

Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas

Muñoz Espinosa, Irene*; Salgado Gómez, Pamela*

▪ Resumen

El presente ensayo aborda una revisión de conceptos de Tiempo Libre desde diferentes ámbitos, lo que puede contribuir a comprender por qué el uso del Tiempo Libre se concibe como ocupación.

A la vez destaca cómo estas actividades cambian como ocupaciones a través del ciclo vital de las personas; en un contexto local de nuestro país.

Palabras Claves: *Tiempo libre – ocupación.- ciclo vital.*

▪ Abstract

This essay shows a review about leisure concepts taken from different disciplines, which may contribute to the comprehension of why time use, through leisure activities is understood as an occupation.

It also highlights the way leisure activities change as occupation in the life cycle of people, within the context of our country.

Key words: *Leisure - occupation - life cycle.*

*Terapeuta Ocupacional. Orientadora en Relaciones Humanas y Familia. Licenciada en Ciencia de la Ocupación. Académico Escuela de Terapia Ocupacional. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

**Terapeuta Ocupacional.. Licenciada en Ciencia de la Ocupación. Académico Escuela de Terapia Ocupacional. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

Contacto >> *Muñoz Espinosa, Irene: E-mail: imunoz@med.uchile.cl.

**Salgado Gómez, Pamela: E-mail: pasalgado@med.uchile.cl

▪ **Introducción**

En el ámbito de las ocupaciones, el Tiempo Libre como un hacer propio del ser humano, ha sido valorado a través de la historia y las culturas. El Tiempo Libre tiene ancestrales relaciones con las diversas formas de producción, cosmovisiones, desarrollo material e ideologías dominantes. En tal sentido podríamos considerar el concepto de Tiempo Libre y su práctica, como una construcción social.

El Tiempo Libre como concepto explicado desde diferentes disciplinas (sicología social, sociología, educación, economía), puede tener distintos alcances para quien lo define y para la disciplina que lo aborde.

▪ **Acercamiento al concepto de Tiempo Libre**

Existe un consenso en definirlo cuantitativamente a partir del tiempo que la persona dedica en forma voluntaria y como distracción en su hacer habitual y diario. Resulta interesante observar que esta definición pone el énfasis en la relación de lo productivo (trabajo remunerado) con aquellas actividades que no lo son.

El acceso a un quehacer en el Tiempo Libre puede dar cuenta de las condiciones materiales y sociales de quien lo vive (cultura, valores, disponibilidad de recursos, oportunidades de exploración y participación).

A lo largo de la historia, *ocio* y *tiempo libre* se han asimilado en su esencia . En el mundo griego, el tiempo que el ser humano dedicaba a la actividad denominada ocio incluía la contemplación y a través de ella, el encuentro con los dioses, la naturaleza y consigo mismo. El ocio era el ámbito del quehacer del hombre que permitía el desarrollo y la creación a través de las ciencias, las artes y los deportes.

En tanto, en Roma, se le dio el nombre de "*Otium*", agregándose la connotación de diversión para todos. Estas acepciones era aplicadas a los considerados "ciudadanos" y, sin embargo, no aplicaban a las personas que no entraban en esa categoría (esclavos, prisioneros, etc).

En la Edad Media, *Ocio* y *Otium* fueron condenados por la moral católica a causa de su origen pagano; y sin embargo en la vida cortesana era ampliamente disfrutado por reyes y señores feudales. En el Renacimiento resurgen los ideales clásicos griegos, al menos para los súbditos de las coronas europeas.

En las culturas precolombinas, el juego era valorado y estaba muy ligado a los ritos; las artes tenían un papel ceremonial, y, a la vez utilitario.

En la época moderna, con el nacimiento de la burguesía y el mercado; y con la creciente influencia de la ética protestante en el mundo occidental, se condenaba la práctica del ocio y las actividades relacionadas con el Tiempo Libre por ser actividades improductivas que apartaban a las personas de sus deberes.

Desde la Revolución Industrial, y bajo la influencia de la concepción marxista de sociedad y proceso productivo, el Tiempo Libre se convierte en una importante

reivindicación de los trabajadores (concepto de proletarios), como un bien al que se le da el valor de derecho en justicia por el trabajo realizado, derecho particularmente defendido en circunstancias de trabajo alienante; en una época en que las nuevas formas de trabajo (grandes líneas de producción en serie) modifican el estilo de vida de las personas y sus familias.

En el modo de producción actual, se entiende el Tiempo Libre como el tiempo no productivo económicamente; sin embargo el tenerlo, es decir tener la posibilidad de acceder y contar con recursos para él, puede considerarse un indicador de calidad de vida.

