

IV CONGRESO INTERNACIONAL DE OCIO JOVEN

DINAMIA

E L C H E

**DESCUBRE TU CREATIVIDAD
EN TU TIEMPO LIBRE**

Francisco Menchén Bellón

27 Abril 2007

- 1. Sentido de la Creatividad**
- 2. Definición de la creatividad**
- 3. La creatividad como estilo de vida**
- 4. Facetas de la creatividad**
- 5. Sentido del tiempo libre**
- 6. Niveles de tiempo libre**
- 7. Interacción entre creatividad y tiempo libre**
- 8. Conclusiones**
- 9. Bibliografía**

DESCUBRE TU CREATIVIDAD EN TU TIEMPO LIBRE

*"Lo más importante es tener sueños.
Si los tienes eres afortunado y puedes superar todo.
Si tienes un sueño, luchas por hacerlo realidad".*

FRANCK McCOURT (2000)

¿Qué es la creatividad?

Piensa si alguna vez has tenido una idea ingeniosa.

¿Cómo descubrir la creatividad?

Reflexiona sobre cómo fluyen los pensamientos en el proceso de aprendizaje

1. SENTIDO DE LA CREATIVIDAD

Tú tienes creatividad. Los jóvenes también tienen creatividad. Todos los seres humanos tienen en su cerebro creatividad. Entonces, ¿Qué ocurre? ¿Por qué la creatividad no fluye? ¿Quién bloquea la creatividad: la sociedad, el sistema, las instituciones, los centros docentes, la familia, los maestros...? Nunca es tarde para empezar a estimular la creatividad. Empieza por cultivar tu propia creatividad y después, te será más fácil estimular la creatividad de los demás.

Hay tendencia a pensar que la creatividad es algo inalcanzable, por considerarla propia de los artistas, los músicos, los poetas, los pintores, y los científicos. Pero un cocinero muestra creatividad en su cocina cuando inventa una variación de una receta. Y un vendedor muestra creatividad cuando emplea nuevos argumentos para seducir al comprador, o cuando un joven pretende divertirse de forma diferente un fin de semana.

Los jóvenes, cada vez más, tienen a su alcance, la posibilidad de vivir la vida en plenitud, utilizando su tiempo vital de forma creativa. La vida es expresión del ser, es adaptación, transformación, pero también es creación. Es urgente que el joven tome conciencia de que puede ser creativo. La creatividad es el valor más universal del ser humano. Ser creativo es un valor en alza, que cada día debe cotizar con mayor vigor en los ambientes jóvenes.

La creatividad no es exclusiva de los genios como MIGUEL ÁNGEL que pintó la Capilla Sixtina, o MOZART que con tan solo doce años estrenaba su primera ópera; no es una habilidad reservada para la música, la pintura o la poesía, ni tampoco es un don concedido a una élite determinada. La creatividad es una capacidad básica del ser humano que, en mayor o menor grado, disponen potencialmente todos los jóvenes. Lo que necesitan es encontrar un clima adecuado para que pueda florecer. En potencia todos los jóvenes son creativos, pero en la mayoría de los casos las instituciones educativas y las normas sociales suelen ahogar el desarrollo de la misma.

Los jóvenes con creatividad son imaginativos, audaces, independientes y disponen de una gran confianza en sus propias fuerzas. Esta capacidad puede fomentarse o coartarse según sean positivas o negativas las influencias del entorno sociocultural. La creatividad es el arte de buscar, ensayar y combinar el conocimiento y las experiencias con formas nuevas. Exige una especial capacitación de conexión y de relación, así como una peculiar actitud de apertura hacia el mundo circundante. Nuevos estímulos generan en el cerebro nuevas posibilidades, para provocar asociaciones remotas, que pueden terminar en la aparición de una idea original. Estar libre de trabajo hace que el estado de ánimo este predispuesto a sentir nuevas experiencias de ocio creativo.

El joven dispone de cierto grado de creatividad latente que puede y debe ser activada y alimentada. El uso del potencial creativo supone percibir la realidad de otra forma, con ingenuidad y sorpresa, así como explorar, experimentar y descubrir. Pasear entre montañas, navegar sobre aguas cristalinas y caminar por el campo son escenarios propensos para estimular las dotes creativas que cada persona tiene. Desarrollar la creatividad es imprescindible para alcanzar personas inquietas, flexibles, críticas e insatisfechas, que tengan un gran afán de superación. El logro de una respuesta creativa es fruto de un duro trabajo de búsqueda incansable.

La creatividad es como la electricidad, siempre está ahí, pero necesita conectarse y encenderse, y en ocasiones, producir la corriente poderosa lleva tiempo. En la sociedad del bienestar, a menudo impedimos el florecimiento de la creatividad por no dedicar suficiente tiempo al ocio en nuestras vidas. Las nuevas ideas necesitan estar libres de tensiones, de resultados y requieren un tiempo de reflexión, del mismo modo que un árbol necesita los meses de invierno para recuperarse de las estaciones de crecimiento. El reto de un pueblo, comunidad o país que progresa está en incorporar la creatividad a todos los niveles – escuela, instituto, universidad, empresa, organizaciones –, posibilitando crear un ambiente propicio para su estimulación.

