

Relaciones entre Tiempo Libre y Trabajo

HERNAN EMERES YEVENES

Secretario General

Experto en Recreación. Asociación Cristiana de Jóvenes

El Tiempo Libre no es el final del trabajo, es el trabajo el que limita el Tiempo Libre.

Aristóteles

En muchos países desarrollados, el Tiempo dedicado al trabajo rentado y obligado comenzó a disminuir considerablemente después de la Revolución Industrial. En los EE.UU. en 1859 la media semanal era del orden de las 70 horas, para 1950 alcanzó a 50 horas y hoy se habla de 35 a 30 horas. En Francia se aprobó y se comenzó a aplicar la semana de 36 horas.

El problema en muchos países, incluyendo países desarrollados y subdesarrollados es cómo utilizan los trabajadores ese Tiempo Libre en aumento; cómo orientarlo de manera que no se transforme en nuevos problemas para la sociedad y sea una dificultad más que una bendición.

El tipo de trabajo que las personas realizan, en gran medida condicionan la forma como las personas utilizan su Tiempo Libre. El Tiempo Libre y el trabajo son realidades que se encuentran unidas entre sí y se influyen mutuamente, es muy difícil comprender y analizar una sin tener en cuenta la otra. Un trabajo de carácter monótono, rutinario, mecanizado, poco creativo, permite que la persona salga, luego de 8 horas de labor, en condiciones de apatía y marcado desinterés.

Por otro lado también influye el tipo de tarea que la persona ejecuta, sean estas desde el punto de vista físico, espiritual, social, etc.

Cada actividad que el ser humano realiza, lo sobrecarga en alguno de los niveles mencionados, incluso en aquellos que le son cien por ciento gratificantes, por lo tanto el tipo de tareas que se ejecute de manera continua produce en las personas carga emocional, física e intelectual, que lo condiciona y/o canaliza a un tipo de actividad determinada.

Una persona que está trabajando ocho horas frente a un escritorio, necesita desarrollar o practicar actividades diferentes a quién está realizando un trabajo de gran desgaste físico o intelectual en ese mismo período. Cada persona puede encontrar en una gama de más de 200 actividades físicas, deportivas, sociales y culturales, etc., aquella que encuadre con sus intereses, marco de aspiraciones, nivel cultural, perspectivas futuras, etc.

Por otro lado, el tipo de actividad que la persona realiza, también influye en la forma como ejecuta su trabajo y en el rendimiento que alcanza. Un trabajador que utiliza su Tiempo Libre de manera desordenada o en actividades negativas para su desarrollo o descarga emocional, puede esperarse que su rendimiento sea diferente a aquel que ocupa sus horas personales para descansar o desarrollar su capacidad personal. En muchas empresas, los gerentes de personal se esfuerzan por motivar a los empleados a vincularse en organizaciones que le ayuden a orientar positivamente su Tiempo Libre.

Distribución y Administración del Tiempo Libre

Si observamos los cuadros anexos 1 y 2, podemos apreciar desde dos ángulos diferentes cómo el ser humano distribuye su vida en tres grandes espacios:

1º Horas destinadas a ser parte de una sociedad en desarrollo y avance, ya sea trabajando o capacitándose a través del estudio. Este espacio se ha denominado tiempo productivo y representa el 1er. tercio de la vida de la persona entre los 6 y los 65 años.

2º Horas destinadas al descanso reparador o pleno, que están representadas por un tiempo dedicado al sueño y representan el 2º tercio de la vida personal aproximadamente entre los 6 y 65 años.