Por otra parte, la OMS y la UNESCO han emitido declaraciones en su favor al considerar el Tiempo Libre como un factor promotor del desarrollo de los grupos y pueblos.

En 1970 fue aprobada en Ginebra la Carta de Derechos Humanos al Tiempo Libre, en el contexto de la Conferencia Mundial de Recreación y Tiempo Libre. Se destacan los siguientes artículos:

Art. 2: "Disfrutar del tiempo de descanso libremente es un derecho absoluto". Los requisitos previos para ejercer la voluntad individual durante el tiempo libre deben ser vigilados con el mismo afán que se dedica a aquellos pertenecientes a la colectividad

Art.3: "Todo hombre debe tener fácil acceso a medios recreativos abiertos al público, a reservas naturales, tales como playas, bosques, montañas y lugares al aire libre en general"

Art.4: "Todo hombre tiene derecho a conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como deporte, juegos al aire libre, viajes, teatro, arte visual, musical, ciencias y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación".

Art.7: "Toda persona tiene derecho a aprender cómo disfrutar de su tiempo libre. La familia, el colegio y la comunidad deben instruirla en el arte de usar su tiempo libre, de la mejor manera posible. En los colegios, clases y cursos de instrucción se debe brindar a los niños, adolescentes y adultos, la oportunidad de desarrollar los talentos, actividades y comprensión esencial en el conocimiento del uso del tiempo libre.

Considerando el Tiempo Libre como un derecho, rápidamente nos damos cuenta como éste es intervenido en nuestro modo de vida. Son muchas las frases que son parte del día a día y que juegan en contra de nuestro Tiempo Libre, y que conllevan un fuerte mensaje en desmedro del ocuparse a través de actividades de tiempo libre:

" time is money..."
"la ociosidad es madre de todos los vicios", entre otras.

■ Concepto de Tiempo Libre en la Ciencia de la Ocupación

El Tiempo Libre se ha estudiado como parte del comportamiento ocupacional de la persona (naturaleza ocupacional a la que se refería M. Reilly), que corresponde a "...*actividades no obligatorias, motivadas intrínsecamente y en las que la persona se involucra durante un tiempo discreto, esto es, un tiempo no destinado a ocupaciones obligatorias...*"⁽¹⁾

En estas ocupaciones es posible describir los contextos en que se realizan y cómo su manifestación varía a lo largo de la vida de la persona.

El Tiempo Libre, considerado como una ocupación, puede abarcar un conjunto complejo de comportamientos, significados e ideologías; socialmente construidos, los cuales tienen una ubicación cultural y una dimensión política y económica, basadas en el modo de producción y distribución de una economía mundial neoliberal. Los aspectos sociológicos de género y clase social; junto a los aspectos culturales de raza y etnia son factores determinantes a la hora de tener una concepción acerca del Tiempo Libre de la persona.

Según la Ciencia Ocupacional, una ocupación puede entenderse como el hacer cotidiano en que se involucran las personas y que tiene una *forma, función y significado* definidos y observables en un contexto cultural.

En cuanto a la dimensión *forma*; que se refiere a las características "visibles" de una ocupación; podría clasificarse a las actividades de tiempo libre en diversos tipos, según sean sedentarias, solitarias, sociales, intelectuales, físicas, etc. La selección de uno u otro tipo varía de una persona a otra según sus propios intereses, y más aún la realización de una misma actividad puede adoptar formas distintas en diferentes personas.

Función, corresponde al "para qué" se compromete una persona en una ocupación determinada; el propósito de adaptación al que sirve esa ocupación; en este caso cómo la participación en una ocupación de tiempo libre apoya la adaptación al contexto. En esta dimensión podría corresponder la categorización de actividades de tiempo libre en ocio, recreación o esparcimiento, cada una de ellas con énfasis en diferentes objetivos.

La orientación de una persona a ocuparse en actividades de tiempo libre de uno u otro tipo puede relacionarse con los requerimientos que la actividad impone a quien la realiza, y cómo la persona busca el desarrollo de destrezas específicas o el logro de estados de distensión o autorrealización, según sus propias necesidades.

Con respecto a la dimensión "*significado*"; que corresponde a la vivencia interna que resulta de participar en determinadas ocupaciones, y que por lo tanto no es de fácil acceso para el observador; es posible relacionar la selección y participación en actividades de tiempo libre con las expectativas de la persona y/o su entorno, las experiencias previas, las creencias y valores, etc. En el significado de experiencias previas pueden influir condiciones innatas de la persona que la impulsan a ciertos estilos de ocupaciones y no a otros, y que pueden relacionarse con significados que se han construido a lo largo de su ciclo de vida sobre la base de disfrutar o evitar sensaciones específicas.