2. DEFINICIÓN DE CREATIVIDAD

Entiendo la creatividad como la capacidad que tiene el joven para captar la realidad y transformarla, generando y expresando nuevas ideas, valores y significados.

Analizaremos los elementos claves de esta definición:

- 1) **CAPTAR LA REALIDAD.** Es el resultado de muchas fuerzas que conforman nuestra experiencia (código genético, medio sociocultural, biología, neurología, psicología). **ERVIN LASZLO (2006)**, científico revolucionario, creador de "*La teoría integral del todo*", se expresa en estos términos: "*La realidad es como un sistema de ondas interactuantes y, más que cosas separadas y sucesos independientes, en este universo hay ondulaciones moviéndose sobre otras ondulaciones, las cuales se forman sobre olas que se desplazan sobre otras olas, propagándose - e interpenetrándose - en una mar en el que no existen juntas ni límites*".

La realidad es inagotable, tiene muchos matices; emerge como unidad total, integrada por hechos, situaciones, contextos, personas y valores socioculturales. El observador selecciona aquello que le interesa, según sus deseos y grado de motivación. Una forma singular de captar la realidad es mirar a tu alrededor y ver lo que los demás no han visto. Es ver lo invisible y hacerlo visible como hace el

poeta. Es necesario ver la realidad con ojos nuevos para darse cuenta que algo no es evidente.

- 2) **TRANSFORMAR LA REALIDAD.** Para transformar la realidad, previamente, debes conocerla y dominarla. La realidad se transforma cuando se libera la creatividad de los seres humanos y se da "un salto" a lo desconocido, un abandono en manos de la imaginación. La creatividad tiene el poder de transformar la realidad, igual que el niño se va transformando en adulto a través del proceso educativo. Este proceso permanente de transformación debe generar espacios de autonomía, en donde el joven se convierta en un ser que se respeta a sí mismo y respeta a los demás. **HUMBERTO MATURANA (2003)**, famoso científico chileno, escribe: *"Una persona que se respeta a sí misma puede aprender cualquier cosa... Entonces lo central no es la temática que se aprende sino desde dónde se está para aprenderla. Porque si estoy aquí y me interesa, lo voy aprender. Si no me interesa no lo voy aprender nunca. Porque es que no tengo cómo. Porque voy a estar en otra parte"*.

Al joven hay que estudiarlo en su doble vertiente transformadora: como sujeto de transformación mediante la educación; su cuerpo y su mente están en una permanente transformación. A la vez puede llegar a transformar la realidad, cuando es capaz de activar las dotes creativas que él posee. Nada es punto y final; cada nuevo hecho o percepción cambia la realidad. Esta es la magia de la vida. **SATURNINO DE LA TORRE (2003)** en su libro *Dialogando con la creatividad* defiende: *"La mente reproductora repite lo adquirido; la mente creativa transforma la información de modo personal"*.

El joven ordena y configura su realidad y la va formando y transformando según se ve a sí mismo, en el transcurso de sus relaciones con los demás. Su realidad está marcada por la complejidad y a la hora de captarla e interpretarla la va reconstruyendo en función de su estructura mental y observaciones.

- 3) **GENERAR Y EXPRESAR NUEVOS SIGNIFICADOS.** La realidad tiene que ser percibida no como si fuera una reproducción, ni tampoco como un negativo, sino que tiene que ponerse en juego la **imaginación** y captarla de forma **subjetiva**, generando sus propias ideas, y finalmente descubrir sus valores y darles los significados pertinentes. Debe sentirse la realidad como si fuera vista por primera vez, sin ningún tipo de barniz, llegando a su interior más profundo. Se pretende que, mediante un proceso constante de búsqueda e indagación, junto con un esfuerzo e ilusión apasionada, aparezca algo insólito que tenga sentido. En un futuro próximo lo real será lo virtual.

Tomar conciencia de la realidad y generar nuevos significados es un proceso de **reinención y redescubrimiento**, que surge cuando uno es capaz de generar una nueva visión y después sabe expresarla y lo hace extensible a los demás, para que su obra sea considerada válida por el ámbito correspondiente. La realidad se capta a través de los **sentidos** y es necesario percibirla con toda su belleza, misterio, encanto y frescura, no contaminada.

3. LA CREATIVIDAD COMO ESTILO DE VIDA

*“En estos tiempos opulentos, a menudo
dificultamos el florecimiento de la creatividad,
por no dedicar suficiente tiempo al ocio en nuestras vidas.
Las nuevas ideas necesitan estar libres de tensiones, de luchas, de resultados y
requieren un tiempo de reflexión, de incubación,
del mismo modo que un árbol necesita los meses del invierno para
recuperarse de las estaciones de crecimiento.”*

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (2.001)

En el siglo XXI no es suficiente con la estimulación de la capacidad creadora en un momento o en un ámbito determinado, hay que ir más allá; debe considerarse la creatividad como una forma de ser, un **estilo de vida** que se proyecte a todas las tareas cotidianas; debe fluir en la familia, en el trabajo, con los amigos y en el tiempo libre. Cada instante hay que crearlo y vivirlo de un modo enteramente nuevo, con frescura, e incluso transformar los hechos rutinarios, llenándolos de un nuevo sentido.