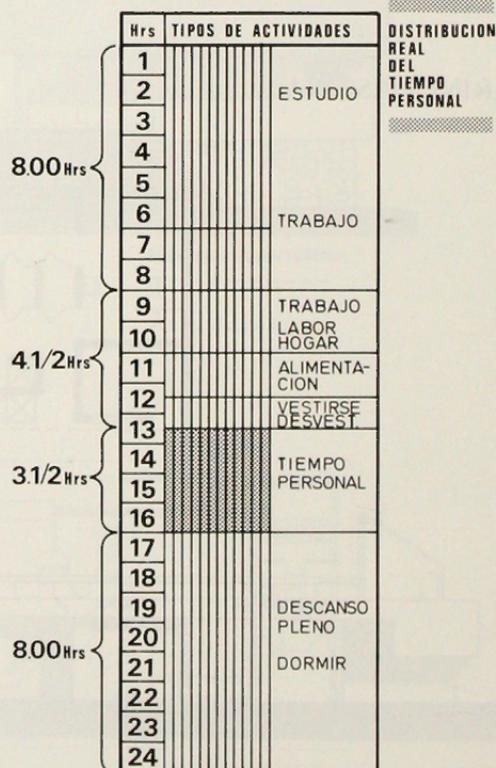
3º Horas de manejo personal y están destinadas a ser utilizadas para comer, vestirse y divertirse, movilizarse, alternar socialmente, etc. Este 3er. tercio está sujeto a una serie de situaciones y consideraciones que varían de acuerdo a la edad de las personas, sexo, nivel de desarrollo cultural, tipo de trabajo rentado que ejecuta, condiciones económicas, etc.

En este 3er. tercio de la vida humana, es donde es conveniente considerar una serie de factores y situaciones que de una u otra manera condicionan la forma, estilo y métodos con que las personas administran su tiempo libre o personal. Observemos aquellos que nos parecen importantes, sin ser los únicos:

*Sexo: No es lo mismo el tiempo personal de un hombre que el de una mujer. La mujer en nuestra sociedad hispana debe representar varios roles, independientemente que cumpla trabajo fuera del hogar, siempre ejerce el rol de madre, esposa, dueña de casa, abuela, etc., lo cual absorbe gran parte de su tiempo personal.

*Edad: Situación diferente presentan los distintos grupos etarios. Especial preocupación merecen las personas mayores de 65 años, disponen de más tiempo personal, necesitan, por

ANEXO 1



salud mental y física, darle un cauce adecuado, pero muchas veces no disponen de lugares adecuados, ni cuentan con los medios económicos necesarios.

*Niveles culturales: La forma como pueden orientar su Tiempo Libre las personas que han tenido una formación cultural es diferente en aquellas que no han tenido esa posibilidad, actividades como la música, el teatro, las artes en general, necesitan de una etapa de tipo formativo, respetando aquellos casos excepcionales o con condiciones naturales.

ANEXO 2

DISTRIBUCION DE UN DIA (24 hrs.)
EN PERSONAS ENTRE 6 Y 65 AÑOS

8	8	8
Horas de producción	Horas de tiempo personal	Horas de descanso total
<ul style="list-style-type: none"> • Estudio • Trabajo 		<ul style="list-style-type: none"> • Sueño



La cultura del Tiempo Libre A Modo de Introducción

"Tiempo Libre" es una expresión relativamente reciente que ha surgido en una línea paralela con el desarrollo de la sociedad y que cobró mayor vigencia los últimos 50 años, como producto de diversos factores: avance industrial, desarrollo social, evolución científica, etc. Sin embargo, el Tiempo Libre como realidad frente al hombre, está estrechamente relacionado con su evolución personal, es parte de su propio bienestar y de su condición de ser humano.

Al decir la Cultura del Tiempo Libre, estamos tomando como base la definición de Cultura de Tylor (1) que dice que "la cultura es un complejo total que incluye dentro de sí el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, las leyes, las costumbres y una serie de otras capacidades adquiridas por el hombre como miembro de la sociedad". También se habla de la cultura como "un conjunto organizado de comprensiones convencionales manifestadas en artes e instrumentos que, perdurando por medio de la tradición, caracterizan a un grupo humano" y como base las definiciones de Dumazedier (2) que señala más específicamente la función del Tiempo Libre cuando dice "Tiempo Libre es el conjunto de ocupaciones a las que puede entregarse el individuo gustosamente para descansar, para divertirse, para ampliar su información, su educación o su participación social, voluntariamente y al margen de las obligaciones profesionales, familiares y sociales". Como todas

