



ACADEMIA DE ADMINISTRACION DEL TIEMPO LIBRE

**BIEN DE MUCHOS, CONSUELO DE POCOS, EL OCIO, EL TIEMPO
LIBRE Y LA RECREACION**

Recopilación de ensayos, reflexiones, opiniones que revelan la
construcción de este tema durante los meses de marzo-julio 2020

Coordinadoras
Lupe Aguilar Cortez
Dulce Hossana García Gutiérrez

Gracias al Doctor Geoffrey Recoder Rentera por su invitación a que ***Bien de muchos y consuelo de pocos, el ocio, el tiempo libre y la recreación***, fuera una realidad y que compartiera la visión de los interesados y estudiosos con muchos otros colegas, con diferentes intereses y temas.

<http://eldeportenuncadescansa.com.mx>

CONTENIDO

Bien de muchos, consuelo de pocos, el ocio, el tiempo libre y la recreacion

Lupe Aguilar Cortez y Dulce Hossana García Gutiérrez pág. 5

Cambios vertiginosos... el tiempo libre no se escapa

Lupe Aguilar Cortez y Dulce Hossana García Gutiérrez pág. 7

1. Dime que haces en tu tiempo libre y te dire a que clase social perteneces

Lupe Aguilar Cortez pág. 9

2. El profesional resiliente de la RECREACION

Dulce Hossana García Gutiérrez Pág. 11

3. La disrupción en todos los ámbitos, ¿La generas tú o te impacta?

Dulce Hossana García Gutiérrez Pág. 14

4. El Covid 19 y la Low Touch Economy: Un entorno híper-tecnológico, Humanos hiper-conectados y Soluciones ágiles

Dulce Hossana García Gutiérrez Pág. 17

5. Ocio familiar significativo.

Isis Yolanda Galván Aguilar. pág. 27

6. La familia y la direccionalidad negativa del ocio

Isis Yolanda Galván Aguilar. Pág. 29

7. La familia y la direccionalidad positiva del ocio

Isis Yolanda Galván Aguilar. Pág.31

8. La recreación, el profesional de educación física y el confinamiento por Covid19

Roberto Romo Marín pñag. 33

9. Ocio + yoga = estar, bien

Vínculo benevolente durante el confinamiento

Emma García García pág. 35

10. Recreación Terapéutica: el ocio en el Covid19, Resignificando la estancia durante el Covid19

Margarita Georgina Suarez Nakagawa Pág. 43

11. Tiempo de aislamiento social, una oportunidad para ocio con uno mismo

Paola Ximena Romero Molina..... Pág. 45

Bien de muchos, consuelo de pocos, el ocio, el tiempo libre y la recreacion

Lupe Aguilar Cortez y Dulce Hossana García Gutiérrez



Lupe Aguilar

Dulce Hossana

Lupe Aguilar Cortez

Tengo dos preocupaciones profesionales existenciales, la educación física y la recreación, las anoto en ese orden porque así las estudie, así las aprendí y así las hice parte de mi vida profesional. Lo que quiero especificar es que las dos son igual de importantes para mí. No me puedo preguntar: ¿Qué fue primero el huevo o la gallina? ¿Qué es más importante la educación física o la recreación para mí?

Como en mi caso, muchos de los que se dedican a la recreación, iniciaron con la educación física y esta los llevo a la recreación y le han dedicado parte de su vida profesional.

No obstante, esta columna quiero dedicarla al **ocio, tiempo libre y la recreacion**, temas que son mal entendidos por muchos y por lo mismo mal aplicados. Pretendo dar elementos para su desarrollo científico, así como su relación con otros temas y áreas como son su profesionalización, su orientación educativa y las políticas educativas que la han llevado al punto de la incomprensión y su extinción.

El reto es llegar a los profesionales de todas las áreas. Este espacio es compartido con Dulce Hossana García representa la nueva generación, con una nueva visión y entendimiento. Sin contaminación, ya que toda su vida profesional la ha dedicado al ocio, el tiempo libre y la recreación.

Dulce Hossana García Gutiérrez

Agradezco estas palabras de la Doctora Lupe, mi maestra desde el 2001, misma que me motiva a seguir aprendiendo y creciendo pues en diferentes etapas de mi vida, he compartido espacios con la doctora y ahora este es uno más. Como egresada de la Universidad YMCA, tuve la gran experiencia de poder vivirla desde diversos aristas, después mi carrera profesional me llevó por caminos inesperados dentro del DIF, en sus campamentos recreativos, como emprendedora construyendo proyectos en playa y ciudad, amo el arte y me permitió trabajar para programas culturales como para “Alas y Raíces a los niños” de CONACULTA/ INBA; en el Museo Rufino Tamayo y el de Arte Moderno, pero lo más representativo, es la capacitación, en los últimos 6 años me he especializado en crear diversas formas de potencial al capital humano dentro de las empresas como Coordinadora de capacitación, para lo que me certifiqué como Coach en PNL, Team Coaching, entre otras habilidades suaves, y ahora desde mi propia consultoría. Sin embargo es mi intención después de culminar la Maestría en Administración de Negocios en la Ibero, compartir con los estudiantes, egresados y comunidad en general algunos conceptos y herramientas de análisis para mejorar nuestros acercamientos al Ocio, Tiempo libre y la Recreación, para actualizar el diseño de programas y proyectos que se centren en los clientes meta, tomando en cuenta tendencias, tecnología y metodologías que son cada vez más demandadas en este entorno competitivo que exige cada vez mayor preparación e innovación.

Las dos nos vamos a dedicar a dedicar a compartir nuestros conocimientos y reflexiones sobre estos temas.

Cambios vertiginosos... el tiempo libre no se escapa

Lupe Aguilar Cortez y Dulce Hossana García Gutiérrez

Vivimos un cambio vertiginoso, no solo en los negocios sino en la forma de vida cotidiana, hay muchas personas que están creando cada vez mayores propuestas de aprovechamiento del tiempo libre, en el cuál la recreación funge un papel muy importante, y ¿Qué decir del ocio? tan poco valorado, tan desconocido que suele ser dejado de lado, además de ser nada reconocido por la sociedad.

En estos tiempos al tiempo libre suele vérselo como una opción de entretenimiento o de esparcimiento, pero implica más que eso. ¿Cómo han cambiado las cosas? Hagamos algunas reflexiones al respecto, los espacios se han ido transformando, nos limitan en las grandes urbes, la población crece misma que trae un nuevo chip, tablets y teléfonos inteligentes con cámaras que permiten una hiper conectividad y compartir de forma inmediata vivencias, lugares y momentos, contrastante realidad cuando la tecnología nos ofrece edificios inteligentes y nuevas formas de energía crean nuevas posibilidades. ¿Cómo generar propuestas que entiendan a las nuevas generaciones? Pero más cercano aún ¿Cómo estamos atendiendo a las actuales? ¿Estamos conociendo sus necesidades y sus nuevas inquietudes? Pero más importante aún ¿Estamos creciendo con ellas? El emprendedor normal suele iniciar un negocio a partir de lo que conoce, dice soy contador, pondré un despacho, luego se da cuenta de que hay muchos despachos haciendo lo mismo que él, por tanto no en todos los casos resulta un negocio exitoso y altamente redituable, entonces se pregunta ¿Qué hice mal? El tiempo libre es más que un espacio libre de necesidades físicas, primarias o sociales y laborales, es un espacio que le permite a la persona reconocer que le apasiona, en qué es buena, qué puede aportar al mundo desde su crecimiento personal, desde su propia naturaleza, entonces, ¿Cómo educar a los niños, jóvenes y adultos para que lo aprovechen y apropien? ¿Para que encuentren un sentido en la vida, en su futuro? El reto del recreador entonces, no solo es hacer una empresa, un proyecto, una clase, un curso de verano, sino entender cómo es su cliente, su participante, su mercado meta! ¿Dónde crece?, ¿Dónde vive?, ¿Cuáles son sus necesidades y expectativas? Para que a partir de lo que demanda,

gestionar nuevas ideas que permitan innovar, involucrar nuevas herramientas, métodos, estrategias, espacios, tiempos.

En este momento de pandemia, ¿Cómo reaccionamos? ¿Cómo innovamos? Estamos ante un gremio que se mueve muy lento, muy diferente al resto del mundo, que crea nuevos medios de transporte, nuevos combustibles, casas de diversos materiales que ahora se imprimen desde una impresora 3D en menos de una semana, hoteles en las laderas de las montañas para que hagas senderismo, trecking y escalada al mismo tiempo. ¿Qué hacer en un tiempo libre que no es tan libre? Las jornadas laborales en algunos países se reducen, en otros parecen eternas, te pagan por 8 horas y das 16 a la empresa para poder estar a la vanguardia, al día en los procesos administrativos y ser productivo y demostrar tu valor y conservarlo. Incluso ahora te dicen quédate en casa, pero no todas las empresas permiten hacer “home office” porque no todas están actualizadas o no tienen una estructura para poderlo llevar a cabo. Entonces ¿Qué tan preparados estamos? ¿Qué tan conscientes estamos de lo que ahora se exige o incluso “necesita” de nuestro gremio? ¿Qué profesional debemos ser ahora?