Un estilo de vida, proyectada de forma creativa, tiene que surgir desde lo más profundo del ser. El joven debe saber elevar la esencia del ser humano a su más alto grado; debe vivir en plena sintonía con la naturaleza y la cultura; debe ser constructivo, de tal forma que su expresión creadora se manifieste en un sentido físico, intelectual, familiar, profesional y social. Siendo el joven creador puede conseguir expresarse con libertad, con el consiguiente gozo que supone la expresión auténtica de uno mismo.

C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D
C	R	E	A	T	U	V	I	D	A	

La creatividad tiene el poder de transformar el cuerpo, el alma y el corazón, creando cada uno su propia vida. Cada instante hay que crearlo y vivirlo de un modo enteramente nuevo, con frescura, que brote libremente del interior, e incluso, transformar los hechos rutinarios, llenándolos de un nuevo sentido. El joven no puede asumir el papel de disco rayado y repetir lo que le cuentan, sino que debe crear su vida aprendiendo a mirar el mundo de una forma diferente a como lo ven los demás.

Los hechos y los productos creativos no suceden de forma espontánea, sino son el resultado de un proceso largo, que suele durar días o semanas, pero en ocasiones son necesarios meses y a veces años. El joven creativo debe estar en permanente búsqueda.

Estimular la creatividad es una oportunidad para ver los hechos, situaciones y acontecimiento desde diversas perspectivas, a la vez que se puede aumentar los recursos personales. El joven tiene que ser consciente de la importancia que tiene la creatividad para alcanzar la plenitud y poder desarrollar óptimamente todas las aptitudes y capacidades.

Una sociedad democrática y pluralista debe exigir a sus jóvenes una gran dosis de creatividad para que la ciencia y la cultura puedan progresar. Una sociedad en continuo cambio sólo avanza con la ayuda de la creatividad. Esta capacidad no puede explicarse sólo por procesos conscientes; artistas y científicos argumentan que también se producen, inconscientemente, procesos mentales pertinentes. El joven necesita soñar despierto, relajarse en un sillón o subir al coche sin encender la radio y permitir, simplemente, que la mente se extienda: HOLDËRLIN, poeta alemán, afirmaba que "*el hombre es un dios cuando sueña y un mendigo cuando piensa*".

El joven debe llegar a ser consciente de que tiene necesidad de crear, de solucionar un problema o de exteriorizar unas ideas que está generando. Tiene un vago sentimiento de insatisfacción y necesita hacer algo. Este estado de alerta le lleva a leer, discutir, preguntar y explorar. Juega con las ideas y avanza posibles soluciones, hasta que llega el momento de la inspiración, en el que emergerá la creatividad.

4. FACETAS DE LA CREATIVIDAD

La creatividad, a la hora de manifestarse, tiene múltiples facetas: puede aparecer como una simple *ocurrencia*, que corresponde al nivel inferior, o una *genialidad*, que pertenece al nivel más alto, como es el caso de LEONARDO DA VINCI, prototipo de genio, que cuenta con excelentes dotes para la pintura, la escultura, la música y el dominio de otros muchos campos. Pero también pueden encontrarse otras facetas como *la aportación, el ingenio, el descubrimiento, la invención y la innovación*.

FACETAS DE LA CREATIVIDAD	ÁMBITO
LA OCURRENCIA	Son ideas o imágenes que surgen de forma espontánea.
LA APORTACIÓN	Son ideas nuevas elaboradas con la intención de mejorar lo establecido.
EL INGENIO	Son ideas singulares que producen impacto.
EL DESCUBRIMIENTO	Son ideas sorprendentes que producen un cambio significativo.
LA INVENCION	Son ideas inusuales que surgen como resultado de un proceso de búsqueda.
LA INNOVACION	Son ideas que producen cambios y miran al futuro.
LA GENIALIDAD	Son ideas radicalmente originales expresadas con fluidez que transforman la ciencia y la cultura.

5. SENTIDO DEL TIEMPO LIBRE

¿Cómo emplea el joven su tiempo libre?

¿Cómo ha sido educada la juventud para que el tiempo libre sea constructivo?

¿Cómo se divierte el joven el fin de semana?

La paradoja del tiempo libre es muy significativa, pues muy pocas personas creen tener suficiente, cuando cada una dispone de la totalidad de él. La falta de tiempo de ocio procede de nuestra manera inadecuada de utilizarlo. El tiempo es un bien único que no es renovable: no se puede comprar, ni ahorrar, ni pedir prestado. Sólo se puede usar. Es una de las riquezas que debemos aprender a valorar. Al igual que hay pobres de bienes, hay pobres de tiempo.