las definiciones nunca son aceptadas plenamente puesto que no cubren todas las necesidades y siempre están sujetas a las interpretaciones de la realidad que cada sociedad, país o comunidad enfrenta. Si pensamos que el Tiempo Libre es, socialmente hablando, una tercera parte de la vida de un ser humano, podemos distinguir tres funciones básicas del Tiempo Libre en nuestra actual sociedad:

- 1º Descanso pleno, físico y psíquico, para liberarse de la fatiga.
- 2º Diversión y solaz, para liberarse del aburrimiento y monotonía de las actividades obligadas.
- 3º Desarrollo de la personalidad, para liberarse de las propias limitaciones.

Todo parece indicar que el Tiempo Libre es la oportunidad de "liberación" y de descarga emocional que todo ser humano tiene como una alternativa frente a las tareas o funciones que de manera obligada y responsable debe enfrentar.

El hecho que durante el Tiempo Libre la conducta de las personas se muestre más auténtica y sea, en cierta manera, una expresión real de su personalidad, independiente de la forma obligada como actúa en otras circunstancias, tiene un gran valor desde el punto de vista psicológico, pero también presenta serios problemas de carácter social y cultural. Esto explica el interés que hoy despierta, tanto en las ciencias sociales como en otras disciplinas anexas o afines al estudio del comportamiento del hombre en su vida en Tiempo Libre.

Es conveniente señalar que el término Tiempo Libre o Tiempo del Ocio está sujeto a varios tipos de interpretaciones y muchos especialistas consideran más adecuado llamarlo "Tiempo Personal" (3), debido a que cada persona, de acuerdo a una serie de factores de tipo cultural, social, económico, ambiental, etc., es quién en última instancia decide cómo administrar o utilizar ese precioso tiempo que ha sido puesto a disposición del ser humano para hacer de su vida algo positivo o negativo. Hoy en día muchas actividades creadas para deleite y disfrute de la vida en Tiempo Libre, son transformadas en actividades obligadas o impuestas, donde la persona es manipulada para hacer esto o lo otro, con pocas posibilidades de elección o de rechazo.

Por otro lado, la sociedad actual se caracteriza por medir los éxitos de las personas y las instituciones que estas integran en base a productividad tangible, lo cual lleva a éstas a pensar sólo en utilizar el Tiempo Libre para sacar partido económico o social que les permita mostrarse como triunfadores, sin darse cuenta que paulatinamente se transforman en esclavos de estos éxitos y paradójicamente, pierden su Tiempo Libre. En contraste con estas situaciones, la sociedad nos muestra otros tipos de personas que con expectativas de vida más simple y menos materialista, poseen Tiempo Libre y no encuentran la forma ni el lugar donde ocuparla provechosamente, constituyendo un problema para esa sociedad que no se preocupó de satisfacer sus necesidades reales por estar facilitando el camino a la "industria de la diversión". Es común observar en las calles de nuestras ciudades, cómo niños, jóvenes y adultos caminan desorientadamente tratando de encontrar "qué hacer con su tiempo personal" hasta que son empujados a vivir situaciones irreales o de escapismo transitorio que desembocan en patologías y conductas sociales desviadas, tales como alcoholismo, drogadicción, prostitución, delincuencia, etc. Es en este momento cuando nos percatamos de la importancia de la Cultura del Tiempo Libre.

Recreación y Deporte

Un medio de uso del Tiempo Libre

Al analizar en profundidad el rol que juega la Recreación y el Deporte frente a las necesidades, intereses e inquietudes de las personas y de sus grupos familiares, se acrecienta el valor que hoy tiene en todo programa de Desarrollo Social y Comunitario. Muchas veces hemos oído hablar de la Recreación y del Deporte como un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. Sin embargo, es bueno

(1) Taylor C.B. Culturas Primitivas.

