóvenes y si eso no ocurre, es válido reclamar para que sea así.





El Glosario

Adquisición: cosa adquirida.

Canguro: persona, generalmente joven, que se dedica a cuidar a niños pequeños a domicilio y suele cobrar el servicio por horas.

Caótico: desordenado, confuso.

Caprichoso: que actúa por capricho.

Concienciar: Hacer que alguien sea consciente de algo.

Delimitar: determinar o fijar exactamente los límites de algo.

Empatía: sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Entidad: colectividad considerada como unidad.

Estrategias: técnica y conjunto de actividades destinadas a conseguir un objetivo.

Incivismo: comportamiento no respetuoso del ciudadano con las normas de convivencia pública.

Interacción: acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agentes, fuerzas, funciones.

Interdependencia: Dependencia recíproca.

Marketing: conjunto de técnicas que a través de estudios de mercado intentan lograr el máximo beneficio en la venta de un producto.

Mecanismos: Estructura interna que hace funcionar algo. Modo de funcionamiento, desarrollo.

Pauta: norma de conducta, modelo, patrón.

Prepotente: que abusa de su poder o hace alarde de él.

Remunerado: recompensar o pagar.

Sedentarismo: actitud de la persona que lleva una vida sedentaria.

Síntesis: resumen, sumario.

Socioeducativo: término que explica la integración dinámica entre la sociedad y la educación.

Vulnerabilidad: cualidad de vulnerable.

Vulnerable: que puede ser herido o dañado física o moralmente.

Por: Marta Soto
Palabras: 2,814
Imágenes: Shutterstock
Fuentes:

http://www.gencat.cat/acordsdegovern/20080701/20080701_concilia_laboral.pdf
<http://www.consum.cat/documentacio/14181.pdf>
<http://biblioteca.upc.edu/en/content/aprendre-organitzar-el-teu-temps>
<http://roserbatlle.files.wordpress.com/2009/02/educacio-en-el-temps-lliure-dipu-2007.pdf>
<http://administraciondel tiempo.org/administracion-del-tiempo-que-hacer-en-el-tiempo-libre/>
<http://gestion.pe/empleo-management/ocho-cosas-que-hace-gente-exitosa-durante-su-tiempo-libre-2060460>
<http://sociologistas.blogspot.com/2008/12/agentes-de-socializacin.html>
<http://www.redessociales.es/>

