

LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE: UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ADOLESCENTE.

Lic. Carlos Luís Maya Camejo

RESUMEN:

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla.

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente del tiempo libre, a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y la ocupación del tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la

elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente del tiempo libre, a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la búsqueda del aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo

libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

En este tiempo se desarrollan actividades como: lecturas de libros, observación de programas de televisión, creación obras artísticas, realizar actividades físicas recreativas y actividades de alto nivel de consumo.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud, esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una actividad segura para combatir las enfermedades de todo tipo, también son empleados como terapia de enfermedades específicas, con el propósito de que estas desaparezcan o al menos, no progresen.

Se coincide en la investigación con los autores revisados en que la ocupación del tiempo libre va a preparar a las jóvenes generaciones para el futuro, ya que despierta en ellos conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos

formales, incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canaliza las potencialidades y capacidades individuales, no tiene frontera de tiempo ni de espacio, ya que se van a desarrollar en varios campos o sea en la calle ,en instalaciones ,en las escuelas y en las comunidades.

La evidencia histórica muestra las peculiaridades del objeto tiempo libre, pero algunos pensadores de la sociología clásica han estudiado el tiempo libre como el "conjunto de periodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana" (Weber, 1969).

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realiza variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre, las cuales a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

El tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director."El propio Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que se llama reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto / desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas. Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y, por tanto, su naturaleza económica antes que socio-psicológica la cual, una vez evidenciada, permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Muchos son los autores que han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, por que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes, a través de actividades físico-recreativas-deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males en nuestra sociedad, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica, entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, por otro una buena salud.

Las actividades físico-recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad. Ante el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, es imprescindible tener presente a nuestros jóvenes por constituir el futuro del proceso.

La planificación o programación de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas, además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, incluyendo además la orientación que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general.

Ahora bien, para llevar a efecto una eficiente programación recreativa, a fin de lograr una voluntaria y masiva participación de los adolescentes en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable la realización de estudios e investigaciones en que se determinen y valoren aspectos fundamentales como: Nivel de

desarrollo socio - económico, principales actividades socio - económicas, características socio - demográficas (edad, sexo, entre otros.), nivel de integración social y características grupales, magnitud, estructura y contenido del tiempo libre o cualquier otra variable que se entienda importante, para la caracterización de estos elementos. No se debe pasar por alto los intereses y necesidades recreativas, las actividades que más interesan, motivaciones, el por qué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, así como otras actividades que les gustaría realizar y no realizan. Y no olvidar, la infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios, equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas. Así como las características del medio físico - geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, entre otros.

Numerosos son los beneficios desde el punto de vista físico que se pueden lograr con una adecuada ocupación del tiempo libre, en cuanto al desarrollo de capacidades físicas tales como la fuerza, la rapidez, la resistencia, además de los valores morales que se desarrollan entre ellos, las relaciones humanas, colectivismo, camaradería, voluntariedad, perseverancia, buena conducta, donde ese adolescente utilizará su tiempo libre en actividades que contribuyan a su formación general. El resultado final será por tanto la formación de una persona cualitativamente superior, más humana, por cuanto, debe ser portadora de valores morales expresados en la intención de dar lo mejor de sí no solo para conseguir la victoria como satisfacción personal, sino para alcanzar una excelencia en su personalidad que sea apreciada, que retribuya al mejoramiento social en su conjunto.

Constituye para una sociedad como la nuestra una necesidad de primer orden, el hecho de proporcionar a las nuevas generaciones una vida saludable multilateralmente, de lo que se desprende la importancia de garantizarlo desde el punto de vista de la preparación física, la cual integra una de sus aristas. Ello presupone el desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, o sea, el perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones, lo

que asegurará al sujeto alcanzar las condiciones óptimas en aras enfrentarse a la vida en las circunstancias concretas del mundo moderno, de ahí la importancia que reviste todo proyecto en relación con la temática abordada, y por ende, este en particular.

En esta dirección un papel protagónico lo desempeñan las actividades físicas recreativas, al constituir objetivos encaminados a satisfacer las necesidades de movimiento del hombre en pos de alcanzar como meta final: salud, placer y satisfacción, aspecto este que reafirma el valor social antes anunciado.

El tiempo Libre ejerce una acción formativa o deformativa indirecta facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diversos que las transmitidas en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza, es decir, ejerce una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actividad. Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre, opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo y formativo, de la enseñanza a fin de lograr una educación para el tiempo libre por tanto, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación para el tiempo libre es una parte esencial de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre, se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles y tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre, es un hecho comprobado científicamente, en cada individuo, los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse, el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre, pues sé esta subestimando la tendencia educativa, que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente ocupa a un número creciente del personal que labora.

La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto, la gente puede divertirse en oficinas y fábricas del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

La disponibilidad del tiempo libre, ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los adolescentes, el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre, ya que son evidentes las diferencias cualitativas que en lo social y psicológico presenta este grupo.

Creo que vale la pena aportar nuestro granito de arena en pensar cómo ocupar ese tiempo que los adolescentes tanto necesitan y que nosotros más conscientes de las necesidades de estos, se lo garanticemos de la manera más sana, completa y saludable.

Bibliografía.

1. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
2. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
3. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
4. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
5. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
6. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.