(2) Dumazedier Joffre: Tiempo Libre y Cultura en la Sociedad Francesa (1966).

(3) Manual de Preparación Dirigentes, La Recreación actual Asociación Cristiana de Jóvenes.

especificar que cada situación es diferente e involucra diversos factores, según sea el caso. Decir que en una comunidad disminuyeron los problemas juveniles, después de establecer un Centro de Recreación o construir una plaza de juegos infantiles, no es enteramente cierto sin considerar otros factores como el trabajo que realice la Escuela, los programas realizados por la Iglesia, la Junta de Vecinos, la Municipalidad, etc. Si es más factible señalar que el individuo que participa de un programa Recreativo Deportivo y goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales, en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral se comporte de manera negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas.

La Recreación y el Deporte no son un medio para alcanzar por sí solos objetivos de salud, educación, buena conducta, costumbres sanas, etc.; no obstante contribuyen al desarrollo pleno de la persona al enriquecer sus vidas e impulsarlas a trabajar, junto a otros grupos por el bienestar personal y comunitario

Antes de hablar de programas para el Tiempo Libre, es bueno clarificar qué entendemos por Recreación, sin entrar a definir conceptos en relación al Deporte, por ser este más familiar y conocido.

Si tomamos cinco de las definiciones que normalmente se utilizan, podemos decir lo siguiente:

a) Erich Weber:

La Recreación es como la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es, la recreación de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sienta "restablecido".

b) Dumazedier:

Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, ya sea para divertirse, para descansar o para desarrollar su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, después de estar desligado de todas sus obligaciones profesionales y familiares.

c) George Butler:

Cualquier forma de experiencia y actividad a que se dedica un individuo, por el goce personal y la satisfacción que le produce directamente.

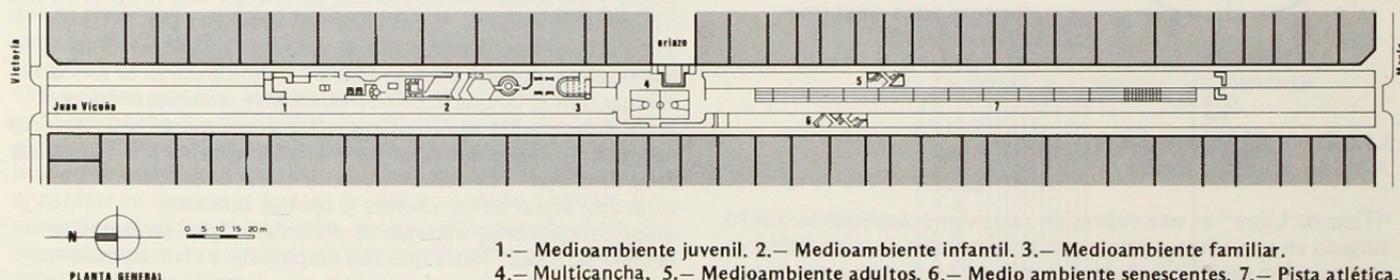
d) Zander:

Es la forma en que la gente gasta su tiempo de ocio, pero hay quienes convierten el término en Recreación y lo aplican a lo que ellos y la comunidad podrían describir como usos constructivos del ocio, dando una idea de creación, alivio y renovación de las energías gastadas en el trabajo diario.

Finalmente, incluimos una definición aceptada por el Comité Nacional de Recreación de Chile en 1976 y que fue posteriormente aprobada por la Asociación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación en el año 1990, elaborada por la Y.M.C.A. de Santiago: Recreación es "un derecho que debe ejercer toda persona como posibilidad de alcanzar un equilibrio integral. Entendido así, el ámbito de la Recreación es ilimitado y responde a un proceso Educativo-Formativo de tipo permanente, el cual permite al ser humano canalizar su descarga emocional, utilizando adecuadamente su Tiempo Libre a nivel individual, familiar y comunitario, además de adquirir conocimientos, desarrollo de sus destrezas, habilidades y hábitos que le permitan un desarrollo integral y armónico de la personalidad a través de actividades físicas, culturales, sociales y espirituales".