Se habla también de “perder el tiempo” y el tiempo que perdemos no se recupera; se dice “matar el tiempo” y el tiempo que matamos nunca vuelve, e incluso se habla de “comprar tiempo”, averiguando el precio de una hora.

Los griegos utilizaban la palabra “*scholé*” para referirse al tiempo libre, palabra que también significa aprendizaje, porque se consideraba como algo natural utilizar el tiempo libre para el desarrollo de la mente y tener un mayor conocimiento del mundo. Se sabe que muchas de las grandes obras científicas fueron realizadas en estas condiciones: COPÉRNICO estudiaba astronomía en su tiempo libre, GALILEO era médico pero su interés le llevó a profundizar en la astronomía, FRANKLIN dedicó su tiempo libre a los inventos científicos.

En una sociedad desarrollada no se puede educar el ocio con la mirada puesta en el pasado, siguiendo el modelo que emplearon nuestros progenitores, hay que educar a partir del contexto presente y mirando hacia el futuro, con optimismo pero con cautela. Es posible que generaciones anteriores no hayan tenido esta preocupación, pero actualmente se hace imprescindible, dado el poder inmenso que tienen los factores externos sobre las instituciones fundamentales de la sociedad.

Desde una perspectiva psicológica el tiempo libre se concibe como un fenómeno de naturaleza subjetiva, en el que uno obra a su gusto y hace lo que quiere. Este tiempo es percibido como libre por el individuo, basando su naturaleza en la libre iniciativa, la libre elección, el carácter voluntario de la actividad, el obrar según nuestros propios deseos, o en el goce personal o satisfacción de realizar una determinada actividad.

Frente al tiempo de trabajo, que es un tiempo objetivado, el tiempo libre es psicológico y subjetivo. Sabemos que los 3/5 de la vida – aproximadamente 2.500 horas anuales – transcurren fuera del trabajo. Descubrir el sentido del tiempo libre es una forma de alcanzar la felicidad. La concepción subjetiva del tiempo libre se apoya en el hecho, de especial significación psicológica, de que lo que cuenta es el valor que el individuo atribuye a la actividad. De ahí que el tiempo libre subjetivo posea un valor psicológico como descubridor, como revelador de la personalidad, pues sirve para manifestar el temperamento y la inclinación del hombre. Para subrayar este sentido subjetivo recurro a CRISTINA PERI ROSSI (2003), poetisa uruguaya, que lo expresa con gran sensibilidad: *“Para qué sirve coleccionar mariposas? ¿Para qué sirve escuchar música? ¿Para qué sirve dar un paseo? ¿Para qué sirve la literatura? Las respuestas no pueden ser más*

subjetivas, pero cuidado: la subjetividad es el mayor tesoro de la persona, el único inalienable; sin subjetividad, no hay ser.”

Según estudios recientes de MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, investigador norteamericano, cualquier persona, joven o adulto, emplea su tiempo libre, en función del tipo de motivación:

- Un tercio de la población utiliza su tiempo libre guiados por una motivación intrínseca. Hacen lo que quieren hacer. Es el tiempo mejor empleado. Son los dueños y conductores de él. Disfrutan plenamente con lo que hacen. Es un tiempo propio del ocio activo.
- Otro tercio lo utiliza atraídos por una motivación extrínseca. Hacen lo que tienen que hacer. Este tiempo no está controlado por ellos, depende de factores externos. La forma de utilizar este tiempo depende de otros agentes que intentan motivar.
- El último tercio no tienen ninguna clase de meta para centrar la atención. Es un tiempo que está en continuo peligro, con el riesgo de ser manipulado con facilidad, bien por determinados grupos o por industrias especializadas.

Estas proporciones pueden variar según la edad, el género y la actividad. Los niños y los jóvenes se sienten mejor cuando lo que hacen es de forma voluntaria y peor cuando se trata de una tarea obligada, bien por sus padres, tutores o maestros. El desorden psicológico es mayor cuando las personas sienten que lo que hacen está motivado por no tener nada mejor que hacer.

El ocio es una actitud ante la vida; es una disposición voluntaria de nuestra inteligencia que controla la mente y los sentimientos. Esta actitud activa, reflexiva y contemplativa es un eje necesario a la vida humana para que ésta adquiera su máximo valor. Sólo puede haber ocio cuando uno se encuentra consigo mismo. La actitud del joven, sus intereses y su aprovechamiento hacia una madurez personal son determinantes más allá de lo que objetivamente realiza. Cualquier actividad puede convertirse en ocio. Ello depende de la actitud de la persona y las circunstancias que le rodean. Por ejemplo, una actividad impuesta por los padres, como asistir a clase de música, yudo o pintura, puede perjudicar los fines que se persiguen.