1. Dime que haces en tu tiempo libre y te dire a que clase social perteneces

Lupe Aguilar Cortez

En este periodo de aislamiento social, nada es tan cierto como esta premisa, que desde el siglo XIX, Thorstein Veblen en su clásico Teoría de la clase ociosa plantea, define a la **clase ociosa** la que tiene todo el tiempo libre, ya que está liberada de la necesidad de trabajar y que tiene a su servicio, apoyo doméstico, es por lo tanto lógico pensar que la clase ociosa, estaré pasando este periodo de contingencia en alguna residencia en donde posiblemente tendrá jardín e incluso alguna instalación deportiva.

¿Pero qué sucede a todos los que no pertenecemos a **la clase no ociosa**? ¿La mayoría de los que vivimos en departamentos?

Para todas estas **clases no ociosas**, estamos siendo forzados a dejar el trabajo, no es que queremos dejar de trabajar, nos estamos quedando sin trabajo. para mucho este hecho, ya es fuente de preocupación y estrés, que va a pasar con mi trabajo cuando la contingencia pase, ¿tendré trabajo?

Nuestras viviendas, ya de por sí, reducidas por las pésimas legislaciones que autorizan minidepartamentos, unidades habitacionales con pequeños espacios para estacionamiento, incluyen espacios verdes para los pequeños. Situación que agrava el no poder salir y quedarnos en nuestro minidepartamento.

Sin opción a una esporádica salida fuera de nuestra vivienda, nos queda el preocupamos y ocupamos de lo que podemos hacer para organizar a la familia. Nuevamente como **clase no ociosa**, esto se reduce al tipo de actividades que podemos realizar, si bien es cierto que las redes sociales han estado ocupadas brindando opciones, de qué hacer, como organizarnos, como seguir haciendo ejercicio. Una vez más, es la clase social a la que pertenecemos la que permitirá cuáles de estas opciones son las que podemos adoptar y aplicar en nuestras viviendas.

Estamos en la tercera fase de la contingencia del Covid19, acaso ya demos repasado todas las opciones o acaso ya nos hemos quedado sin materiales para más actividades,

estamos sucumbiendo a algo más sencillo, sumirnos en el aburrimiento y el sedentarismo a los que nos someten la televisión, la Tablet y el celular. Claro si es que tenemos acceso al internet, Cansados de lo mismo todos los días, nos consume una cotidianidad que lejos de aliviar la crisis del que hacer, nos aburre más. Nos hemos convertido en una **clase no ociosa**, obligada a **un tiempo libre no tan libre** que solo refuerza la premisa.... Dime que haces en tu tiempo libre y te diré a qué clase perteneces.

La vida después del Covid19, nos brindará la oportunidad de aprender, nuevas lecciones jamás planteadas. ¿Para muchos que hemos podido hacer **home office**, seguiremos en esta modalidad? Seguramente muchas empresas se están cuestionando si hay necesidad de tener oficinas presenciales. Pero otro aspecto que estamos aprendiendo de la manera más dura posible, es darle debido contenido al tiempo libre, la importancia que tiene. Somos una sociedad educada para el trabajo, no educada para el tiempo libre, y en este momento estamos pagando el precio de este enfoque, al no saber que hacer con el tiempo libre en casa. Resumiendo, somos **una clase no ociosa educada solamente para el trabajo**.

2. El profesional resiliente de la RECREACION

Dulce Hossana García Gutiérrez

En este momento de crisis, he escuchado a muchas personas decir, que debemos aprovechar este momento y utilizarlo como un momento de reflexión, que nos ayude a mirar hacia dentro, yo pienso que eso significa: “responsabilizarnos” además lo veo como un momento de mejora, de auto análisis para identificar en dónde estamos y en de qué forma, no solo personal, sino incluso laboralmente.

Me gusta pensar en la **resiliencia** como una forma de regresar a mi centro, como la capacidad que una persona tiene de encontrar su equilibrio después de haber pasado por una crisis, por una situación que debe solucionar, entender y aceptar, creciendo de ella.

En mi participación anterior, hice algunas preguntas, que también cuestionaban mis propias herramientas, e incluso mis nuevas metas. En esta carrera profesional (ATL, Administradora del Tiempo libre) personas y experiencias han marcado mi camino, mostrándome que la única forma de crecer es seguir adelante; pero cada vez con una visión más integral, con una planeación que se base en una metodología, con un objetivo claro, que además se nutra de mi propia visión sobre el mundo. Hoy me interesé en regresar a mi punto de vista como ATL, como profesional de la Recreación, porque es cuando la persona cobra sentido, cuando el Tiempo Libre cambia, en su uso y costumbre, por un tiempo libre más enfocado en la persona, en su cliente, en su comunidad y su impacto en la sociedad. Por ello uno de los ejes que quiero abordar hoy es ese, **¿cuántas veces nos autoanalizamos como profesional? Y ¿Cuántas como personas?**

Me he identificado siempre con la siguiente propuesta : “...La Recreación, es un proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir, es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción-reproducción económica, política e ideológica...” (Aguilar e Incarbone, 2005). En este sentido, la recreación es más que un trabajo, es más que una responsabilidad, se vuelve una decisión propia. Por conceptos como el anterior me identifico con el papel del ocio,

tiempo libre y recreación como parte del desarrollo de la persona y del ser humano en general.

Mi reflexión del día de hoy, quiero vincularla con algunos pensamientos de Tony Robbins (coach de negocios que se define a sí mismo como catalizador del cambio y estrategia del éxito para grandes empresarios y políticos), cuando habla sobre elevar los estándares y que para ello hay que cambiar aquellas cosas en las que solemos decir: “**debería hacer esto**” por “**debo**”, para tomar control de tu vida, porque el verdadero cambio comienza cuando te preguntas: ¿Quién soy realmente?. Lo menciono porque en ocasiones estamos en piloto automático y suele dictarnos como debemos actuar, basados en quien “creemos” ser pero, ¿Cuándo “actualizamos” la forma en la que nos vemos a nosotros mismos?, en lugar de excusarme diciendo: “Así soy”, llevando a cabo siempre los mismos juegos, los mismos campamentos, los programas, mis estrategias, métodos, creencias y lecturas. Debemos actualizarnos de la mano de nuestra población.

En este periodo de contingencia nuestros paradigmas del ocio se han puesto a prueba y seguramente surgirán nuevos, que se reflejarán en nuestra visión sobre el mundo y en el papel que la recreación tiene. Algunas personas basan su identidad en estándares y creencias sobre ellos mismos, que fueron creadas en edades tempranas y conforme ha pasado el tiempo, hemos experimentado nuevas situaciones y las soluciones han creado nuevas estrategias, y puedes ya no ser la misma persona que en ese entonces; por eso es importante ser consistentes en el autoconocimiento y descubrirnos a nosotros mismos diariamente.

Conforme redefinas tu identidad, estarás construyendo un cambio que dure e impacte en tu calidad de vida, y si entendemos esto en nosotros, lo podremos reconocer en los demás y en sus necesidades de felicidad y satisfacción o disfrute en su tiempo libre.

Con estos conceptos, ¿**Cómo enfrentamos con resiliencia** nuestra propia formación y modelos de pensamiento, como persona y profesional de la recreación?

El profesional resiliente de la recreación:

- Se adapta al entorno,

- Se preocupa y ocupa de actualizar el campo de acción, para conocer y reconocer aquellos parámetros pasados que hayan sido reevaluados, o que tengan nuevos enfoques
- Se acerca a grupos de investigación que estén representando nuevos puntos de vista
- Identifica sus propias debilidades y fortalezas
- Persevera y conoce el entorno
- Entrevista a sus usuarios o población meta, cada determinado tiempo para conocer sus necesidades
- Evalúa el servicio que da al grupo, a la comunidad y a la sociedad
- Investiga las nuevas tendencias
- Desarrolla y participa en grupos de observación
- Estudia un nuevo tema o refuerza un tema ya conocido

Existen muchas herramientas administrativas, de capacitación, de mejora continua o de innovación que permiten desarrollar un punto de **vista resiliente**, el desarrollo personal, desde mi punto de vista va ligado siempre al profesional, pues nuestro trabajo es una extensión de nuestra persona. ¿Qué otra acción propones?

