

# LA VERDADERA FELICIDAD NO CUESTA DINERO



APROVECHA TU TIEMPO LIBRE PARA LO QUE IMPORTA  
Ganas tú, gana el planeta y ganamos todos y todas.



DOCUMENTO BASE

## INTRODUCCIÓN

Desde hace unos años las campañas de educación para el desarrollo llevadas a cabo en nuestros centros escolares tienen un denominador común: el consumo responsable, enfocado desde diferentes puntos de vista (la alimentación, el medio ambiente, la moda, etc.). Hemos visto cómo los derechos de millones de personas se vulneran como consecuencia del acelerado ritmo de nuestros patrones de consumo, principalmente los de las sociedades que vivimos en países enriquecidos. El consumismo afecta a las posibilidades de desarrollo de las poblaciones y a la sostenibilidad de la tierra, con especial incidencia en los países empobrecidos.

En este curso **queremos ser propositivas**, invitando a nuestras comunidades educativas a llevar a cabo una **vida sencilla** con la que disfrutar de valores y experiencias que no giren en exclusiva alrededor del consumo, para no dañar el medio ambiente ni perjudicar las condiciones de vida de otras personas en el mundo ni las nuestras propias en un futuro no tan lejano.

Nos hemos acostumbrado a saturar nuestro tiempo con entretenimientos sofisticados o cargados de adrenalina, que causan estrés y generan residuos. Hemos desvirtuado el disfrute de nuestro tiempo de ocio, de los placeres sencillos de la vida... y trasladamos este mensaje a la infancia y a la juventud, que son quienes tienen más capacidad de transformar el futuro con sus acciones y sus reivindicaciones.

Durante este curso queremos proponer que existen otras formas de vivir y disfrutar de nuestro tiempo libre, que ahondan en valores y actitudes como el **respeto**, la **solidaridad**, la **convivencia**, la **sencillez** y el **contacto con la naturaleza**.

Queremos dar a conocer que el disfrute del ocio y del tiempo libre no es algo común a todas las personas del planeta, a pesar de ser un Derecho Humano. No debemos olvidar las implicaciones que nuestro ocio y tiempo libre tienen para otras personas que viven en países empobrecidos: nuestra forma de vida consumista implica que se vulneren los derechos de otras personas y se agoten los recursos, repercutiendo negativamente a otras partes del planeta. Así, contribuimos a modificar radicalmente estas sociedades y territorios, simplemente para satisfacer necesidades, a menudo muy ficticias.

En este **documento base** desarrollamos la idea básica de la campaña de este curso, centrándonos especialmente en la infancia.

### ¿Qué entendemos por tiempo libre?

El catedrático de Pedagogía Jaume Trilla hace una clasificación de los tipos de tiempo con los que contamos, y que a veces llegamos a confundir. Así, debemos diferenciar entre:

- **tiempo no disponible:** el que utilizamos para diversas obligaciones, como trabajar, ir al colegio, colaborar en casa, etc.
- **tiempo disponible:** aquel que hemos destinado a actividades que hemos elegido: extraescolares, clases de idiomas o de música, actividades deportivas, etc.

Dentro del tiempo disponible, estaría el **tiempo libre**, definido como el que nos queda tras cumplir con nuestras obligaciones, y las ocupaciones auto-impuestas. Por lo general, las personas utilizamos nuestro tiempo libre para descansar y realizar actividades que nos aporten placer o entretenimiento y que no podemos hacer en otros momentos en los que realizamos actividades con cierta obligatoriedad (trabajo, estudio, etc.). El sociólogo Weber lo había definido como el conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana. Trilla diferencia entre el tiempo libre estéril (matar el tiempo, pasar el rato) y el ocio, concebido como una actividad que encierra un valor en sí misma, teniendo interés para la persona y que implica normalmente una motivación para la acción; sería por tanto una forma positiva de emplear el tiempo libre, según su definición. Sin embargo, la definición de ocio más utilizada es de Dumazedier (1968): Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

El tiempo libre (o el ocio, según la definición de Trilla), se caracterizan por aportar, para quien lo practica, un **desarrollo de sus cualidades y aptitudes personales**. La ausencia de dichos valores haría que ese tiempo, más que ocio, fuera ociosidad.