En ciertos casos, se puede describir cierta relación por ejemplo entre selección de actividades de esparcimiento de alto riesgo, como *rafting* o práctica de *benji*, con la búsqueda de juegos con fuerte input vestibular realizados en la infancia.

▪ **Conceptos relacionados para la definición de Tiempo Libre**

Para la UNESCO (2000), el desarrollo humano puede entenderse en base a tres premisas:

- vivir una vida larga y saludable
- adquirir conocimientos
- tener acceso a los recursos necesarios para alcanzar un nivel aceptable de vida

Otras aproximaciones; que relacionan desarrollo humano y desarrollo económico, este último como el contexto macro en que el desarrollo humano tiene lugar; permiten contextualizar las actividades u ocupaciones de las personas:

a) Desarrollo económico: *"proceso de crecimiento económico, expansión rápida y sostenida de la producción, la productividad y el ingreso per cápita"* (Banco Mundial), que podría influir al menos en el acceso material para la participación en ocupaciones de tiempo libre; y

b) Desarrollo económico: *"proceso que aumenta la libertad efectiva de quienes se benefician de él para llevar adelante cualquier actividad a la que atribuyen valor"* (PNUD, 1997), definición que pone énfasis en el potencial del desarrollo económico como un espacio que posibilita la participación en actividades valoradas y significativas.

A partir de estas definiciones, se desprende que para analizar la participación de personas o grupos determinados en actividades de Tiempo Libre, es necesario considerar el contexto, que incluye el acceso material y las oportunidades para comprometerse en ellas.

Por lo tanto, se debiera enfatizar que el crecimiento económico conlleva al desarrollo humano, entendido éste como la plena existencia de los seres humanos. Al menos este debería ser el objetivo de un adecuado desarrollo económico. Considerando estos aspectos y entendiendo la relación entre el tener (material) y el ocuparse (actividad de Tiempo Libre), vemos que el contexto en que se desempeña la persona influirá en su concepción del Tiempo Libre y en las actividades que realice en él.

Desde la mirada de la Ocupación, el contexto físico (considerando en él las posibilidades de acceso material) puede explicar en parte la selección de actividades de Tiempo Libre. Sin embargo, el tener acceso a actividades de Tiempo Libre no implica calidad ni satisfacción de las necesidades de desarrollo humano.

Es necesario considerar además, que un entorno variado y estimulante en oportunidades de actividades de Tiempo Libre, amplía el rango donde se hace el ejercicio de los componentes requeridos, la exploración y por último la selección de ellas.

El contexto ambiental puede influir positivamente en el contexto personal, dando la posibilidad de seleccionar actividades de Tiempo Libre no sólo en el ámbito del descanso y la diversión, sino también en el de la recreación o desarrollo personal.

▪ **Otros conceptos relacionados**

Concepto de Flujo: como una experiencia óptima (Csikszentmihayi), permite analizar de qué manera las personas seleccionan y participan en ocupaciones, al relacionar esta selección con motivación interna e intereses. La oportunidad de involucrarse en ocupaciones motivantes, con un adecuado nivel de desafío para la persona aporta a su satisfacción personal, e indirectamente a su calidad de vida.

Es un concepto importante de tener en cuenta al momento de analizar las actividades de Tiempo Libre realizadas por las personas. Para que estas actividades sean consideradas parte del desarrollo humano, debieran generar experiencias de Flujo como factor importante de crecimiento personal.

Necesidades humanas y satisfactores: M. Max-Neef, plantea el Ocio como necesidad humana, como algo importante a la hora de analizar la riqueza de una vida humana, o mejor, del bienestar humano. Este planteamiento parece de vital importancia para afirmar que si bien el ocio puede ser considerado como una necesidad humana universal, los satisfactores necesarios para su realización pueden ser diferentes de acuerdo con las particularidades de cada sociedad. *“Cada sistema económico, social y político adopta diferentes estilos para la satisfacción de las mismas necesidades humanas fundamentales...”*

Otras aproximaciones al Tiempo Libre, aportan nuevos elementos a considerar sobre el impacto de tales ocupaciones en la vida de las personas. Como afirma Manuel Cuenca, una actividad de Tiempo Libre se acerca a la *“...vivencia de una experiencia enriquecedora, gratuita y solidaria. Una experiencia necesaria de la naturaleza humana que nos permite restablecer el equilibrio físico y psíquico y nos abre las puertas a la creatividad, la imaginación, la utopía, la contemplación y el altruismo...”*

Algunas afirmaciones con relación al Tiempo Libre nos refieren que también se le asigna un valor económico, por lo tanto es también un bien de consumo, al cual las personas de alguna forma aspiran tener.