3. La disrupción en todos los ámbitos, ¿La generas tú o te impacta?

Dulce Hossana García Gutiérrez

El panorama mundial se re estructura de forma vertiginosa e incierta, algo cierto es el **movimiento disruptivo** que la pandemia y el crecimiento de la innovación tecnológica en todos los campos es de forma exponencial, lo que implica que se multiplique su efecto de manera insospechada. El presente retratará algunos efectos y contribuciones de la innovación exponencial y su impacto en nuestra nueva realidad. La disrupción como un nuevo modelo, un nuevo sistema, un producto o servicio que desafía lo establecido y generar nuevos mercados y nuevas formas de consumo.

Tres conceptos importantes para el desarrollo del presente son

El primero la disrupción como interrupción súbita de algo, en los negocios según la real academia española, se defino como lo que genera o produce una ruptura brusca en el sistema, esto tiene como consecuencia que desaparezca lo que solía ser usado previamente.

El segundo el futuro, y el tercero el impacto de ambos en las empresas en este cambiante 2020.

Para entender el impacto del concepto disrupción, es necesario conocer dos momentos históricos que lo desarrollaron entendiéndolo primeramente como “pensamiento disruptivo”, mismo que asociado con el emprendimiento se vuelve un concepto fundamental, descrito en 1995 en el Harvard Business Review, dentro del artículo: “Tecnologías disruptivas: **Atrapando la ola**” **se le explicó como un patrón constante que las empresas deben considerar en un entorno cambiante** para considerar las necesidades futuras y evitar el fracaso.

El segundo momento que complementa su concepto es cuando su autor Clayton M. Christensen plantea un par de años después la idea en un libro llamado: “The Innovators Dilema: When New Technologies Cause Great Firms to Fail”. En este libro se refiere al concepto como: “innovación disruptiva” en la cual propone una innovación evolutiva en la que no se crean nuevos productos ni se cambia radicalmente un proceso, sino que se

debe a una mejoría gradual, la definición de diccionario de la real academia refiere que es la interrupción súbita de algo o bien, abertura brusca.

Pero para efectos del presente artículo es necesario hacer referencia a la frase que el MIT Tecnológico de Massachusetts acuña para referirse al efecto que provoca: “UBER YOURSELF BEFORE YOU GET KODAKED”, la traducción requiere la explicación y entendimiento del efecto que Uber produjo con su modelo de negocios, es una empresa de transporte líder a nivel mundial que no posee un solo parque vehicular, sin embargo innova en muchos aspectos incluso al tener helicópteros uber en oferta para distintos segmentos del mercado. Y la historia de Kodak, empresa líder de fotografía que marcaba la pauta en su industria hasta que decidió menospreciar la innovación tecnológica al enterrar un proyecto de cámara digital, el mercado cambió, adoptó la innovación y se creó un nuevo mercado del cual no fue parte y que le costó mucho, perdiendo prestigio, mercado, utilidades, etc.

Un concepto delicado en esta etapa de nuestra vida en el planeta es el futuro, mismo que forjamos diariamente pero que ahora mismo tiene en sus manos el desarrollo de una vacuna que nos permita la supervivencia, y el recuperar nuestra libertad de libre tránsito, el contacto con los adultos mayores, viajar, etc. Lo cual significa mucho, valores y situaciones trascendentales. Existen 4 formas de afrontar el futuro de acuerdo a José Cordeiro ingeniero, economista, futurista, y transhumanista hispano-venezolano que ha desarrollado su actividad alrededor de investigaciones que nos acercan a la capacidad humana de crear y su potencial de desarrollo en diversos niveles, puntos de vista reveladores, que nos acercan a entender el momento histórico que estamos viviendo:

No.	Estilo	Ejemplo de acción	Características
1	Pasivo	Avestruz	Sufre al pensar en el futuro
2	Reactivo	Bombero	Responde a la emergencia
3	Pre-activo	Al comprar un seguro	Prepararte a solucionar un problema
4	Pro-activo	Constructor	Crear el futuro

De acuerdo a lo anterior, el dueño de empresa, debe considerar el contexto y el futuro que pudiera suceder, previniendo diversos escenarios, pero sobre todo con un enfoque hacia el futuro disruptivo pro-activo, para crear sus oportunidades, conociendo a su

cliente, sus necesidades, intereses, problemas e insatisfacciones. Como ejemplo vamos el siguiente cuadro:

Hace más de 30 años	Las computadoras personales empezaban a desarrollarse, volviéndose una herramienta fundamental en nuestro desempeño profesional
Hace 20 años	Los celulares iniciaban su carrera hacia el desarrollo, hoy en día son la fuente de información, comunicación e intercambio más rápida y básica
Hace 10 años	Empresas como Google, Facebook y Wikipedia se esparcían por el mundo

Como conclusión un enfoque hacia el futuro en el que el emprendedor o dueño de empresa quiera ser competitivo debe ser uno que identifique a la tecnología para ver el escenario siguiente. Hablando del proceso disruptivo, es mejor iniciar el cambio uno mismo, a esperar que el contexto o alguien más nos forcé a adoptar ese cambio.

4. El Covid 19 y la Low Touch Economy: Un entorno híper-tecnológico, Humanos hiper-conectados y Soluciones ágiles

Dulce Hossana García Gutiérrez

La contingencia ofrece la oportunidad de crear e influir en distintos sectores en el mundo. Hay que pensar en moldear la forma en como interactuamos, y habrá aspectos en que enfocarnos.

Reanudar labores en forma escalonada

Si se parte de qué a partir de junio, algunos sectores industriales básicos volverán a sus labores de forma escalonada, es de importancia entender que nos enfrentaremos a una “**nueva normalidad**”. **La nueva normalidad** se refiere a la forma en la que hacemos las cosas en todos los niveles sufrirá muchas modificaciones y tendrá otras implicaciones, retándonos de forma constante a adaptarnos y ofrecer nuevas respuestas a planteamientos diversos.

Para demostrarlo se presentan algunos puntos de vista al respecto de cómo el ***profesional resiliente debe transformar e innovar en la forma en la que vive, en la que interactúa, en la que ofrece un servicio y diseña un producto***, al igual que como experimenta al ocio, tiempo libre y la recreación.

Low touch economy

“**Low Touch Economy**” se le denomina al ***impacto estará basado en el bajo contacto***, proyecta que habrá muchas restricciones al no existir una vacuna aún, como en los eventos masivos, en cómo se viven actividades que solían ser cotidianas escenas como la asistencia a restaurantes, a la playa, como será la interacción en eventos familiares, así como el impacto en las empresas que probablemente hagan proyectos híbridos entre empresas de medio tiempo y estructuras de home office, algunas empresas moverán sus operaciones para que no estén todos en el mismo lugar.

Hablemos de dos ejemplos de ello, uno es como el call center de Total play hoy por hoy, ha estado realizándose desde home office casi enteramente, con el servicio profesional

pero de fondo los ruidos de cada casa, hijos o mascotas, demostrándonos como hay muchos elementos que debemos incluir cuando armaremos estrategias de home office para los empleados, y como las empresas se han adaptado a las mismas, pero aún hay trabajo que hacer, incluso dentro de la diversidad de la amplia gama de webinars gratuitos que inundó el ciber espacio, muchos hacían referencia a la marca personal y estrategias para que esta experiencia fuera lo más efectiva y profesional posible.



Otro ejemplo es la perspectiva de Google al anunciar que su equipo de trabajo regresará a las oficinas hasta 2021, además de que está analizando como contratar al mejor personal, ahora que se rompieron las barreras del espacio físico, pueden contratar a quién

sea en donde sea que se encuentre, sin tener que trasladarlos a sus corporativos. En ambos casos es notorio el ahorro que esto representa a ambas empresas, pero también que los empleados son capaces de lograr sus metas y objetivos, trabajando a distancia y desde sus hogares, claro que esto trae consecuencias, como jornadas laborales más largas, se llegan a perder los límites entre los horarios de inicio y fin de jornadas laborales, o incluso de horarios de comida, pero eso se planteará en otro momento. Pero un hecho irrefutable es como este impacto se nutrió en mucho por los avances en la tecnología, misma que cada vez será mayor. Basta con pensar, que gracias a que esta pandemia sucedió en 2020 el tiempo de reacción global fue mucho mayor a que si se hubiera dado en cualquier otro año, digamos el 2003. Hablamos de más de 8, 000, 000, 000 de humanos organizándose en periodo de 5 meses para armar protocolos, hacer evaluaciones médicas, tratamientos, compartir aprendizajes, conseguir material, etc. Ya que el entorno en el que nos desenvolvemos hoy es **un mundo con 3 características fundamentales:**

- Un **entorno híper-tecnológico** (actualmente se da el mayor número de innovaciones tecnológicas, de conocimiento, creación e inventos más prolífico de la historia)

- **Humanos hiper-conectados** (para muestra basta ver los hechos ocurridos en Minneapolis con George Floyd y la rapidez con la que el mundo se enteró y reaccionó)
- **Soluciones ágiles** (Hoy con la enfermedad de SARS cov2 existe la necesidad de ventiladores para las camas de hospital, cubrebocas, caretas etc. Y la creatividad se ha hecho presente en el mundo.

