



Publicado por **fisac** 26/10/2011 18:14

Los adolescentes y el tiempo libre

Psicóloga Trinidad Aparicio Pérez

ESPAÑA

La utilización que los adolescentes hacen de su tiempo libre tiene una gran importancia en la formación de su personalidad y en la relación con su entorno y con las demás personas. Observando a qué dedican el tiempo libre los adolescentes podemos saber si éstos están en riesgo de establecer conductas y prácticas inapropiadas que puedan repercutir negativamente en su vida.

¿Cómo entienden los adolescentes el tiempo libre?

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven.

Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos:

- El carácter grupal: La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.

- Alejamiento del mundo de los adultos: Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

### **La importancia de la orientación de los adultos**

Los padres y tutores de los adolescentes deben incentivar en ellos alternativas de entretenimiento que les hagan alejarse de aspectos negativos de la sociedad tales como las drogas, la violencia o la apatía y el desencanto.

Pero para ofrecer alternativas que sean atractivas para los adolescentes tenemos que conocer su realidad. Para ello debemos dedicarles todo el tiempo que sea necesario, hablar mucho con ellos y averiguar todo lo posible acerca de sus gustos, ideas y opiniones.

Una vez que conocemos cuales son los valores, las vivencias y las expectativas de los adolescentes podemos buscar actividades que se adecuen a lo que ellos buscan pero que también cuadren con nuestros deseos, de otra manera es muy probable que nuestras recomendaciones caigan en saco roto.

### **Actividades recomendables para su desarrollo**

Las actividades recomendables para los adolescentes deben cubrir sus diferentes necesidades de actividad física, desarrollo cultural y participación social.

**Actividades deportivas:** La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico ( aumenta la seguridad en uno mismo ) y social ( desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

Por eso es muy positivo que los padres y monitores desde pequeños les hagan ver el deporte como una manera de disfrutar con los amigos y de pasárselo bien y no crearles expectativas irreales.

**Actividades culturales:** Para que las actividades culturales sean atractivas para los jóvenes y adolescentes debemos hacer que ellos participen y puedan desarrollar toda su creatividad.

Por su manera de ser, los adolescentes preferirán normalmente actividades que puedan realizar con otros jóvenes como grupos de teatro, bandas de música, etc.

Por supuesto, la lectura es un objetivo que todos los padres deben perseguir en sus hijos adolescentes, pero por desgracia no son muy frecuentes los adolescentes aficionados a los libros. Los videojuegos e Internet han sustituido a la lectura como entretenimiento individual.

**Actividades sociales:** También es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.

### **Los adolescentes y la inactividad**

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad. Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

**FUENTE:** *Puleva Salud*

[http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59717&TIPO\\_CONTENIDO=Articulo&ID\\_CATEGORIA=9&ABRIR\\_SECCION=5&RUTA=1-9](http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59717&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=9&ABRIR_SECCION=5&RUTA=1-9)

Publicado por **Fisac** 9:06 AM