Según el grupo etéreo, el tiempo libre puede ser considerado como un factor de riesgo para las personas ya sea por un exceso o mal uso que se haga de este tiempo.

Según el estado de salud, puede considerarse como un factor protector de grupos vulnerables como personas con enfermedades mentales, adultos mayores, marginados, entre otros.

El Tiempo Libre puede “usarse” como elemento de Integración Social y de equiparación de oportunidades en grupos excluidos socialmente, al orientar su uso en actividades que faciliten la incorporación a medios normalizadores.

■ **Tiempo libre a través del Ciclo Vital del Ser Humano**

Tiempo Libre en la Infancia

La actividad de juego constituye el tipo fundamental de ocupación del niño en el curso del desarrollo típico, y podría considerarse como la ocupación que antecede al Tiempo Libre en las próximas etapas del desarrollo.

Muchas de las características descritas por diversos autores con relación al juego, se identifican también en las actividades de Tiempo Libre.

El juego está enraizado en lo más profundo de las tradiciones populares de la cultura, por lo que puede ser considerado un auténtico espejo social, donde se lee el presente de las sociedades y también su pasado.

Entre las características que posee el juego, destaca que éste posee una función biológica y sicosocial por el carácter recreativo que lo vincula a una acción que causa placer y ofrece oportunidades de expresión.

Su significado puede interpretarse por el valor en sí mismo y por la acción propia de jugar.

El juego está presente en gran parte del hacer cotidiano del niño, y por lo tanto al integrarse

El juego a la etapa escolar regular, comienza a diferenciar su participación en otras áreas de ocupación, en la medida que se incorporan nuevas rutinas, donde las experiencias previas de juego podrían influir en la elección de las actividades de Tiempo Libre.

Tiempo Libre en la Adolescencia

La elección de actividades de Tiempo Libre en el adolescente está fuertemente influenciada por su proceso de socialización. La influencia del grupo, la independencia social y el proceso de autovaloración son aspectos que van determinando esta elección.

De acuerdo a la teoría de Elizabeth Hurlock el juego del adolescente corresponde al estadio 4; estadio de juego/trabajo adolescente. Las actividades del adolescente se vuelven más complejas, el joven comienza a proyectar su vida con objetivos y planes los cuales van perfilando su ocupación de acuerdo muchas veces a su vocación.

Los elementos de introspección y ensueño alcanzan al máximo ("*sirvo para esto....me gustaría ser como...*")

Las actividades de Tiempo Libre al igual que en las otras etapas del ciclo vital están fuertemente influenciadas por el aspecto socioeconómico del entorno de los adolescentes. Adquieren especial importancia el contexto de desempeño en el cual se desenvuelve, surgen los factores de riesgo propios de esta etapa tales como, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, actividad sexual precoz y/o desprotegida, violencia e identidad con grupos representativos de subculturas.

Muchas veces el tiempo libre puede llegar a constituirse en un gran factor de riesgo, especialmente cuando el adolescente se encuentra fuera del sistema escolar o se incorpora tempranamente al trabajo. Esto se agrava cuando se asocia poca supervisión de los límites por parte de la familia, lo que determina comportamientos de riesgo que se pueden ver facilitados por características propias del funcionamiento psicológico y social del adolescente (baja autoestima, pensamiento mágico, ausencia de proyecto futuro).

En la adolescencia algunas actividades de Tiempo Libre, pueden ser consideradas como ritos de transición generados por la propia subcultura juvenil cuando no se encuentran oportunidades de probar el paso a la adultez ante una sociedad que los acoja. Es así como adolescentes buscan su identidad involucrándose en actividades riesgosas, tales como pertenencia a grupos de pares en los que se consume alcohol y/o drogas, acciones de infracción de ley, violencia (pandillas, "barras bravas" en el fútbol), entre otros.

Tiempo Libre en la Adultez

En la adultez la vida laboral es el centro de todas las ocupaciones que desarrolla el individuo, teniendo o no teniendo trabajo. El acceso a actividades de Tiempo libre está influido por dos tareas propias de la etapa: independencia económica y la formación de una familia.