**El ocio es un factor fundamental para el desarrollo socioeconómico de una sociedad:** indica el nivel de la calidad de vida, crea puestos de trabajo y servicios que facilitan la vida diaria de las personas. **Pero también es esencial para el desarrollo personal**, ya que nos facilita la realización de actividades que nos permiten relajarnos, realizar actividades físicas que puedan mejorar nuestra salud e incluso desarrollar capacidades artísticas que no conoceríamos de otra forma, además de permitirnos alcanzar un grado aceptable de sociabilidad.

Es interesante en este punto tener en cuenta cómo se reparte el tiempo libre según los **roles de género**. En la mayor parte de las culturas, son las mujeres quienes se ocupan de las poco reconocidas pero necesarias tareas de cuidado del hogar y de las personas, lo que hace que tengan que utilizar gran parte de su tiempo libre en realizar este tipo de tareas. En países empobrecidos, esta brecha de género afecta también a las niñas, quedando privadas de usar su tiempo libre para juegos y relaciones interpersonales que puedan ayudarles en su desarrollo. En muchos casos, la dedicación a las tareas domésticas además de privarles de tiempo libre para jugar con sus amigos y amigas, les priva de otros derechos tan básicos como el de ir a la escuela.

### ¿Qué dice la legislación internacional?

En la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**<sup>1</sup>, concretamente en el artículo 24, nos encontramos que *toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, [...]*. Por su parte, el **Pacto sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales**<sup>2</sup> alude en su artículo 7 al derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre.

La infancia no es, por supuesto, ajena a estos derechos, e incluso en la **Convención sobre los Derechos del Niño**<sup>3</sup> (1989) se reconoce el derecho de la infancia *al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes*.

### Pero mi tiempo libre, ¿de verdad es libre?

Uno de los aportes más relevantes de la industrialización en el siglo XX es la vinculación de nuestro tiempo libre con el consumo: la tecnología permitió a las personas liberarse del trabajo, lo que unido a las reivindicaciones por unas mejores condiciones laborales, hizo que las jornadas se redujesen y de esta forma poder tener más tiempo libre. El consumo es, la mayoría de las veces, un acto social: nos permite, en cierto modo, socializarnos. Lo mismo ocurre con el tiempo libre, utilizado en la mayoría de las ocasiones para hacer actividades con personas de nuestro entorno o con los mismos intereses.

Hoy en día el tiempo libre es uno de los valores máspreciados en las sociedades de los países altamente industrializados. Sin embargo, hemos llegado a un punto en el que podemos haber saturado nuestro tiempo libre con entretenimientos, con rutinas creadas para ocupar nuestro tiempo libre, con actividades que al final, se han convertido en muchos casos en obligaciones. Pero estas actividades con las que ocupamos nuestro tiempo de ocio no suelen ser gratuitas, sino que acabamos comprando nuestro tiempo libre, comprando una felicidad que en muchos casos viene impuesta.

En referencia a esto último, ya en el documento #ConsumoJusto<sup>4</sup> del Departamento de Estudios e Incidencia Social de PROCLADE, PROYDE y SED, se aludía a la mercantilización de la vida: *el consumismo desprende de valor humano cualquier experiencia: no se disfruta de la naturaleza sino que se consume naturaleza, no se disfruta del arte sino que se compra arte. Se ha generado por tanto una sociedad en la que todo queda mercantilizado, todo es susceptible de compra y venta*.

Gran parte de nuestro tiempo libre lo empleamos en consumir: yendo de compras, viendo televisión, jugando a videojuegos, haciendo colas para entrar al cine o para comprar cualquier otra cosa. En muchos casos olvidamos que **el principio fundamental del tiempo libre, según diferentes teorías, debe ser el placer y su fin, defender la integridad individual frente a los ataques de la sociedad industrial**. Tenemos en cuenta que este tipo de consumo favorece la interacción social y por eso nos parece importante, pero no podemos basar nuestro ocio en el mero consumo.

Debemos contemplar el tiempo libre como un elemento liberador de nuestras obligaciones, como activador de capacidades creativas individuales y como antídoto contra el aburrimiento, como espacio de relación con otras personas, con la naturaleza en todo su conjunto. Precisamente ocurre en muchos casos que estamos tan saturados de actividades de “tiempo libre” que

1 [http://www.un.org/es/documents/udhr/index\\_print.shtml](http://www.un.org/es/documents/udhr/index_print.shtml)

2 <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>

3 <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>

4 <http://comerciojusto.org/publicacion/informe-consumo-justo/>

cada vez nos aburrimos más, incluso las actividades que hemos elegido pueden provocarnos episodios de estrés o frustración.