6. NIVELES DE TIEMPO LIBRE

Las posibilidades de elección de las actividades de ocio están condicionadas por factores diversos: contextuales (culturales, socioeconómicos, políticos) y personales (historia familiar e individual, características propias) que deben ser reconocidos, asumidos y conducidos. La capacidad de elección es una decisión personal, que no debe limitarse a la oferta del mercado, sino se debe educar también para elegir caminos y procesos. El tiempo personal de esparcimiento ha de ser un tiempo vital: desprovisto de rutinas desmotivadoras, pero lleno de conductas apasionantes. Cada actividad hay que hacerla como si fuera la primera vez. En el tiempo libre también existen niveles que podemos clasificar en tres grandes bloques:

- **EL OCIO ACTIVO.** Esta modalidad de ocio requiere el dominio de ciertas habilidades singulares que se activan con una gran dosis de concentración mental, y

además, es necesario un determinado grado de implicación para alcanzar el grado óptimo de satisfacción. Su práctica supone sentirse más motivado, a la vez que se manifiesta un interés por hacer lo que se está haciendo. Se trata, generalmente, de actividades de cierta complejidad que exigen una disciplina determinada, así como respetar unas normas específicas. Seleccione una lista abierta de actividades que pueden cumplir estas características, como montar en bicicleta, practicar senderismo, nadar, tocar un instrumento, componer una poesía, participar en un coro, jugar al baloncesto, hacer ejercicios físicos, pintar un cuadro, visitar "El Palmeral". Todas ellas exigen, esencialmente, una energía de activación que ponga en las mejores condiciones las habilidades, el talento y la actitud necesaria para disfrutar plenamente.

El ocio activo implica la búsqueda sistemática de una intensa satisfacción, del mismo modo debe existir un afán permanente de superación. Este tipo de ocio genera estados de armonía interna y satisfacción. Son vivencias que suelen proporcionar grandes dosis de alegría. Todo ello, es el resultado de un proceso permanente, que comienza en la infancia, sigue en la adolescencia, juventud y debe continuar en el período de madurez. Cuando el tiempo de ocio está demasiado estructurado y controlado, se corre el riesgo de bloquear su libertad y responsabilidad; ello significa que cuando llegue el momento de tomar decisiones, no dispondrán de las herramientas necesarias para desarrollar actividades constructivas.

El ocio activo contribuye al desarrollo pleno de las potencialidades de cada persona. Pensar, sentir y actuar pueden ser actos creativos en la medida en que cada instante permite ser diferente al momento anterior. El ser humano no nace sabiendo cómo debe emplear su tiempo libre. Todas las conductas relacionadas con el ocio son aprendidas.

Comprende el ocio formativo, el nivel superior, al que también pueden incorporarse *entretenimiento y descanso*; se dispone libremente y se disfruta como un tesoro. Es una inversión en uno mismo para conseguir la autorrealización. Contribuye a una adecuada salud física y mental y suele proporcionar las experiencias más positivas.

- **EL OCIO PASIVO.** Pertenecen al ocio pasivo aquellas actividades sencillas, poco estructuradas que al no tener normas para su desarrollo carecen de disciplina; precisan poca concentración, no requieren habilidades específicas y sin embargo proporcionan un razonable estado de felicidad. Esta opción es escogida con demasiada frecuencia por los adolescentes, pero también por los adultos, ya que para su práctica se necesita invertir poca energía psíquica. No obstante, constituye una actividad motivadora, pues ofrece una recompensa inmediata y requiere poca práctica para pasarlo bien. Entre las actividades más representativas entresacamos: ver la televisión, jugar con la videoconsola, estar con amigos, pasear, practicar juegos de entretenimiento, escuchar la radio, leer un periódico, ver fotos, descansar.

Las actividades de ocio pasivo son más solitarias y menos estructuradas. Tiene algunas connotaciones negativas. Estas actividades rara vez causan ansiedad: su contribución consiste en proporcionar fundamentalmente relajación y apatía, en algunos casos. Si una persona llena su tiempo con ocio pasivo no disfrutará mucho,

pero no le ocasionará dolores de cabeza. No significa que relajarse sea malo. Todo el mundo necesita tiempo para relajarse. Al igual que con los demás ingredientes de la vida, lo que importa es la dosificación. El ocio pasivo se convierte en un problema cuando una persona lo utiliza como estrategia principal para llenar su tiempo libre. Cuando estas pautas se convierten en hábitos, empiezan a tener efectos definidos en la calidad de vida.

Abarca especialmente el **consumo** que proporciona cierta relajación y en algunos casos apatía. Es el tipo de ocio más extendido en la actualidad. Hay que advertir que el consumo está cargado de connotaciones negativas, pues vivimos en una sociedad en el que consumir es más importante que crear. En una sociedad saturada por una oferta de ocio consumista, se hace más necesario que nunca la reflexión sobre el ocio creativo, de tal forma que nos permita ser constructores activos de la cultura.