El Tiempo Libre en relación a la edad

La relación que existe entre estilos, tendencias, y formas de uso del Tiempo Libre entre los diversos grupos etarios es bastante compleja y no siempre se ha analizado con la profundidad requerida. Muchas veces se tiende a generalizar los programas y sus actividades en grandes clasificaciones, sin investigar los distintos niveles de intereses que existen entre un niño de 4 años y uno de 8, entre un joven de 14 y uno de 20, o simplemente se habla del Adulto sin detenerse a pensar que



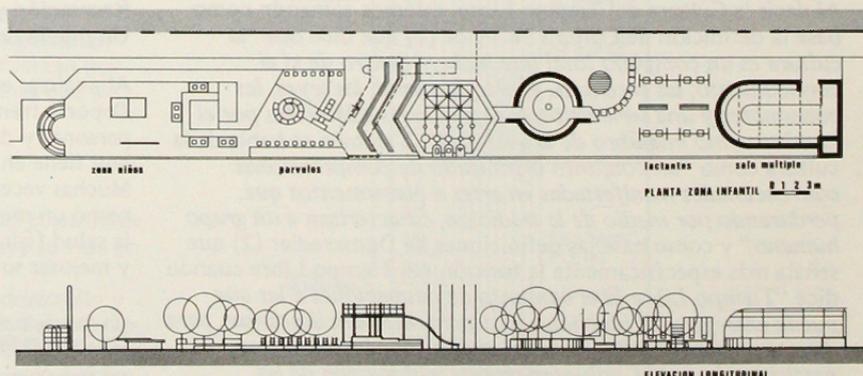
1.— Medioambiente juvenil. 2.— Medioambiente infantil. 3.— Medioambiente familiar. 4.— Multicancha. 5.— Medioambiente adultos. 6.— Medio ambiente senescentes. 7.— Pista atlética.

CALLE - ESCUELA "JUAN VICUÑA"

Arquitecto Fernando Larraguibel y Equipo Interdisciplinario.

La Calle Juan Vicuña, una de tantas del sector Avda. Matia de Santiago, fue la elegida para un Programa de Investigación Experimental realizado en 1974 por la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile, en coordinación con DIGEDER, YMCA, Municipalidad y otros organismos.

El principal objetivo práctico del sistema fue modificar el uso del espacio de una típica calle del área central de la metrópoli, definiendo, construyendo y administrando ambientes para uso de niños, jóvenes, adultos, senescentes y para la agrupación familia-comunidad.



las inquietudes y necesidades son distintas entre los adultos-jóvenes (21-32 años), los adultos (33-64) y los adultos-mayores (65 - adelante). Incluso en estos grupos hay sub grupos que responden de manera diferente.

Esta realidad se hace más compleja cuando se trata de la implementación de espacios y zonas para el tiempo libre, de plazas de juegos para niños sin una zonificación debidamente estudiada.

Esta realidad se hace más compleja cuando se trata de la implementación de espacios para el Tiempo Libre de la comunidad, sean estos deportivos, naturales, recreativos, etc. No se puede continuar año tras año proyectando las mismas plazas de juegos infantiles, sin efectuar cambios ni zonificar espacios para grupos de 4 a 6 años, de 7 a 9, etc.