Existe además lo que llamaríamos “la esclavitud del tiempo libre”, ya que pese a los avances en derechos laborales y las facilidades impuestas por la industrialización, cada vez trabajamos más para poder acceder al ocio consumista: necesitamos trabajar más horas para así ganar dinero con el que cubrir económicamente nuestro tiempo libre. Además, el uso masivo de la tecnología nos hace muy fácil llevar a cabo cualquier tipo de actividad, incluidas aquellas de tiempo libre, con lo que en cierto modo estamos limitando nuestra capacidad creativa para ejercer nuestro ocio de forma totalmente libre.

### ¿Y qué tiene que ver esto con el desarrollo?

Todo este ocio consumista puede aportarnos satisfacciones (aunque sean pasajeras o superficiales) en los países enriquecidos, pero tienen una serie de efectos insostenibles e injustos sobre muchos países empobrecidos: en 2008 la producción anual de residuos electrónicos, muchos de ellos procedentes de nuestros instrumentos de ocio (ordenadores, videoconsolas, teléfonos, etc.) oscilaba entre 20 y 50 millones de toneladas y la UE destinaba el 47% de sus residuos tóxicos a países de IDH bajo o muy bajo (fuente: PNUMA). Muchos de los recursos necesarios para elaborar productos para nuestro modelo de ocio aquí, son procedentes de países en los que no se respetan los derechos laborales o los de la infancia, donde se están explotando bosques y minas, ocasionando a medio y largo plazo una mayor incidencia de desastres naturales, enfermedades y pobreza crónica.

Además, no debemos olvidar el ocio que tiene que ver con el consumo de servicios intangibles, como el turismo: las emisiones de aviones generan efectos perjudiciales para el medio ambiente, con consecuencias más graves en aquellos países con menor capacidad de respuesta a los desastres. Además, los grandes proyectos turísticos en países empobrecidos están generando desplazamiento de personas autóctonas, utilización de recursos naturales en detrimento de las poblaciones originarias, etc.

Es necesario comprender que la acción más eficaz de desarrollo a la que podemos contribuir las ONG de Desarrollo es prever la desestructuración de otras sociedades, en este caso de los países empobrecidos. Por ello es importante **educar desde la ética**, hacer comprender que es necesario un **reparto más justo de la riqueza** (material, inmateral y de la propia naturaleza) para conseguir que todas las personas del mundo, incluida la infancia, puedan disfrutar del tiempo libre sin la necesidad de gastar dinero. El sociólogo australiano Rob Lynch durante el Congreso Mundial del Ocio (Bilbao, 2000) señalaba en su ponencia: *Se puede educar a la gente desde la ética para hacer un reparto más equitativo de la riqueza y para conseguir que las personas utilicen el tiempo libre para hacer cosas más provechosas para sí mismos que gastar dinero sin parar*<sup>5</sup>.

Las actuales formas de tiempo libre basadas en el consumismo contribuyen a la generación de desigualdades y al incremento de una **brecha social** entre quienes pueden acceder al tiempo libre y al ocio, y quienes no pueden hacerlo. Dicha brecha aumenta tanto en las propias sociedades occidentales como en los países con menor acceso generalizado al ocio y el tiempo libre. En esta sociedad de consumo mucha gente ha asumido que el dinero está por encima de todo, utilizando a la naturaleza, los seres vivos y las propias personas: todo se compra con dinero, incluyendo a las propias personas. Ocurren incluso casos en los que la prepotencia del dinero hace que haya gente que se aproveche de la necesidad de otras personas, dándose de este modo situaciones de trata de personas (por ejemplo, en entornos turísticos en países empobrecidos,

5 [http://elpais.com/diario/2000/07/07/paisvasco/962998817\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2000/07/07/paisvasco/962998817_850215.html)

donde ha crecido de forma alarmante el turismo sexual, que sufren sobre todo las niñas de países empobrecidos (aunque no es exclusivo de mujeres ni de menores).

Debemos contemplar el tiempo libre como **ocio positivo** y como un **factor de protección frente a posibles amenazas que impiden el pleno desarrollo de las personas, independientemente de su lugar de origen o residencia**. En los países empobrecidos -pero también en los nuestros- muchos niños, niñas y jóvenes no tienen la posibilidad de gozar de tiempo libre, sino que debido a la falta de oportunidades y a la existencia de un tejido social y familiar frágil, se ven obligados a realizar actividades peligrosas para su futuro o denigrantes para su persona (por ejemplo en casos de mendicidad o trata de personas con fines de explotación sexual). Además, en muchos casos, para extraer materias primas o manufacturar productos que utilizamos en muchos casos en nuestro tiempo libre se utiliza mano de obra infantil. El hecho de que haya niños y niñas que se vean obligados a trabajar imposibilita o dificulta sus posibilidades de acceso a la educación ni, consecuentemente, a un futuro más prometedor que les garantice salir de la situación de pobreza y exclusión social en la que en muchos casos viven.