Veamos la tabla que propone la junta Board of Innovation, sobre los cambios en los comportamientos de las personas debido a la pandemia que vivimos.

Estos cambios de comportamiento nos muestran ciertas problemáticas pero también debemos identificar en ellos, la oportunidad de transformarnos. Hagamos algunos cuestionamientos al respecto: ¿Cómo se dará el apoyo psicológico/ terapéutico que ayude a las personas en depresión y ansiedad? Probablemente se brinden cada vez mayores servicios de atención a través de una plataforma virtual. Ahora algunos terapeutas, psicólogos, maestros están utilizando las herramientas de videoconferencias y plataformas educativas que muchos habían decidido ignorar, hoy por hoy muchas escuelas e instituciones cuentan con ellas, pero muchas personas se mostraban con cero interés de utilizarlas o de fomentar su uso. Ahora es una realidad, aquél que no esté



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO DE LAS PERSONAS		
Mayor ansiedad, soledad y depresión	Desconfianza en la higiene de personas y productos	Restricciones para viajar, inclusive dentro de un mismo país
Optimizar y configurar el trabajo desde casa, más allá del típico trabajo de oficina	Incremento de tensiones y conflictos en todos los niveles	Altos niveles de desempleo
Entrega a domicilio de todo.	Contacto limitado con las generaciones mayores.	Identidad digital.

WWW.BOARDOFINNOVATION.COM

familiarizado quedó fuera de la ecuación, de mercado, de tendencia.

Como ayudar a las personas a socializar y eliminar las barreras física para sentirse incluidas.

Herramientas tecnológicas. Ahora las herramientas tecnológicas no se sienten tan frías, cuando encontramos una conexión emocional con la persona que está del otro lado, cuando le agregamos elementos de socialización, como humor, disfraces, un tema, una canción y se vuelven alternativas de entretenimiento virtual con las personas.

Las mascotas. La compra de mascotas se ha incrementado en los últimos meses. Con estos hechos en mente ¿Qué opciones podemos crear? ¿Qué juegos, dinámicas o propuestas podemos transformar, adaptar o inventar para permitir que la población socialice? ¿Qué otros productos o servicios asociados al cuidado de la mascota podemos ofrecer? Facebook, en específico su creador y director ha diseñado una oficina de realidad virtual, abriendo la posibilidad a algunos empleados de que trabajen de forma remota de por vida.

La higiene de las personas. Hay desconfianza en la higiene de las personas que fabrican, manufacturan, o cocinan o bien en productos y servicios en donde la exigencia del consumidor por productos más especializados irá en aumento, buscando lugares con mayor higiene y que se traduzcan en seguridad lejos del contagio, en como las empresas e industrias vivirán oportunidades en rediseños de empaque, de materiales en los que el virus viva menos, entro otros aspectos. En las Filipinas al prohibirles a las personas ir a los mercados a comprar, se ha desperdiciado mucha comida pues no han podido trasportarla y enviarla a las ciudades, y una emprendedora logró quitar los intermediarios

fundando en una plataforma la compra directa del consumidor al granjero. **El sector turismo**, las restricciones afectaran en el turismo nacional, limitaciones en el transporte, las barras de buffet están planeando tener una barrera de plástico para que los platillos no corran riesgo de contaminarse, así mismo con límites de personas, por lo que debemos pensar en otros servicios que permitan diversificar los negocios para que no dependan



del turismo o demanda de clientes externos. Con procesos de sanitización constante, horarios más estrictos.

Imagen de una propuesta italiana para atender al turismo que se espera.

El trabajo desde casa. Este se ha optimizado, y está llegando a niveles insospechados, un ejemplo es amazon que vendió mobiliario de oficina, como sus escritorios, las empresas talvez deban llevar distintas partes de la empresa a la casa, algo de la cadena de producción o la maquila. Por lo cual se prevé existan programas de **trabajo híbridos**, como los que aplica el personal administrativo en la universidad Iberoamericana, con algunos días de home office y otros presenciales. En los centros de trabajo también debe contemplar ciertos cambios pues el personal debe convivir y estar separado al mismo tiempo ¿Cómo se pueden ofrecer opciones de solución a esto? Facebook identificó como con únicamente unos lentes de realidad virtual puede ahorrar pero además armar al colaborador de herramientas innovadoras pues tendrá un teclado touch, mover pantallas entre otras cosas. Generando una meta de que el 50% de sus empleados trabajen desde casa para el 2030; ya que durante la contingencia sus empleados han reportado un alza

en su calidad de vida y en su productividad, trayendo consigo beneficios en su estilo de vida.

Algunas oficinas lentamente van abriéndose y los colaboradores al regresar encontrarán ciertos cambios en las medidas del distanciamiento social como letreros recordándoles la distancia que deben tener, pocas personas en los mismos lugares, cambiando aquellos lugares muy encerrados con planes de hacerlos espacios más abiertos, escritorios distanciados para mayor seguridad, entre otros elementos. ¿Tú cómo te has adaptado al trabajo en esta contingencia? ¿Cómo te ha impactado?

Conflicto y tensión familiar. Se espera un incremento de conflictos y tensiones en todos niveles familiares, ya que los padres de familia están enfrentando despidos masivos, sueldos disminuidos, conflictos legales mismo que representan una oportunidad de desarrollo para algunas profesiones como los abogados, entonces ¿Cómo dar estos servicios a través de una plataforma digital? Para así atender de cerca al cliente final.

Desempleo. Los altos niveles de desempleo, situación que va a pasar se busque o no; y ante ella las personas deberán aprender nuevas cosas, desde un nuevo idioma, desarrollar “soft skills”, para buscar nuevas formas de trabajo, deberán capacitarse para hacerse de mayor valor en el mercado, ¿Cómo hoy con lo que sé puedo preparar a las personas para que tengan un nuevo trabajo? O emprendan un negocio o den sus servicios de forma profesional por hora, o por proyecto pues el que seas bueno en un idioma o excelente en Excel ya no será lo único importante para asegurarte un lugar

Entrega a domicilio. Otro sector que ha crecido enormemente es la Entrega a domicilio de todo, un ejemplo es Amazon, mercado en línea, no todos los comercios tienen la oportunidad elegir como canal de venta canales digitales ni tienen como entregarlo a domicilio, pero representan una oportunidad para comercio electrónico o empresas de entrega o transporte a nivel local de productos. No es de extrañarse la disminución de presupuesto para mobiliario pero el aumento en estrategias de marketing o e-commerce creciente en las empresas.

Uso de apps y la super app. En esta imagen vemos un comparativo de algunas apps que existían en 2003, comparadas con el 2020, vemos como el peso de ellas cada vez es mayor, su uso se ha incrementado tanto, que China creó una



llamada “súper app” llamada Tencent que dentro contiene diversas apps, y ya no necesitas descargar waze o uber o whats app por separado, sino que al descargarla ya contarás con una serie de aplicaciones y se conectan entre sí de diversas formas. Ahora el comercio en redes es muy útil, es una forma de venta, de seguimiento al cliente, de evaluación y de validación. Por ello durante esta pandemia el e-commerce, el comercio digital, los community managers junto con la marca personal cobran un mayor impacto.

Aislamiento de las personas mayores. El aislamiento o contacto limitado a las generaciones mayores por ser población vulnerable, se les está reduciendo el contacto para no ponerlas en riesgo, pero ¿Cómo las ayudamos a digitalizarse o acercarse? ¿Cómo hacerles sentir amados, acompañados? ¿Qué opciones de atención podemos darles?

La nueva identidad digital. La identidad digital de muchas personas ha tenido que adecuarse a sus redes, pues hoy en día la huella digital que cada uno construye para proyectar su imagen y su reputación en la sociedad es dictada por lo que se refleja en sus redes. La reputación siempre se ha construido de manera física, dependiendo como ves a una persona, su higiene, son sinónimos de una persona formal incluso al momento de vivir sus juntas que ahora son por plataformas como zoom, muestran nuestra intimidad y abrimos las puertas de nuestras casas a nuestros clientes y jefes, quienes reciben una mayor percepción al ver más de quienes somos. ¿Entonces, cómo le ayudamos a las personas a que su imagen se use y adecúe su casa a proyectar alguna imagen que necesita?



A manera de conclusión.

