

La importancia del tiempo libre y el desarrollo de la creatividad en la familia

Estimados padres y apoderados:

Para muchas familias la vida actual está bastante “pateada” por altas exigencias laborales y escolares, además de otras específicas; dejando escaso tiempo libre a sus integrantes. Y, en familias que son muy autoexigentes existe una tendencia natural a dejar muy poco tiempo “libre”.

La “pausa” que ha impuesto el confinamiento a muchas de nuestras actividades entrega una buena oportunidad para reflexionar respecto del valor y uso del tiempo libre; distinguiendo conceptos como aburrimiento, ocio pasivo, ocio activo y creatividad

Este número tiene el propósito de apoyar esta reflexión familiar, orientar la toma de conciencia de las necesidades e intereses de cada cual, y ayudar a decidir cómo utilizar el tiempo libre en favor del bienestar y desarrollo personal y familiar.

1° PASO: COMPROBAR QUE ENTIENDE CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA POR "TIEMPO LIBRE", "OCIO" Y "ABURRIMIENTO".

Realicen como familia una ronda de preguntas, donde cada cual pueda responder a las siguientes preguntas sin ser interrumpido ni cuestionado, es decir, mientras uno habla los otros escuchan atenta y respetuosamente.

- ¿Qué es para mí el **tiempo libre**? _____ y ¿Cómo me gusta ocuparlo? _____
- ¿Qué entiendo por **ocio**? _____ ¿Creo que es positivo o negativo? _____
- ¿Cuándo me siento aburrido o aburrida? _____

¿Qué descubrieron? ¿Todos comparten las mismas opiniones o hay diferencias importantes entre los integrantes?

Es importante saber que:

Es el “tiempo libre” es el tiempo restante luego de haber cumplido nuestras tareas y compromisos adquiridos. Es el momento en que uno dice “no me queda nada por hacer” y “puedo no hacer nada”, “puedo descansar”, “puedo llamar a alguien”, etc. Es una “materia prima valiosa” que dependiendo de cómo se utilice puede producir satisfacción, fastidio o aburrimiento.

El “ocio” es la forma de utilizar el tiempo libre y se dice que existe un ocio pasivo que es literalmente “no hacer nada”, esperar a los estímulos y reaccionar, por ejemplo: ver televisión, escuchar música, ir al cine. Y también existe el ocio activo que es usar el tiempo libre con un proyecto o actividad, por ejemplo, aprender a tocar un instrumento, pintar, etc.

El “aburrimiento” es una sensación, una mezcla de fastidio y cansancio que surge cuando “no hacemos nada” o “lo que hacemos, no nos satisface”. Dependiendo de los recursos ambientales (personas, objetos) y de los recursos internos (curiosidad, creatividad) uno puede salir o no de la sensación de aburrimiento. Algunos lo resuelven automáticamente con ocio pasivo (ver televisión) y otros con ocio activo (inventar, crear, investigar algo nuevo).

2° PASO: PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FAMILIAR.

1. ¿Cuánto tiempo libre?

¿**Todos los integrantes de la familia tienen “tiempo libre”?** (no cuenta el tiempo de dormir, cenar, etc.)

Invite a su familia a realizar el siguiente ejercicio:

Imaginen que cada uno/a tiene su “tiempo” concentrado en un vaso.

Marquen con un color la proporción del vaso que está ocupada con distintas actividades obligadas y la proporción que es de tiempo libre. Pueden elegir hacerlo “diariamente” o “semanalmente”, pero háganlo con **precisión**.

Ejemplo:



Actividad

SIGUIENDO EL EJEMPLO, CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA DIBUJA SU VASO Y LO COLOREA.

Analizamos:

¿Hay algún integrante que esté con **muy poco tiempo libre**, en relación a los demás?

Si es así, ¿es posible reorganizarse como familia para que todos puedan gozar de este tiempo tan necesario para el bienestar personal y familiar?

2. ¿Cómo usamos el tiempo libre?

Utilizando la misma dinámica del vaso, imaginen que su tiempo libre está en una botella.

Anoten o dibujen en qué lo utilizan, y elijan un color para la emoción “satisfacción” y otro color para la emoción “aburrimiento”.

Ejemplo:



Actividad

SIGUIENDO EL EJEMPLO, CADA INTEGRANTE DIBUJA UNA BOTELLA, DESCRIBE QUE HAY EN ELLA Y LE ASIGNA COLOR.

Analizamos:

¿De qué color están las botellas de la familia? ¿Color “satisfacción” o color “aburrimiento”?

¿Qué descubrieron al listar las actividades que realizan en su tiempo libre? ¿Son muchas, pocas y siempre las mismas?

¿Son actividades individuales o familiares?

¿Hay algún/a integrante de la familia que necesita encontrar actividades para no aburrirse? ¿Cómo podrían ayudarle los otros?

Compartan qué fueron descubriendo de sí mismos y de los otros en el ejercicio. ¿Cómo les gustaría que fuera el vaso y la botella cuando pase la pandemia?

3° PASO: IDEAS FUERZA PARA LA FAMILIA.

- 1) Todos necesitamos tiempo libre para descansar y decidir qué hacer con él.
- 2) La decisión sobre qué hacer con el tiempo libre, depende de las propias motivaciones e intereses.
- 3) La educación del uso del tiempo libre es algo más que ofrecer una larga lista de actividades o juegos a los hijos e hijas, y “llenarles la agenda”. La educación implica ayudarles a reconocer sus intereses, inquietudes, potencialidades y recursos creativos para usarlos; y también ayudarles a reconocer sus emociones y cuando simplemente necesitan descansar.
- 4) Los niños y niñas necesitan tiempo para sí mismos, para descubrir lo que son y no lo que queremos que sean. Necesitan espacio para silenciar el bombardeo de estímulos del mundo exterior y orientarse a sus propios pensamientos y ocupaciones, descubrir sus propios intereses y conocerse a sí mismos.
- 5) El aburrimiento requiere a veces más de compañía que de pantallas.

LO QUE APRENDIMOS EN FAMILIA:

AUTOCONOCIMIENTO - CONOCIMIENTO DEL OTRO - REFLEXIONAR ACERCA DEL BIENESTAR.