Esta situación de indefensión de la infancia se da también en nuestro país y en el resto de los países enriquecidos, pero con un origen diferente: la oferta de ocio y tiempo libre es tan fuerte y tan agresiva que la infancia y juventud adquieren hábitos tendentes a **consumir sin reflexionar**, presionada por el entorno social y la agresiva publicidad. Además, muchas veces **disfrutamos del tiempo libre en completa soledad**. El Papa Francisco en su **Encíclica *Laudato Si'*** reflexiona sobre cómo los patrones actuales de consumo afectan al aislamiento social de las personas: [...] *junto con la abrumadora oferta de estos productos, se desarrolla una profunda y melancólica insatisfacción en las relaciones interpersonales, o un dañino aislamiento*. Todo ello va restando posibilidades de crecimiento emocional e intelectual en muchos casos con hábitos peligrosos para el desarrollo individual pero también social, donde apenas hay hueco para hacer algo por los demás, especialmente por quienes más lo necesitan.

La **publicidad**, como decíamos antes, juega un papel importante en esta cultura del ocio consumista: encontramos en multitud de espacios publicidad 'invitándonos' a consumir a cambio de obtener determinado *status*, pertenecer a un grupo social o recordándonos que si no compramos lo que intentan vendernos, sufriremos exclusión. La persuasiva publicidad no debería traspasar los límites de la ética y es la ciudadanía misma quien debe ejercer una labor de control de esos límites, denunciando prácticas irregulares y poco éticas. La educación es clave, siendo la infancia una de las grandes protagonistas: **si promovemos una educación crítica, con valores, que fomente otras formas de vida más justas, más austeras y menos consumistas, será posible el cambio de patrones de consumo, necesario a nivel global para asegurar un futuro sostenible a las generaciones futuras**: *Se puede necesitar poco y vivir mucho, sobre todo cuando se es capaz de desarrollar otros placeres y se encuentra satisfacción en los encuentros fraternos, en el servicio, en el despliegue de los carismas, en la música y el arte, en el contacto con la naturaleza, en la oración* (*Laudato Si'*, 223).

No es aconsejable tampoco optar por el radicalismo, ya que el consumo genera empleo y por tanto crecimiento económico, lo que contribuye a mejorar las condiciones de vida de una sociedad. El ocio asociado al consumo permite también que todas las personas tengan acceso a él, aunque finalmente ello dependa del nivel económico personal o familiar. Sin embargo, como ya hemos visto a lo largo de las campañas de Educación para el Desarrollo que hemos trabajado en años anteriores, nuestro consumismo genera consecuencias devastadoras para el planeta y las personas, así como vulneración de derechos tanto en países empobrecidos como, cada vez más, en nuestra propia casa: la explotación de recursos naturales (minerales para fabricar tecnología, madera, agua, etc.) o nuestra huella ecológica derivada de los actuales ritmos de consumo están provocando sequías, desplazamientos de personas, falta de acceso a recursos de primera necesidad, etc.

### Imagina un día sin

Tenemos un día libre y pensamos en alguna actividad diferente que nos haga sentir, al final de la jornada, mucho más descansados: salimos a hacer una excursión organizada, vamos al cine o al teatro, nos vamos de compras o al gimnasio, o simplemente nos quedamos en casa viendo la televisión o jugando a la videoconsola o en el propio teléfono. Si nos damos cuenta, la mayor parte de las actividades que realizamos en nuestro tiempo de ocio van asociadas a uno o varios bienes de consumo.

Para mucha gente, es difícil imaginar un día sin internet, sin teléfono móvil, sin coche o transporte público, sin calefacción en invierno, sin todo tipo de alimentos en cualquier época del año. En algunas partes del mundo (somos una minoría los países en los que tenemos un acceso mayoritario al consumo) tenemos que hacer un esfuerzo por imaginar un día sin estos bienes; sin embargo, hay otros países y regiones donde sueñan con un día con cualquiera de ellos, sin que para disfrutarlos tengan que hipotecar su futuro.