Las actividades de Tiempo Libre en el adulto generalmente son escasas y están en directa relación con el tiempo no destinado a las obligaciones del trabajo y del cuidado personal y de la familia. El juego cambia de forma y el adulto busca actividades más bien sociales, como reunión con grupos de pares; o en su defecto solitarias como son la lectura, la televisión, entre otras. Es importante considerar qué aspectos como escolaridad, tipo de trabajo, género, inserción urbana/rural, subculturas, entre otras influyen en la identificación, selección y acceso a satisfactores que permitan la utilización del tiempo libre, que ya en el adulto es escaso.

Las diferentes manifestaciones y prácticas del Tiempo Libre a veces tienen en sí aspectos a favor o en contra de la salud, la autorrealización, etc: tenemos el ejemplo del partido de fútbol como actividad recreativa que permite el ejercicio de factores de desempeño físico, sensorial y psicosocial; sin embargo el mismo partido de fútbol en el contexto de una *pichanga*^[2] de población; nos revela una actividad de tipo recreativa pero que muchas veces potencia actitudes de riesgo como el desmedido consumo de alcohol después de terminado el partido.

Tiempo libre en Adultez Mayor

El cambio ó la pérdida de roles, el deterioro normal o patológico de los componentes del desempeño, así como los contextos del desempeño (sistema previsional y de salud, hogar/institución, dependencia de un tercero/autonomía) determinan la gran transición en las áreas de productividad y de Tiempo Libre. Este cambio puede llevar a un aumento del tiempo desocupado en la rutina diaria, por ende el desafío del adulto mayor es lograr un nuevo equilibrio ocupacional en base a la participación en otras ocupaciones, que surgirán del nuevo contexto que le toca vivir a partir de su jubilación. Muchas veces este contexto no es favorable debido a la falta de recursos económicos, situación que afecta a la mayoría de los adultos mayores de Chile. El tiempo libre en muchos adultos mayores se transforma en tiempo de soledad, en el cual el deterioro

psicorgánico avanza con mayor rapidez, que en aquel adulto mayor que disfruta de actividades de su elección y cuenta con recursos que satisfacen sus necesidades humanas.

▪ Reflexión final

Nos quedan muchos temas que abordar y profundizar acerca del Tiempo Libre y su impacto en el desarrollo ocupacional de las personas, a lo largo del ciclo de vida así como en los diferentes contextos de desempeño en nuestra realidad contemporánea, latinoamericana y local.

Creemos que es importante establecer y estudiar relaciones entre las ocupaciones de Tiempo Libre y grupos de personas vulnerables, ya que a través de la práctica de la Terapia Ocupacional, el uso de actividades de tiempo libre como recurso terapéutico ha estado presente tradicionalmente y de manera intuitiva, como una herramienta reconocida por nuestros usuarios en el proceso de recuperación de la salud.

Algunas de éstas relaciones estarían en los temas de Tiempo libre y pobreza, tiempo libre y poblaciones desplazadas, tiempo libre y salud mental, entre otras.

▪ Referencias

- Allan, Wachholtz, Valdés. Cambios en la ocupación de adultos mayores recientemente jubilados. Rev. Chilena de Terapia Ocupacional, nº5, pág: 19- 29, nov 2005

- Cuenca, M Temas de Pedagogía del Ocio..Universidad de Deusto. Bilbao 1995

- Gerlero, Julia. Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación. Universidad Nacional del Comahue. Argentina. 2005

- Imperatore, Erna.¿Lo estamos pasando bien? Santiago de Chile, Ed. Grijalbo Mondadori, 2002

- Imperatore, Erna. Déficit de Integración Sensorial: Efectos a largo plazo sobre la ocupación y el juego. Rev. Chilena de Terapia Ocupacional, nº5, pág:1-7, nov 2005

- Instituto Nacional de la Juventud. Gobierno de Chile. IV Encuesta Nacional de de Juventud. 2003

- Parham, D y Fazio, L. Play in Occupational Therapy for children.

- Simon, Carol J. y Daub, Mary Margaret. Desarrollo Humano en el transcurso del Ciclo Vital. En: Cepreau, Cohn y Schell (Eds) Terapia Ocupacional, Willard Spackman. 10ª Ed. Uruguay , Edit Médica Panamericana (2001).

- Tabares, José Fernando. El desarrollo humano como marco de análisis del ocio en la

actualidad. Aspirante a doctor en ocio y potencial humano. Universidad de Deusto.
2001

- Zuzanek, Jiri. Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, vol. 5, N° 1, pag. 26-39, abril 1998.

- Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE © 1988 – 2006

- Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica.