

Una cuestión de tiempo

Una de las frases que más se escuchan y decimos conforme nos vamos haciendo mayores es “*No tengo tiempo*”. Las obligaciones, las actividades formales, los estudios y el trabajo... hacen que tengamos esa sensación de que nuestros días son demasiado cortos para todo lo que nos gustaría poder hacer.

En esta actividad, hoy nos vamos a proponer soñar un poco...

- *¿Qué te gustaría hacer si tuvieras un año completo de tiempo libre?*
- *¿Y si tuvieras un mes?*
- *¿Y si fuera una semana solamente?*
- *¿O un día?*
- *¿Crees que aprovechas tu tiempo libre adecuadamente, o quizá no sea tanto que no tienes tiempo como que se te escapa de las manos con facilidad?*

¿Qué podemos trabajar sobre este tema?

Los días de todas las personas tienen exactamente el mismo número de horas. Lo has pensado alguna vez. Einstein, Marie Curie o Napoleón tenían días de 24 horas... igual que nosotros y nosotras. Sin embargo, en esta época nuestra, tan tecnológicamente avanzada como la vivimos, llama aún más la atención esa queja constante de la falta de tiempo.

- *¿Cuánto se tardaba antes en cocinar, por ejemplo?*
- *¿O en desplazarse de una ciudad a otra?*
- *¿Cuánto le costaba a un estudiante o a una estudiante investigar acerca de un tema sobre el que tuviera que escribir un trabajo?*
- *¿Piensas realmente entonces que lo de no tener tiempo está plenamente justificado o más bien es un cierto tipo de excusa?*

Seguramente te habrá llamado la atención lo que ha sucedido en la secuencia que has visto.

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Qué hubieras elegido tú si te hubieran parado por la calle y te hubieran hecho la misma pregunta?*
- *¿No te llama la atención que no una, sino dos personas hayan podido hacer el hueco necesario en sus agendas para poder irse a Nueva York?*
- *Si incluso dos adultos trabajando han podido hacer el hueco, ¿piensas que podríamos sacar mucho más tiempo libre del que tenemos para poder hacer cosas importantes?*
- *¿Puedes pensar en cosas que no hayas hecho por una falta de tiempo real (no por una falta de intencionalidad o de planificación)?*

En general, la famosa frase de “no tengo tiempo” suele ser más bien una excusa que usamos para no hacer cosas que, en el fondo, no nos apetecen tanto. No es solo una excusa que se usa de cara a los demás, sino algo de lo que, incluso, nos hemos terminado convenciendo a nivel interno y personal.

La realidad, sin embargo, es que las personas solemos sacar tiempo para lo que realmente deseamos hacer. En el anuncio estaba claro: “¿Cómo vamos a perder una oportunidad así de viajar gratis a la ciudad de nuestros sueños?” Y a nosotros y nosotras, seguramente, no nos hubiera pasado nada diferente.

Así que vamos a intentar hacer una cierta “radiografía” del uso de nuestro tiempo libre. De la misma forma que, si quieres saber qué le gusta a un amigo o amiga para hacerle un regalo, debes observar qué hace de forma natural cuando nadie se lo pide -eso se llama en psicología “Principio de Premack”, por si tienes tiempo libre para investigarlo ;) -puedes fijarte en qué cosas son importantes para ti cuando planificas o usas tu tiempo libre:

- *¿Cuáles son las cosas de las que nunca prescindes en tu tiempo libre?*
- *¿Cuál es tu plan prioritario cuando, por ejemplo, se acerca el fin de semana?*
- *¿Y las vacaciones de Semana Santa o Navidad?*
- *¿Y el verano?*
- *¿Cuáles son las cosas que te sienta peor no hacer en tu tiempo libre cuando algo se tuerce?*
- *¿Qué cosas o planes son los que ves que los jóvenes y las jóvenes de hoy no perdonan?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

Al fijarnos en los planes que no solemos dejar de lado (o que más nos fastidia que se anulen), podemos darnos cuenta de qué hay entre nuestras prioridades a ese respecto con facilidad.

- *En el anuncio has podido ver varias actividades de tiempo libre, todas ellas en Nueva York. ¿Cuáles identificas? (P.e. pasear en pareja, ver lugares nuevos, disfrutar de una buena comida o un buen restaurante...).*
- *Hay una que se repite de manera más o menos constante. ¿Cuál es? (El consumo de alcohol, siendo que éste es un anuncio de vino, aparece de manera repetida como elemento acompañante en varias de las actividades de la pareja protagonista).*
- *¿Cuál es el papel que crees que juega el alcohol en tu tiempo libre después de haber hecho tu propia radiografía?*
- *¿Sucede igual en tus amigos y amigas?*
- *¿Observas con facilidad que es un elemento que, demasiadas veces, acompaña -ya sea con un papel protagonista o uno más secundario- muchos de vuestros momentos de ocio como chicos y chicas jóvenes?*

Para terminar, proponemos un reto: intentar dibujar lo que podría ser para ti una semana, un mes y un año con un tipo de ocio que eliminara por completo el consumo de alcohol o cualquier otra sustancia. Solo cuando intentamos eliminar algo de una planificación es que podemos llegar a medir el verdadero papel que ese elemento tiene en la radiografía general (es como si quisieras comprender cuánto te gusta el azúcar intentando retirarlo de tu dieta durante una semana, un mes o un año).

Comentar las propuestas y sus posibles dificultades como cierre de la actividad.