- **LA OCIOSIDAD.** Del ocio se han construido imágenes positivas y también negativas; ha sido considerado como un valor y también como un contravalor; ha sido visto como algo moralmente indeseable y como fuente de cualquier vicio. Al aspecto negativo del ocio se le denomina ociosidad, "no hacer nada", considerada como raíz y fuente de todo mal. Es una muerte viva, un autasuicidio. Se encuentran en este estado aquellas personas abandonadas a sí mismos y desocupados que están en continuo peligro, debido a la continua provocación hacia comportamientos fáciles y superficiales que tiene a su alrededor, provocando una falta de dominio y confianza en sus posibilidades. J. PASCAL piensa: *"Nada es más insoportable para el hombre que la inactividad total, que vivir sin pasiones, sin negocios, sin distracciones, sin una tarea."* En esta misma línea se manifiesta BERTRAND RUSSELL (2000) en su libro *Elogio de la ociosidad: "Mucho tiempo libre tiende a ser tedioso excepto para aquellos que tienen considerables intereses y actividades inteligentes"*

Las conductas desviadas de cualquier categoría social son un peso para la comunidad y con frecuencia se convierten en instrumento de toda clase de delitos. Hay que combatir este tipo de actitudes. Por este motivo, en la antigüedad, el ocio estaba considerado como la madre de todos los vicios, y se decía que la ocupación lo combatía y vencía a todos. En este sentido, la ociosidad se aprecia como una actitud equivocada; es una forma de pereza, abulia, o bien una situación muy peligrosa para el desarrollo y crecimiento del sujeto, que se manifiesta en forma de vagabundeo, aburrimiento y desesperación. De este modo la ociosidad envilece y hace imposible cualquier acción educativa; es una droga porque enerva y disminuye el ritmo vital del individuo; es un ocio infecundo, destructor y embrutecedor.

Se identifica con **el aburrimiento**, el nivel inferior, donde el joven está hundido y es incapaz de superar las dificultades que se le presenta; mata la vida y quita la alegría e ilusión de vivir, de tal forma que el presente no tiene valor, y la esperanza del futuro se anula.

7. INTERACCIÓN ENTRE CREATIVIDAD Y TIEMPO LIBRE

El joven en su tiempo libre debe descubrir sus dotes creativas, sabiendo que para liberar la creatividad se necesita motivación intrínseca, tiempo e invertir una gran cantidad de

energía psíquica. El tiempo de ocio es idóneo para estimular la curiosidad, la iniciativa, la imaginación y la fantasía. Estas capacidades son importantes en el proceso creativo. Cualquier actividad requiere cierta dosis de energía psíquica (jugar al ajedrez, escribir una poesía, lanzarse en parapente, tocar la guitarra) La creatividad como decía PICASSO es 99 % de transpiración (esfuerzo) y 1 % de inspiración.

La vida de ocio lleva a una mayor carga de sensibilidad. El artista, como el pensador, es un hijo de la calma. Debe poder separarse del mundo cotidiano, si no las ideas e imágenes nunca llegarán a su mente. Un mundo sin ocio se convierte en un mundo sin belleza y sin fuerza creadora, sin libertad, en el sentido más amplio de la palabra. Se ha de tratar que los valores intelectuales, éticos y estéticos predominen sobre los valores útiles.

El uso del tiempo libre de los jóvenes está en función de su creatividad: si el joven se proyecta en actividades propias del ocio activo, y surge la inspiración, tendrá como resultado una **creatividad constructiva**; aquellas actividades que conducen a un ocio constructivo deben estar orientadas siempre hacia la búsqueda de un estado de satisfacción, tomado como fin en sí mismo. Se realiza la actividad por el puro placer de hacerla, no se busca ninguna otra cosa. Sin embargo, si las actividades de los jóvenes se mueven dentro del nivel de ociosidad, y llega el momento creativo, estaremos hablando de una **creatividad destructiva**, que conduce al empobrecimiento, a la destrucción de la personalidad, y arrastra hacia estímulos que no se controlan. El joven ocioso que se deja llevar fácilmente, sus fuerzas duermen estancadas, más puestas en la corrupción que en el dinamismo creador.

FACTORES DE CREATIVIDAD	NIVELES DE TIEMPO LIBRE	TIPO DE CREATIVIDAD
GENIALIDAD INNOVACIÓN INVENCION DESCUBRIMIENTO INGENIO APORTACIÓN OCURRENCIA	OCIO ACTIVO	CONSTRUCTIVA
	OCIO PASIVO	DESTRUCTIVA
	OCIOSIDAD	

¿Qué importancia tiene el contexto en el tiempo libre

¿Qué contexto es el ideal?

La interacción que se genera entre los distintos contextos que dan sentido a la vida: el tipo de gobierno local, la comunidad donde vives, el espacio de trabajo, el ambiente del

hogar, y el tiempo de ocio producen una actitud en las personas que influye en sus pensamientos, sentimientos y emociones. Estas relaciones generan un clima que puede beneficiar o bloquear la presencia de la creatividad.