Las personas deben moverse rápido en este contexto de la “Nueva realidad” y en esta nueva realidad hay que considerar los siguientes puntos:

- El World Economic Forum publicó un artículo donde hace alusión a que “**staying in, is the new going out**” presentando unas gráficas de como las personas están cambiando sus hábitos para cuidarse
- El e-commerce y la **entrega de alimentos a domicilio** generan nuevos conceptos de como satisfacer convenientemente las necesidades del consumidor y buscar su salud y el bienestar del mismo a la vez
- La pandemia nos ha hecho acelerar la adopción del **uso de plataformas** de video conferencia o video streaming y la educación en línea contribuyen a generar mayor acceso inclusivo al conocimiento y llegaron para quedarse.
- Se considera que esta pandemia puede **revertir el desarrollo humano** por primera vez en 30 años según las Naciones Unidas.
- La **cooperación global** es clave para proteger las economías
- La **violencia en casa**, en países latinoamericanos va en aumento
- El **Home office** es una realidad que cada vez más empresas voltarán a ver
- La **tecnología** llegará para ofrecer diversas opciones de atención para las personas que buscarán lugares con mayor especialización en higiene y seguridad para realizar sus actividades. Como robots que sirvan el café.
- Se especula de acuerdo a la US BUREAU of Labor Statistics a anunciado que aumentará la tasa de **desempleo** en un 14.7% en Estados Unidos, y que 2 de cada 9 trabajos se perderán
- Las consecuencias del covid-19 serán profundas y de largo plazo.
- Los **cambios en el planeta** siguen siendo apabullantes el calentamiento global sigue.

¿ Estamos **PREPARADOS** para este
nuevo ENTORNO ?

Diseñar nuevos servicios y productos en cada sector.

El World Economic Forum lanzó el día de hoy 4 de junio del 2020, una campaña llamada “The great reset” en la que propone que a partir de lo que nos enseña esta pandemia del covid-19, el mundo **necesita un cambio, en su pensamiento, en la forma en la que se hacen las cosas**, en los negocios, en la naturaleza, en el trabajo, en la economía, y presentó una conferencia de prensa en la que se involucraron muchos líderes de empresa, de países y de pensamientos.

Algo está claro, hay que seguir, debemos **crear, innovar y repensar** como estamos haciendo las cosas y sí... ¿Es la mejor forma de hacerlas? Para el futuro cercano, para que el planeta sea escuchado, y para que haya un cambio funcional para seres que tienen en sus manos lograr un cambio trascendental. Dejo aquí la liga del vídeo de presentación de esta transmisión. <https://www.youtube.com/watch?v=pfVdMWzKwjc>.

Visión sobre este 2020

La columna termina con una reflexión que habla de la visión que podemos desarrollar sobre este año lleno de retos, que pareciera a punto de quebrarnos, ayer participando en un evento internacional en línea guiado desde Tijuana, uno de los Fundadores

What if 2020 isn't cancelled?
What if 2020 is the year we've been waiting for?
A year so uncomfortable, so painful, so scary, so raw –
that it finally *forces* us to grow.
A year that screams so loud, finally awakening us
from our ignorant slumber.
A year we finally accept the need for change.
Declare change. Work for change. Become the change.
A year we finally band together, instead of
pushing each other further apart.

2020 isn't cancelled, but rather
the most important year of them all.

transmitía desde LA y mientras estábamos en salas virtuales sufrieron un temblor relativamente fuerte, y exaltado decía: ¿Qué más pudiera pasarnos ahora? ¿Qué otra plaga de la biblia llegará? Sin embargo la reflexión va hacia, que los hechos son neutrales, sin dirección positiva o negativa, somos nosotros quienes les damos la direccionalidad de acuerdo a nuestros pensamientos y creencias, por ello, te invito a **generar una visión constructiva que te**

beneficie, ¿Cómo saldrás de esta pandemia? ¿Mejorada? ¿Decepcionado? Algo es real, tendremos más herramientas, depende cual tomemos los resultados que obtendremos. El mismo director posteó esto en Instagram post evento de

MentoringMashUp imagen que invita a un análisis personal, y quiero compartirla con ustedes.

5. Ocio familiar significativo.

Isis Yolanda Galván Aguilar.

La familia célula básica de la sociedad, grupo primario, efectivamente base importante para desarrollar las funciones para la armonización de la vida familiar, funciones biológicas, sociales, económica, educativa, socioemocional, ecológica y es aquí donde consideramos que el ocio y el tiempo libre también es parte de las funciones de la familia en esa concepción de educación informal y no formal, porque además tiene un significado muy particular desde la mirada de los derechos humanos.

La idea es la construcción de familias sinérgicas y nutritivas donde en la dinámica genere una mejora total en su convivencia y donde las funciones se lleven a cabo, creando un sentido de pertenencia, seguridad, reciprocidad, solidaridad y trascendencia, cuando esto así se da estaremos hablando de familias funcionales, cuando se ve afectada la dinámica de la familia, problemáticas paterno filial, inestabilidad socio familiar se hace presente una disfuncionalidad de la familia.

De lo anterior *desde la concepción de lo funcional, una sociedad natural en construcción social resaltaremos la función del ocio significativo*, les hace sentido que vivimos en familia y que el nodo en este tema está en conjuntar gustos e intereses de los miembros del grupo, considerando que es el inicio de experiencias personales, siendo las primeras formas de vivir el ocio como actividad y espacios de tiempo libre diario, fin de semana o vacaciones.

Explica Bofarull, (2005) cuando un hijo, unos padres, una familia, juntos o cada uno por su cuenta, descubren aquello en lo que se sienten capaces, protagonistas, realizados, la satisfacción es grande y plena. Descubrir un tiempo familiar que permita descubrir intereses en común, deberán cultivar tradiciones, descubrir talentos y capacidades, un ocio que cultiva virtudes y competencias sociales. Un ocio proactivo, que se vivan las experiencias y que sean identificadas a largo plazo.

Historia de vida que se producen haciendo que la familia fortalezca sus vínculos y lazos afectivos, canales de comunicación, genial vivir experiencias conjuntas los primeros

juegos entre sí físicos y de mesa, cantos, salidas de fin de semana playa, alberca, parques de la comunidad y la ciudad; salidas en vacaciones aunque hoy estamos cargados de tecnología, medios electrónicos, redes sociales y que se dice es propio de las generaciones jóvenes los adultos estamos migrando a ser parte de este movimiento. Hay fuerte crítica a que estas actividades suelen ser más sedentarias y está causando problemas en la dinámica familiar debido a que absorbe tiempo, formas de relacionarse y comunicación.

Ante esta pandemia de COVID-19 el distanciamiento social: QUÉDATE EN CASA nos da la oportunidad que la familia realice *actividades de tiempo libre no tan libre*, lúdicas, deportivas, manualidades, artísticas, literarias, sociales, de tecnologías, ecológicas, entre otras tantas que su creatividad les permita después de las ocupaciones escolares y/o laborales según sea el caso, pasarán momentos agradables, de participación activa, saludables, más allá de entretenimiento, diversión simple, pueden ser gratificantes, aprendiendo y desarrollando habilidades y destrezas generando ambientes asertivos y un clima armonioso donde los padres apoyen y animen a los hijos y hablen positivamente entre sí. Considerando los gustos y aficiones de los hijos deben ser actividades que les gusten a todos los integrantes de la familia, por consiguiente las relaciones entre padres e hijos evolucionan, crean funcionalidad en cuanto los objetivos y tareas de la misma, familias fuertes con un ocio familiar significativo.

Entonces, *¿cuál es el sentido del ocio familiar significativo?*, más allá de lo ordinario, es un sentido extraordinario eso que marca, que deja huella, y que es parte de la formación de experiencias de vida resaltando las siguientes características: Un ocio de autonomía, de libre elección, de interés propio, perseverante, de disfrutar lo que les gusta hacer. Un ocio de amistad fraterno, de encuentro, solidario, de compartir, de grata compañía. Un ocio de información y conocimiento, fundamentado, de formación, serio, planeado. Un ocio austero en los medios y rico en los fines. Un ocio de satisfacción, liberador y creativo.

Cuenca, (2018) el ocio en cuanto experiencia familiar, es un fenómeno complejo que debiera contribuir a que el grupo humano que la constituye viva más satisfactoria y felizmente.

6. La familia y la direccionalidad negativa del ocio

Isis Yolanda Galván Aguilar.

“EL FUTURO DEL OCIO ESTA EN SU USO CORRECTAMENTE”

BERTRAND RUSSELL

El papel que juega la familia es fundamental porque estamos pasando grandes efectos que no son positivos del todo y que están manifestándose en una enfermedad social generados por un modelo de familia autoritaria cargada de violencia o permisiva negligente con una ausencia total de estructura de paterna. Lo anterior hace pensar que no todo lo que se hace en el tiempo libre es positivo y que hay un ocio ausente y un ocio nocivo entonces su direccionalidad es negativa, encontramos familias sin sentido de vida, que no importando su nivel socioeconómico sus estilos paternos están generando modelos de familias disfuncionales.

