

#YoMeQuedoEnCasa

El tiempo libre

como medio terapéutico



Departamento Psicopedagógico 2020



¿Por qué es importante el tiempo libre?

El tiempo libre es un bien altamente valorado, muy importante por su innegable valor terapéutico y por los beneficios que conlleva para el bienestar integral de los seres humanos.

Contar con tiempo libre es indispensable en la medida que lo que hacemos con él contribuye a mantener o mejorar nuestra salud, aliviar las tensiones propias de las labores obligatorias y fortalecer nuestras relaciones sociales, comenzando por las familiares. Esta situación de confinamiento obligatorio que ha multiplicado nuestras tareas, el tiempo libre se convierte en un medio para equilibrar nuestro espíritu y tranquilizar nuestra mente.

Son ventajas de aprovechar bien el tiempo libre:

- ◆ Nos saca de la rutina.
- ◆ Nos permite recobrar fuerzas y renovar energía física y mental.
- ◆ Propicia nuestra relación personal e incrementa la propia estima.
- ◆ Nos permite establecer relaciones estrechas y desarrollar aspectos afectivos y solidarios.
- ◆ Facilita la satisfacción de nuestra necesidad de reconocimiento social.
- ◆ Contribuye a nuestro crecimiento espiritual, intelectual, artístico y cultural y, muchas veces, nos permite compensar insuficiencias del aprendizaje formal.

¿Qué hacer en el tiempo libre con nuestra familia?

Es claro que no todos pensamos de la misma forma sobre lo que significa aprovechar el tiempo libre ni de lo que es placentero y divertido. Por eso, no es de extrañar que las actividades con las que se asocia dicho tiempo obedezcan a un aspecto individual, de manera que lo que para una persona puede ser una actividad apropiada para este tiempo puede no serlo para otra.

Por ejemplo, es común que algunos consideremos que asistir a una cita médica, leer un libro o salir de compras hacen parte de sus actividades de tiempo libre, mientras que, para otros, sean solo un asunto más que atender dentro de nuestra agenda de obligaciones.

A continuación, se mostrarán una serie de actividades, que se pueden realizar y a su vez fomentarán el bienestar individual y familiar:

Actividades que favorecen el desarrollo social:

- ◆ Tertulias familiares.





Actividades que favorecen el desarrollo motriz y cognitivo

1. Ejercicios para fortalecer el cuerpo
2. Actividades al aire libre en la medida de las posibilidades.
3. Juegos de mesa
4. Prácticas de baile
5. Lectura recreativa

Actividades que favorecen la unidad y responsabilidad

- ◆ Hacer un video familiar
- ◆ Llevar a cabo proyectos juntos como pintar la casa, cambiar el orden los muebles, etc.
- ◆ Organizar juegos en familia
- ◆ Compartir aficiones en común, como actividades artísticas, deportivas, entre otras.

Errores frecuentes a la hora de organizar el tiempo libre

Si bien es fundamental gestionar el tiempo, no podemos confundir esto con una programación rígida e inflexible de nuestras actividades de esparcimiento y descanso. Todo exceso es perjudicial.

En el caso de nuestros hijos, una planificación ajustada seguramente les permitirá realizar muchas actividades; sin embargo, con eso no les enseñaremos a administrar su tiempo. Si lo que queremos es que desarrollen valores, hay que permitirles tomar decisiones, poner a prueba su libertad. Prohibirles el juego espontáneo o privarles de compartir con sus amigos solo hará que, cuando sean mayores, se nieguen el derecho natural a divertirse y se conviertan en personas hurañas, introvertidas, con dificultades para gozar de la vida; o en el mejor de los casos, serán presa fácil del consumismo. Incluso, para nosotros los adultos, en este tiempo de cuarentena, la tecnología nos puede acercar a los amigos y compartir con ellos a través de reuniones en distintas plataformas.

La planeación y organización de nuestro tiempo libre y el de nuestra familia debe servirnos para hacerlo más placentero y gratificante, disminuir los riesgos y mejorar su calidad, no para que se nos convierta en una incomodidad y nos quite la paz. Debemos contemplar la posibilidad de que haya cambios de planes en algún momento o la necesidad de improvisar en ciertas circunstancias, sin que ello nos angustie ni afecte la armonía familiar.





Fuentes:

María José Martínez Carmona, Málaga 2014, Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social

Paradigma vol.34 no.1 Maracay jun. 2013, DESPUÉS DEL TRABAJO ¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE EL OCIO, EL TIEMPO LIBRE Y LA SALUD?