Un contexto facilitador estimula la creatividad, mientras que un contexto formal la bloquea. Se entiende por contexto facilitador aquel espacio de tiempo libre que predispone y da oportunidad para poder estimular cualquier tipo de capacidad, sea física, intelectual o cultural; despierta afición y ganas de implicarse: abre cauces y caminos que enriquecen y presenta atractivos sugerentes; es decir, un lugar donde se facilita la conducta auto-reforzante y ayuda a desarrollar las potencialidades de cada uno.

Cuanta mayor formalidad exista en el contexto menos posibilidad hay de que aparezca la creatividad. Un clima distendido e informal reúne mejores condiciones para que cualquier persona pueda elaborar ideas y hechos creativos. Por el contrario, los ambientes demasiados rígidos dificultan la aparición de la creatividad. El contexto facilitador es el modelo ideal, es concebido como el medio organizado y limitado por reglas que atrae la atención, de tal modo que potencia la experiencia equivalente al juego y produce placer por sí mismo.

El ocio se convierte en saludable cuando corresponde a una actividad autotélica, conforme se expresa MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (1998), es decir la finalidad es ella misma, elegida libremente y cuyo desarrollo produce placer en la persona. La confluencia de estas condiciones elimina la rutina y actualiza los ritos. Este tipo de ocio lo suele practicar aquel joven que desea llegar a casa para continuar leyendo el libro de Harry Potter, o aquella adolescente que piensa en el fin de semana para ensayar su obra de teatro favorita o el adulto que después de finalizar su jornada laboral se va feliz a preparar la *Festa o Misterio de Elche*.

Tener una buena disposición para emprender cualquier actividad es una buena señal, pero si estás apático y no encuentras ningún sentido a lo que haces hay que estar alerta y actuar, porque las consecuencias pueden ser peligrosas a largo plazo. Todo lo que se hace debe tener sentido y si no tiene es mejor no hacerlo. Para ser creativo es importante estar ocioso. Se dice que SHAKESPEARE estaba ocioso entre obra y obra. Las personas que están siempre muy ocupadas no son, generalmente, creativos. A juicio de MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (2001) “*Las personas creativas afirman que algunas de las mejores ideas nuevas surgen cuando están corriendo, paseando, escuchando música, cocinando o cuidando el jardín.*” El autor cuando se refiere a ser creativo no está pensando en llegar a ser un genio, sino en tener la posibilidad de vivir experiencias de gran riqueza interior que es donde se encuentra la fuente de la creatividad, la felicidad y la alegría inagotable.

8. CONCLUSIÓN

“No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas.”

LUCIO ANNEO SÉNECA

Estamos ante un horizonte donde no es posible aplicar modelos del pasado y repetir miméticamente experiencias del ayer. Si algo va a caracterizar a la sociedad del futuro es la multiplicidad de posibilidades que los avances permiten. Hay que asegurar unas capacidades básicas que sean comunes y válidas en cualquier época. Para formar personas que sean capaces de ser creativo y vivir plenamente el ocio es necesario marcar un nuevo rumbo.

En un programa de jóvenes se debe contemplar, ineludiblemente, dos dimensiones, que marquen la dirección, sobre el tipo de hombre o mujer que se desea alcanzar: a) **fomentar la cultura de la creatividad**, dando oportunidades para que el joven sea creativo y b) **desarrollar la cultura del ocio**, abriendo un amplio abanico de ofertas de actividades para poder elegir libremente.

Ser creativo y disfrutar del tiempo libre son dos conceptos que no pueden quedar al azar y deben ser contemplados en cualquier política de juventud. En la sociedad actual, en cada pueblo y región, se debe fomentar **la cultura de la creatividad** para que el joven pueda enriquecerse y descubrir sus talentos, y **la cultura del tiempo libre**, para que pueda conocer las ventajas y los riesgos que acarrear.

En el futuro los avances tecnológicos, científicos y culturales se producirán a tal velocidad que cualquier tipo de conocimiento quedará pronto obsoleto. Es necesario grandes dosis de creatividad para cambiar, innovar y adaptarse a las nuevas circunstancias sociales. Para resolver los problemas que plantea la sociedad moderna es insuficiente con el uso del pensamiento convergente, es necesario recurrir al pensamiento divergente para la búsqueda de soluciones nuevas.

Un plan de mejora dirigido a los jóvenes que, vivieran en la "**sociedad de las emociones**", debe estar abierta a todas las tendencias. Se trata de recuperar un tiempo en el que predomine la libertad en la elección; es el tiempo del mundo de los juegos; las horas que los jóvenes emplean jugando hasta que se cansan, el placer de oír música, sumergirse en un baño de espuma, o el tiempo entregado a una obra creadora; esas horas no las miden los protagonistas. La recreación es tanto mayor cuanto menos se consulta el reloj.

Educar para el ocio tanto en el ámbito familiar, escolar o comunitario debe hacerse pensando en el nivel formativo, en donde debe predominar una mayor sensibilidad para el descubrimiento de los valores universales, así como para la contemplación y recreación de las maravillas del hombre, la cultura y la naturaleza. Educar para rehumanizar.