En el estilo autoritario represivo los padres imponen las actividades recreativas y ocio piensan que es una pérdida de tiempo, condicionan sus permisos y actividades, se crean resentimientos en los hijos, el tiempo libre no existe, es el trabajo lo importante, incluso la esposa depende de las actividades que elige su marido, un ocio condicionado, consumo de ver TV al o lo que los padres quieran, conflictividad personal y/o social, violencia intrafamiliar, represión emocional.

En el estilo permisivo negligente, los padres dejan hacer a sus hijos lo que quieran, suelen presentar una dirección de premio o castigo, compran juguetes como tal, caros o de moda, hay libertad en los horarios de juego, siendo laxo permisos para fiestas, hay chantajes y manipulación de los hijos a los padres, hay excesos en la vida de los hijos, los padres dan más cosas materiales, hay vacíos emocionales, controversia axiológica, buscan experiencias fuertes, la individualidad de la pareja es un distanciamiento de la unidad familia, El aburrimiento es una constante en la vida de los hijos, consumismo y sedentarismo, uso de tecnología y redes sociales en exceso.

La familia disfuncionales cuando no sabe qué hacer en su tiempo libre, en su ocio deja pasar el tiempo y puede asociar al día soleado o nublado el tedio, fastidio, hastío o aburrimiento que llega a tener, en su historia personal los padres aprenden a matar el tiempo sobre todo si es el fin de semana el tiempo diario como sea se suele justificar en las ocupaciones de trabajo o de la casa.

En el fin de semana frase curiosa pasar o matar el tiempo es decir aquí pasándola con una carga emotiva de fiesta y alcohol, acostado dormido o acostado en sí, y los hijos repitiendo patrones de conducta y explorando los propios por ejemplo la fiesta, desvelo y la cultura de la noche. Viviendo un ocio nocivo sumándose a lo que los demás hacen porque sí, suelen decir los jóvenes.

Los riesgos psicosociales están presentes derivados de ambientes familiares problemáticos y vacíos emocionales, lo primero se puede superar y romper con la idea que determina hay que cambiar el paradigma de vida y los vacíos emocionales hay que revisar lo interior de cada uno y atendernos que lleve a mejorar nuestra vida.

7. La familia y la direccionalidad positiva del ocio

Isis Yolanda Galván Aguilar.

En la familia las primeras enseñanzas de ocio son valiosas, se aprende con el ejemplo y lo que se haga en el entorno familiar repercute positiva o negativamente en el proceso de vida, lo cambios por una parte en el transcurso de la vida de niño a joven el despeje del vínculo familiar y por otro lo que se hace es decir el tiempo libre, la direccionalidad del ocio, positivo o negativo.

Aquello que compartimos en la niñez sea juegos, deportes, artes y actividades al aire libre o acciones sociales solidarias más allá de ocio casual, ocasional o consumo, es decir cuando hay formación en una práctica y se desarrollan habilidades, destrezas favorecerá en su personalidad y educación del carácter. Esto como parte de la educación familiar camina a una direccionalidad positiva del ocio, cuando la parentalidad es asertiva los hábitos de ocio son saludables, por ello los padres deben pensar el sentido de vida y de modelo de familia con el cual están formando, el funcionamiento en la dinámica genera cohesión, unión en sus miembros del sistema familiar en su conjunto y en los subsistemas naturales y que al actuar se vivencien como familia nutridora y funcional.

El ocio en la familia conlleva a desarrollar habilidades personales y sociales comunicativas, a mejorar las relaciones interfamiliar, da pauta para desarrollar la afectividad y generar emociones y sentimientos positivos. Esto cuando el ocio y el tiempo libre es parte del proyecto de vida y de las funciones de la familia.

Por lo tanto las vivencias de ocio y tiempo libre llevarán a experiencias satisfactorias, en el grupo familiar los hijos están aprendiendo a elegir que les gusta hacer, a identificarse con la práctica a reconocer su capacidad y esto hace que día a día mejoren y se apropie como tal, la va haciendo parte de su vida, hay dominio y alcances cuando hay apoyo de parte de la familia los lazos afectivos se fortalecen y servirán de correspondencia a una direccionalidad positiva del ocio tanto personal como grupal, cuando esto sucede con las familias que desarrollan estilos parentales autoritativos o incluso permisivos indulgente hacen modelos funcionales que hacen que la sociedad evolucione y mejore. Los padres preguntan a los hijos sus gustos e intereses los padres explican a sus hijos sobre pro y contras sobre las decisiones que toman los hijos, se ponen de acuerdo en

los horarios, los padres como pareja establecen sus gustos y comparten sus experiencias, hay un ocio en común.

En este siglo XXI se habla de una sociedad de ocio por ello tiene importancia abordar el tema de un ocio familiar, que destaque sus valores de superación, de ocio activo de un ocio autotélico, de un ocio serio y sustantivo que lleve a experiencias satisfactorias. Es entonces un ocio familiar funcional fundamental en la construcción de un ocio significativo donde las vivencias conjuntas pasen a experiencias vitales personales y de conjunto familiar y social.

Entonces, a la suma de familias que versan en un ocio familiar funcional y significativo potencian el desarrollo social puesto que la direccionalidad positiva abre horizontes de una mejor sociedad.

8. La recreación, el profesional de educación física y el confinamiento por Covid19

Roberto Romo Marín

La promoción de la recreación por parte de los profesionales de la Educación Física en México, representa una opción laboral real y viable en los sectores público, privado y social; en este sentido, el currículum para la formación de docentes del área incluye cursos de pre-especialización y optativos (SEP, 2018), orientados a fortalecer las competencias laborales, para atender esta nueva posibilidad de trabajo.

De acuerdo con la carta internacional para la educación del ocio, de la World Leisure and Recreation Association (WLRA, 1993), se reconoce la necesidad de influir en la formación de aquellos profesionales y gestores que no están directamente involucrados en organizaciones de ocio, para que reconozcan la importancia y potencial de la educación del ocio.

En este sentido, algunas instituciones de educación superior privadas, como la Universidad Cuauhtémoc y la Universidad Interamericana para el Desarrollo, pendientes de esta importante necesidad, han incursionado en la formación de profesionales con el grado de licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, en cuyo currículum se incluyen líneas de formación y cursos específicos del campo de la Recreación.

Esta medida no solo reconoce la importancia de la recreación para el desarrollo personal y social, si no también, la necesidad de profesionales formados específicamente para atender la demanda de servicios de recreación, en sus diferentes áreas por parte de la sociedad.

Vista desde esta óptica, y siguiendo a Aguilar e Incarbone (2005), la recreación rebasa la oferta de la simple actividad y ubica al profesional en la obligación de desarrollar conductas que promueven valores y la intervención consciente y voluntaria sin olvidar el goce y el placer por involucrarse en su práctica y que potencia las posibilidades de desarrollo de los participantes.

Finalmente, el momento actual caracterizado por el confinamiento y distanciamiento social, originado por la pandemia, obliga a la reflexión colectiva y a la toma de conciencia en torno a la real necesidad de la recreación y de una educación para el ocio humanista, que se promueva desde la escuela y otras instituciones, con la intervención de los profesionales de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y otras profesiones afines.

9. Ocio + yoga = estar, bien

Vínculo benevolente durante el confinamiento

Emma García García

Un gran Maestro de Yoga

B.K.S. Iyengar (2012)

Yoga es un camino de vida para profundizar en la “inteligencia” del cuerpo, apunta al crecimiento individual, pero a través de éste, la sociedad y la comunidad avanzan.

INTRODUCCIÓN

Y de pronto... la vida en los seres humanos se alteró y apareció la “cuarentena” que se convirtió en todos los sinónimos del confinamiento (encierro, aislamiento, retiro, destierro y desierto) y para hacer más llevadero el tiempo en casa las personas se convirtieron en buscadores de actividades para “Estar- bien” entre ellas una *opción de ocio y salud que más ha llamado su atención es el Yoga.*

Para algunas personas esta práctica milenaria, es su primer acercamiento y el interés que ha generado se debe a los beneficios que reporta en la salud, física, mental, emocional, intelectual y espiritual.

Ocio + Yoga = vínculo benevolente

Esta relación no es nueva, sin embargo, el cambio provocó un fenómeno expansivo de clases en línea, donde se encuentran de diferente estilo, dirigidas para todas las personas, con énfasis en algo y solo ocupando un tapete de yoga; aprovechando la condición de las personas en casa, con tiempo disponible y tal vez limitación del espacio, por lo que invertir en la adquisición de herramientas de información de autoayuda y autoestudio, es como hacer las “pazes con uno mismo” y sin resistirse al cambio.