Hoy día la disponibilidad de Tiempo Libre en cada uno de los grupos señalados es muy variable. Si examinamos un estudio sobre el Tiempo Libre de la juventud en Europa, podemos notar que el porcentaje mayoritario se lo llevan las obligaciones familiares, el gasto de tiempo en movilizarse entre su domicilio y el lugar de estudio o trabajo. En este mismo estudio efectuado en Francia se demostró que existen diferencias muy marcadas en la forma como utilizan su tiempo libre los varones y las damas y en España en 1977 se encontró, desde el punto de vista cualitativo, que las actividades más generalizadas fueron: 1º Relación personal, es decir estar con amigos (79%), 2º la dedicación a la música, 3º el interés por los medios de información de masas (T.V., radio, cine), 4º el baile, 5º el deporte al aire libre, 6º el pololeo, 7º la política y la participación institucional. Esta misma encuesta demostró que las actividades pasivas fueron netamente femeninas, en cambio el deporte, la política y la participación en clubes y Asociaciones fueron preferidas por los varones.

Al proyectar un programa, sea Recreativo o Deportivo, es conveniente señalar algunos principios básicos a tener en cuenta, especialmente si este programa está destinado a un grupo de personas.

* El programa debe incluir diversas actividades, basadas en tres aspectos importantes del participante.

{ Sus necesidades
Sus intereses
Sus habilidades

* El mejor programa es el que ofrece a todos los participantes una oportunidad similar para su tiempo libre sin ningún tipo de diferencias sociales ni económicas.

* Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por: edad, sexo, habilidad, etc.

* El valor de un programa y de las actividades que involucra, debe ser medido por:

—El grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo.

{ mayor apertura de su nivel cultural.
aumento del equilibrio emocional.
mayor nivel de participación social.
mayor tolerancia en su accionar, etc.

* El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla:

—la responsabilidad de quienes dirigen debe en primera instancia llevar a desarrollar programas que reafirmen la cultura personal . . . pero

—también HAY involucrada una responsabilidad por ENRIQUECERLA, es decir no mirar la cultura "como entidad inflexible", imposible de modificar.

* El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias . . .

—Los programas deben presentar actividades que interesen

{ al participante
a la comunidad donde éste actúa.

—Los deseos de los participantes (los expresados) sirven como referencias, como punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa.

—Los deseos y los intereses de las personas, por consiguiente de la comunidad, están limitados por su experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción - no perturbar y limitar.

* El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante . . .

—Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas al efecto que las habilidades adquiridas puedan acompañar a la persona en todo el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividad, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y futuro.

—Se debe procurar enseñar una actividad, cuando la persona tiene las mejores posibilidades para aprender.

Algunas consideraciones finales

La orientación del Tiempo Libre en nuestra sociedad en general y en muchas comunidades en particular, está manejada en gran medida por la "comercialización" y el consumismo. Diversos tipos de empresas y negocios canalizan y orientan las actividades en Tiempo Libre, exclusivamente con fines de lucro. Existen investigaciones que señalan que en algunos países, incluyendo aquellos llamados sub-desarrollados, gran parte de la población gasta entre el 15 a 30% de sus ingresos en alguna actividad vinculada con la Recreación y el Deporte. Las cantidades de dinero que giran en torno a la "industria de la diversión" es cada día más importante y tiende a aumentar su mercado. Si agregamos al problema señalado, la falta de lugares apropiados donde las personas puedan concurrir sin ser explotadas exclusivamente con fines de lucro, vemos con preocupación la necesidad que existe por crear conciencia en quienes dirigen a la comunidad en todos sus niveles, por establecer políticas que orienten este proceso y permitan una parte de las grandes sumas de dinero que se destinen a la rehabilitación mental y física de la población (Cárceles, Hospitales, Sanatorios, etc.) sean canalizadas a prevenir los males del siglo: soledad, anonimato, falta de creatividad, materialismo, etc.

Por otro lado, la falta de personal especializado para trabajar en orientación del Tiempo Libre es notoria. La Asociación Cristiana de Jóvenes tal vez sea una de las Organizaciones pioneras en este campo en todo el mundo; en Chile está desarrollando a través de su Centro de Capacitación y Entrenamiento, esfuerzos por especializar en Recreación y Tiempo Libre a diversos tipos de profesionales: Profesores de Educación Física, Trabajadores Sociales, Arquitectos, Psicólogos, etc.