La pedagogía del ocio exige que se establezcan unas estrategias básicas, fundamentales y válidas para cualquier institución educativa, organizaciones culturales e incluso a la familia. El ocio no se improvisa, hay que sembrar y cuidar actividades de ocio y luego esperar a que florezca. No se deben imponer formas de ocio por decreto, sino facilitar la búsqueda individual y colectiva de un estilo de vida determinado. En la educación para el ocio, lo esencial es construir la propia vida y asumir el proceso de todo lo que puede llegar a ser.

Cuando un país, pueblo, comunidad, instituto, escuela, o familia invierten en cultura y programan actividades propias para atraer a todo tipo de ciudadano,

sea infantil, juvenil o senior, están creando las bases para amar la poesía, disfrutar de la música, enamorarse de la pintura o practicar con alegría el piragüismo, el tenis o el balonmano. Éstas y otras muchas aficiones suelen surgir cuando en el tiempo libre disponible se ha creado un contexto facilitador. Si el padre toca habitualmente la guitarra y hace senderismo y, la madre alterna el patinaje con la natación, es posible que transmitan a sus hijos estas aficiones. Si en la comunidad se hacen exposiciones, se organizan campeonatos deportivos, conciertos de música clásica, o veladas artísticas es muy probable que los jóvenes se aficionen por estos entretenimientos.

Los líderes que gestionan las organizaciones gubernamentales deberán crear un clima cultural abierto, estimulante, motivado para que los ciudadanos se aficionen, entre otras actividades, a pintar cuadros, componer música, hacer teatro, practicar la jardinería, escribir cuentos o practicar algún deporte.

El reto de los gobernantes de un país o pueblo es promover un estilo de vida en el que los habitantes se sientan orgullosos, disfrutando de las horas libres que tienen cada día después del trabajo o del centro de estudios, en el caso de los estudiantes, gozando de las ocupaciones del fin de semana, deleitándose de las posibilidades que le ofrecen las vacaciones, o recreándose de los ritos que acompañan a las fiestas.

9. BIBLIOGRAFIA

- CSIKSZENTMIHALYI, M. y SELEGA, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- ---- (2.001). *Ocio y creatividad en el desarrollo humano*. En Documentos de Estudios del Ocio. Núm. 18. pp. 17 – 32. Bilbao, Universidad de Deusto.
- CUENCA, Manuel. (Editor) (2000). *Ocio y desarrollo humano*. Bilbao. Universidad de Deusto
- ---- (2004). *Pedagogía del ocio: Modelos y propuestas*. Bilbao. Universidad de Deusto.
- DUMAZEDIER, Joffre (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Estela. Barcelona.
- ---- (2000). *Metamorfosis del trabajo y surgimiento de una sociedad del tiempo libre*. En CUENCA, M. (ed.). *Ocio y desarrollo humano*. pp. 19 –23. Bilbao. Deusto.
- FRANKL, Viktor E. (1998). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder
- LASZLO, E. (2006): *El cosmos creativo*. Barcelona. Kairós.
- LOBO, J.L. y MENCHÉN, F. (2004). *Libertad y responsabilidad en el tiempo libre*. Madrid: Pirámide.

- LOPEZ, M., MATURANA, H., PEREZ, A. y SANTOS GUERRA, M.A. (2003): *Conversando con Maturana de educación*. Málaga. Aljibe.
- MENCHÉN, F.; DADAMIA, O.M. y MARTINEZ, J. (1984): *La creatividad en la educación*. Madrid. Escuela Española.
- MENCHÉN, F. (1986): *Dimensión creativa*. En Enciclopedia de la Educación Preescolar. págs.: 605-23. Madrid. Diagonal/Santillana.
- ____ (1991): Modelo IOE. En Marín, Ricardo y Torre, Saturnino de la: *Manual de la Creatividad. Aplicaciones educativas*. págs.: 206-9. Barcelona. Vicens Vives.
- ____ (2005): *Liberar la creatividad en el tiempo libre*. En GERVILLA A. y BERNAL J. : *Creatividad: aspectos psicológicos, educativos y sociales*. Madrid. Dykinson, págS. 79 - 89.
- ____ (2006): *El producto creativo. Una revisión histórica*. En DE LA TORRE, S. y VIOLANT, V.: *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza*. Vol. 1. Málaga. Aljibe. págs.: 229 - 238.
- ____ (2006): *Creatividad en el tiempo libre y ocio*. En DE LA TORRE, S. y VIOLANT, V.: *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza*. Vol. 1. Málaga. Aljibe. págs.: 471 - 482.
- ROJAS MARCOS, Luis (2000): *Nuestra felicidad*. Madrid. Espasa.
- ____ (2006): *La fuerza del optimismo*. Madrid. Punto de Lectura.
- RUSSELL, Bertrand (2000). *Elogio de la ociosidad*. Barcelona. Edhasa.
- ---- (2000). *La conquista de la felicidad*. Madrid. Debate.
- SCHOPENHAUER, Arthur (2000). *Aforismo sobre el arte de saber vivir*. Madrid. Debate.