A partir de ser buscadores las personas cultivan el ocio valioso en la elección de una gama de posibilidades para tener una experiencia- vivencia del disfrute de uno mismo,

obtener salud integral y encaminarse hacia su transformación personal.

En tiempos de aislamiento en la búsqueda de la práctica más adecuada, se inicia el camino del yoga con un doble beneficio; una para conocerla o profundizar y la otra para que nos permita activar el cuerpo, elevar el sistema inmunológico, gestionar con las emociones, la ansiedad, disminuir el estrés y aumentar *no solo el conocimiento del cuerpo, sino el conocimiento de sí mismo y del mundo, a través del cuerpo.*

EL SIGNIFICADO DEL YOGA

El Yoga me parece una expresión difícil de definir ya que puede representar varias cosas en un ámbito multidisciplinar, se puede interpretar desde un nivel anatómico o fisiológico, espiritual, filosófico o como son las características que considera la sociedad occidental moderna; la salud, el bienestar, la libertad individual, una marca registrada, escuela, estilo de vida o practica dentro del fitness.

Una contribución actualizada acerca del significado del Yoga lo comparte Muñoz y Martino (2019) *“El yoga constituye un fenómeno multidimensional que pertenece ya a la cultura colectiva de la humanidad y que suscita interés, atracción y debates por igual”*¹

Un excelente argumento es retomar las contribuciones del Maestro Iyengar (2007) donde afirma que; *La palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita “yuj” que significa “sujetar”, “atar”, “uncir”, “juntar”, “dirigir y **concentrar la atención en algo para su aplicación y uso**”*

*El Yoga es un arte antiguo que se basa en una ciencia extremadamente sutil, la ciencia del cuerpo, la mente y el alma, su práctica aporta una sensación de paz y armonía con el entorno.*²

¹Historia Mínima El Yoga. Adrián Muñoz y Gabriel Martino. p.10

²Sendero hacia la salud holística. B.KS. Iyengar. p.46

OCIO DIGITAL

El uso de la tecnología y las redes sociales, es ahora el nicho de oportunidad en la proyección de maestros, escuelas, accesorios, marcas, eventos, ropa, canales y aplicaciones de Yoga.

De pronto la oferta de clases se volvió una gran oportunidad de crecimiento exponencial de suscriptores en los canales de la plataforma de YouTube, aumento en visitas de Instagram, acceso a reuniones en Facebook, Zoom, Classroom de Google y la descarga de aplicaciones en la telefonía digital.

Nike Training Club fue una de las plataformas digitales que permitió el acceso gratuito a todo tipo de ejercicio. Datos proporcionados por la empresa a El Economista indicaron que el 42% de sus usuarios consumen contenidos de yoga precisando: “los consumidores buscan cada vez más acceso a actividades fáciles de hacer desde casa, es decir, sin equipo”.

En México, Google Trends registró un incremento de las búsquedas del tema “Yoga” en la web a partir del 22 de marzo.



YOUTUBE CONSIDERADO COMO EL GIMNASIO DIGITAL ABIERTO LAS 24 HORAS

En YouTube actualmente hay una gran oferta para iniciar la práctica de yoga en casa, a

continuación, expongo la diversidad de clases existentes, así como los canales que continúan teniendo mayores visitas.

Propuestas de clase

- a) Diferentes estilos de Yoga
- b) Sesiones temáticas
- c) Con y sin tapete
- d) Con y sin aditamentos
- e) Para todos los niveles de práctica
- f) Para todas las personas
- g) Para embarazadas
- h) Para mujeres en post parto
- i) Niños y jóvenes
- j) Adultos mayores
- k) Para familias
- l) Con mascotas
- m) Sesiones para el home office

Propuestas de 15 canales más visitados

1. Xuan Lan Yoga

La Yogui más reconocida, además de sus videos en YouTube y diario imparte una clase en directo a través de su Instagram, cuenta ya con varias publicaciones.

2. Malova Elena

Una de las referentes del yoga en español, difunde no solo clases de yoga, sino también ejercicios aeróbicos, de desarrollo muscular y acondicionamiento físico. Tiene un eBook muy bueno de asanas y una línea de accesorios para la práctica.

3. Fightmasteryoga

Sus series de Hatha Yoga son de 45 minutos.

4. DOYOUYOGA

Con vídeos de 10 minutos, es un buen complemento a otras actividades que

puedas estar realizando.

5. Yoga con Marina Buedo

Tiene algunas de las clases de Yin Yoga más completas de esta red social.

6. Yoga with Adrienne

Reconocida en el mundo del yoga en línea y sus series para problemas de espalda son excelentes.

7. Ciudad Yoga

Más que clases, ofrece una serie de ejercicios inspirados en el yoga que pueden ayudar para diversas molestias.

8. Yogahora – Yoga para dormir bien

En estos días de preocupación y poca actividad, es posible que el sueño se modifique y no descanses bien.

9. Somos Gaia – Yoga y Pilates para embarazadas

10. Tara Stiles – Yoga With Little Ones

Tara Stiles. destaca la serie que hizo con su hija bebé. Una forma perfecta para activarse después del parto

11. Cosmic Kids Yoga

Aprender a hacer yoga en familia.

12.- Yoga fácil con Paola Torres; síndrome de Down

Para la rehabilitación y mantenimiento de las personas con diversidad funcional que precisan de asistencia

13.- YOGA WITH ADRIENE

El canal de Adriene Mishler con 7,08 millones de suscriptores, es en inglés, sus vídeos superan el millón de visualizaciones.

14.- Viridhyana Yoga.

15.- Martha Milán Yoga Kundalini

Aplicaciones

ASANA REBEL con 10 millones de usuarios

@Soy-Yogi, de Maite Aguirre

Daily Yoga es perfecta para iniciarse.

Simply Yoga

Yoga - Posturas y clases

Yogom, Yoga Studio

Nike Training Club. “Mejora tu entrenamiento con yoga”

ADIDAS

LA CRISIS EXISTENCIAL DEL YOGA CONTEMPORÁNEO

La evolución actual del yoga está relacionada con todos los aspectos de la condición humana, por cada persona que asiste tanto a una clase presencial como en línea, contribuye a la evolución creativa de la práctica.

El traslado de las clases de Yoga a las plataformas digitales trajo consigo una serie de realidades que deben ser expuestas y que tienen implicaciones en los especialistas que nos dedicamos a impartir esta hermosa disciplina.

Modalidades de oferta:

A. Clases en línea gratuitas

Dice el artículo que publicó fernanda.vazquez@eleconomista.mx

“Yoga al alcance de la pantalla y más económico” en la percepción global, es una compasiva iniciativa de quienes ofrecen sus clases y por lo tanto es una contribución en el conocimiento y expansión de esta práctica milenaria.

Aquí aparecen dos caras de un mismo tapete;

- 1) Aumento en la economía de los instructores de Yoga con antigüedad en YouTube por el incremento de visitas en su canal u otra plataforma digital.
- 2) Maestros que no habían impartido clases en línea, utilizaron el teléfono celular o adquirieron en equipo de producción para la grabación de las clases.

B. Clases en línea de paga

Derivado de la variedad de clases en línea, se produjo una devaluación en las sesiones de Yoga, considero necesario que si tengan un costo, a fin de hacer un intercambio energético, ya que no se obtiene una certificación de manera gratuita. Muchos instructores o maestros de yoga, que imparten sesiones,

cerraron sus espacios de práctica por lo que han sido muy afectados en su economía, hay pendientes de pago de servicios, arrendamiento, empleados y para la gran mayoría, esta actividad es su fuente principal de ingresos.

CONCLUSIONES

Considero importante comentar lo que dicen Muñoz y Martino (2019) “El Yoga como un fenómeno de cultura en la mercadotecnia, en la era digital, en la revolución de la conciencia, en la transformación de las disciplinas deportivas, es un estudio del Sí mismo. Es un universo con múltiples planetas que lo pueblan y cada planeta es así mismo, diverso... el yoga es una forma de vida, una guía ética, una marca y una etiqueta que congrega personas”

En la época moderna lo que distingue al Yoga con tantos métodos o estilos, es la práctica diversificada, pero sin perder los beneficios que otorgan a la salud del cuerpo, como; la tonificación de músculos, tejidos, ligamentos, articulaciones, nervios, el buen funcionamiento de todos los sistemas del organismo, activan el metabolismo, la circulación linfática, las secreciones hormonales, relajan el cuerpo y aquietan la mente. Una de las enseñanzas benévolas del yoga es identificar que la meta de la vida es emprender el viaje interior hacia al alma y mientras se realiza la práctica ***unificando la atención plena, la respiración, el corazón ligero y amoroso***, cualquier pensamiento que ocasione perturbación, se irá de la mente.

Cuando enfocamos en conciencia el eterno presente, debemos aceptar la realidad tal y como es, sin ni siquiera juzgarla, por lo tanto, se hace más llevadero aceptar el cambio.

Finalizo afirmando que la práctica del Yoga, *es una excelente medicina preventiva y para el buscador que la encontró, hizo una adecuada elección de actividad de ocio virtuoso y valioso, porque cada practicante lleva la guía de su propia experiencia y continuará con su proceso de autodescubrimiento y autotransformación.*

Referencias

Calle, Ramiro (2002) El Yoga mental. El arte de lograr la calma interior.
Editorial Edaf. España

García, G. Emma, (2014) “La práctica del Yoga como constructo para la Educación del Ocio, la Recreación y el Tiempo libre. Tesina de Certificación como Maestra de Yoga CDMX, México: Yoga Espacio Formación de Maestros 2012- 2014

Iyengar, B.K.S. (2012) *El Árbol del Yoga*. Barcelona, España: Editorial Kairos.

Iyengar, B.K.S. (2015) *El sendero hacia la salud holística*. Barcelona, España Editorial Blume

Muñoz, A. Martino, G. (2019) Historia mínima del Yoga El Colegio de México. CDMX.

<https://www.eleconomista.com.mx/deportes/Yoga-al-alcance-de-la-pantalla-y-mas-economico-20200510-0073.html>

https://www.elplural.com/leequid/inspira/canales-youtube-hacer-yoga-casa_235469102
https://www.niusdiario.es/salud-y-bienestar/yoga-moda-confinamiento-controlar-emociones-miedo_18_2937645153.htm

10. Recreación Terapéutica: el ocio en el Covid19, Resignificando la estancia durante el Covid19

Margarita Georgina Suarez Nakagawa

Si del concepto de ocio tiene y ha tenido problemas en su comprensión, estudio y aplicación, lo son más las formas de la recreación que acompañan a los contenidos del ocio. Entre las especializaciones de la recreación, nos encontramos con la recreación laboral, la recreación al aire libre, **la recreación terapéutica**, entre otras formas de recreación especializada

En esta ocasión pretendemos ahondar en la comprensión del **concepto de “Recreación Terapéutica”**; según Robertson (2008) es:

“La utilización y/o potenciación del ocio como una forma de maximizar la salud, el bienestar o la calidad de vida de una persona”.

Pero, ¿Qué es lo que verdaderamente nos quiere decir esta frase?, si lo analizamos, podemos observar en primera instancia al ocio: que es una ocupación libre, desinteresada y fuera del tiempo de las obligaciones; después tenemos a la salud: que representa el completo bienestar bio – psico – social y no solo la ausencia de enfermedad, es aquí donde debemos comprender que el bienestar es el correcto funcionamiento de las partes que lo conforman; y por último tenemos a la calidad de vida, que en este caso particular hará referencia al estado de salud y bienestar de la persona en ese aspecto y que son las decisiones terapéuticas y evaluación clínica continuas ad hoc que la adecuan.

Dicho de otro modo, la **recreación terapéutica** es la ocupación voluntaria de un tiempo desobligado para potenciar el correcto funcionamiento bio – psico – social de una persona; coadyuvado en ocasiones de una evaluación y decisiones terapéuticas adecuadas.

Tomando en cuenta la situación actual de Pandemia y los altos índices de **hospitalización por Covid19**, cabe resaltar que es de suma importancia la Recreación Terapéutica en el ambiente hospitalario; debemos comprender que una estadía intrahospitalaria no es el único factor en el medio, también existe el personal médico, de apoyo y los familiares. Es por ello que el actuar de un especialista en **Recreación terapéutica** es vital para resignificar la estancia de toda aquella persona que requiera ingresar a un Hospital por cualquier motivo.

La **Recreación Terapéutica** no es unidireccional y debemos estar atentos a las necesidades de las personas a través de la escucha activa y capacidad de comunicar efectiva y asertivamente, con amplia vocación de servicio, empatía e interés en desarrollar habilidades nuevas, con apertura y participación; también saber que no es binaria y que es un campo multidisciplinario en el cual participarán los actores que sean necesarios para el bienestar de las personas involucradas.

Acercar la **recreación terapéutica** al mayor número de personas, tomando en cuenta su **valoración clínica y estado emocional**; por otra parte, si son personal médico o de apoyo coadyuva a lidiar con el estrés y si son familiares también resignifica su estancia agregando un aliciente durante la espera.

La **recreación terapéutica** un elemento importante para las personas que atienden y son atendidas por la contingencia del Covid19 es otra de las muchas deficiencias que tenemos en el tratamiento del Covid19

11. Tiempo de aislamiento social, una oportunidad para ocio con uno mismo

Paola Ximena Romero Molina

Actualmente hemos podido darnos cuenta consciente o inconscientemente de lo **que es el ocio**, puesto que en estos días de cuarentena nos hemos vistos forzados a tomar **una pausa en nuestras actividades cotidianas**. Este tiempo nos ha servido para dedicar tiempo a **lo que normalmente no lo hacemos**, una de estas cosas principalmente es **dedicarnos tiempo a nosotros mismos**, y no me refiero a dedicar una hora diaria en el gimnasio como lo hacemos normalmente o a llevar una dieta balanceada como es nuestra costumbre. Me refiero principalmente a dedicarnos tiempo para hacer **cosas que nos gustaría hacer**, pero por alguna cosa u otra no tenemos oportunidad de realizar.

Estas cosas principalmente son **actividades y experiencias que nos dejan algún sentimiento de conformidad o de paz interior**, incluso la mayoría nos dejan una sensación de bienestar y satisfacción, también la mayoría de estas actividades nos dejan un aprendizaje significativo como el hecho de leer ese libro que siempre quisimos pero por la velocidad de la rutina diaria no habíamos podido leer, o qué tal esos cursos de lo que siempre quisimos aprender a hacer pero no teníamos el tiempo suficiente de aprender, y finalmente poder sacar ese lado artístico que siempre hemos llevado dentro pintando cualquier cosa que queramos o realizando cualquier actividad manual.

Actualmente **confundimos lo que es el ocio con hacer cualquier actividad que no requiera mayor desgaste físico y mental**, ya sea ver un poco de televisión en las noches o simplemente sentarnos un momento para recargar fuerzas suficientes para seguir con la rutina. Pero pienso que esas cosas las hacemos inconscientemente, y eso es lo que diferencia al ocio, el ocio son actividades que realizamos conscientemente que están fuera de un sentimiento de estrés o de presión, que realizamos simplemente por gusto y con un sentido de espiritualidad personal. Las personas normalmente confundimos leer un libro de trabajo como ocio cuando en realidad tienes la necesidad de leer ese libro por qué una situación en tu trabajo te lo exige.

El ocio va más allá de una necesidad básica, es más bien una necesidad personal o en cierta parte sentimental o espiritual. El ocio se realiza cuando haces algo únicamente por el gusto de hacerlo. Estas actividades tienden a dejar ***experiencias o sentimientos positivos que son valiosos y muy útiles para la vida diaria, tales como motivación y optimismo***. Al realizar actividades de ocio se generan sentimientos de satisfacción, de felicidad, motivación y reconocimiento propio. Esto conlleva a sentirse mejor en el día a día, esperando con ansias el volver a repetir esa actividad de ocio para recargar estos sentimientos.

Estas actividades nos dan también un sentido de equilibrio, puesto que impiden que los niveles de estrés del día a día nos abrumen de más y nos impidan caer en sentimientos negativos como la desesperación, la angustia, tristeza y enojo. ***El ocio sirve para construirnos desde adentro***, es decir, para trabajarnos en un sentido personal, pero al hacer esto, también cambiamos externamente, puesto que la manera en que somos por dentro es lo que expresamos por fuera.

Actualmente varias de las experiencias y actividades del ocio son ofrecidas por los medios de comunicación como algo muy costoso, no hay duda que nos podrían servir como experiencias de ocio que nos hacen pasar un momento agradable, no obstante debemos puntualizar que el ocio va más allá de estas experiencias costosas. Y considerar que existen muchas experiencias de ocio que no tienen un costo monetario, sino todo lo contrario, ***no tienen precio alguno***, sencillas en su naturaleza, nos nutren, nos hacen crecer, nos hacen disfrutar, jugar con la familia, leer un libro que quise leer, ver una película que quise ver, estar conmigo mismo. ***Un tiempo de ocio para mí mismo***, esto es lo que me ha dejado de reflexión es aislamiento social, porque no necesariamente quiere decir aislamiento familiar, veamos en esto la oportunidad de estar y convivir con aquellos que veo todos los días pero pocas veces tengo la oportunidad de estar y ser con ellos, y lo más importante, ***ocio para estar conmigo mismo***. es conocer

lo que tú necesitas, que puedes realizarlo y lo más importante te hace sentir mejor y con esto serás una mejor versión de ti mismo.