En los países enriquecidos, muchas personas anhelan tener oportunidades para acceder a determinados bienes de consumo. Para ello se dedican a trabajar más de lo conveniente y conseguir así aquello a lo que hoy no tienen acceso. Sin embargo, millones de niños y niñas en el mundo no tienen oportunidad de contar con tiempo libre porque deben contribuir con su trabajo al sustento familiar. En el mejor de los casos, pueden alternar su trabajo con la escuela. Muchos niños y niñas en el mundo trabajan en fábricas o minas en condiciones de semi-esclavitud, para hacer llegar a los países enriquecidos los bienes de consumo que nos permitirán disfrutar de nuestro ocio.

Las instituciones internacionales (principalmente la ONU) y el sentido común nos advierten: vivir nuestro tiempo libre a costa de las libertades y derechos de la otra parte del planeta no es justo, ni ético, ni solidario, ni sostenible.

### Buscamos alternativas

Poco a poco, la sociedad comienza a ser consciente de que debemos generar cambios en nuestros patrones de consumo. La demanda de cambio viene además planteada en el **objetivo nº 12 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible**<sup>6</sup>: “garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles”.

Las alternativas al consumismo desmedido deben caracterizarse por una serie de elementos comunes: la generación de cohesión social, la posibilidad de compartir bienes y el establecimiento (o afianzamiento) de lazos interpersonales. **Uno de los objetivos que nos marcamos para las próximas décadas es la promoción de patrones de consumo austeros y sencillos**, sin perder de vista la sostenibilidad del planeta. Para preservar el planeta es necesario **vivir de forma más sencilla** y afianzar el compromiso con las personas con las que compartimos el mundo ahora, pero también con quienes lo habitarán en el futuro.

**La austeridad<sup>7</sup> y la sencillez**, en contraposición a las formas de consumo imperante, no es algo fácil de llevar a cabo: supone **voluntad ciudadana y política** así como **movilización social**. Pero es posible: se pueden hacer grandes cambios llevando a cabo **pequeñas acciones**: reciclando correctamente, apagando luces o aparatos electrónicos, comprando productos de segunda

<sup>6</sup> <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

<sup>7</sup> El Papa Francisco en el III Encuentro Mundial de Movimientos Populares dice: *quisiera aclarar a qué me refiero con la palabra austeridad. Puede ser una palabra equívoca. Austeridad moral, austeridad en el modo de vivir, austeridad en cómo llevo adelante mi vida, mi familia. Austeridad moral y humana. Porque en el campo más científico, científico-económico si se quiere, o de las ciencias del mercado, austeridad es sinónimo de ajuste. A esto no me refiero. No estoy hablando de eso.*

mano, compartiendo servicios, no despilfarrando alimentos o agua, utilizando el transporte público o yendo a pie o en bicicleta, reflexionando sobre la necesidad de nuestra compra, etc. El cambio solo será posible si estas pequeñas acciones las llevamos a cabo cada vez más personas en el mundo, especialmente quienes vivimos en países enriquecidos, ya que somos quienes más bienes consumimos.

El Papa Francisco señala que *el ejemplo de una vida austera al servicio del prójimo es la mejor forma de promover el bien común*. Llevar a cabo actividades en las que la austeridad sea una de sus características exige hacer una reflexión personal sobre la necesidad de los bienes que consumimos (también para hacer uso del tiempo libre) y de aquellos que en otros lugares del mundo no tienen oportunidad de disfrutar. Sabemos que hoy en día hay elementos y bienes que son necesarios para nuestra vida y también para nuestros momentos de ocio y tiempo libre. **La austeridad es una filosofía de vida que apuesta por desplazar el dinero como el centro de nuestro ocio y colocar en su lugar a las personas y a la naturaleza.**

Es cierto que a veces nos parece que si no tenemos el último teléfono o la prenda de moda más exitosa de la temporada, podemos llegar a sentirnos excluidos o avergonzados. Parece que el mundo gira en torno al consumismo, al afán de acumular riqueza, sin pararnos a pensar en quiénes están viéndose perjudicados por nuestras modas o necesidades creadas. Nuestra sociedad peca de una falta de conocimiento generalizada sobre los modos de vida en otros lugares del mundo (el Papa Francisco es más claro y lo llama “cultura de la indiferencia”), de los que sale, por lo general, la materia prima o la mano de obra para hacer posibles nuestras modas. Por ello, es necesario hacer un **esfuerzo para dar a conocer que existen otras realidades** en las que, siendo propietarios de los recursos naturales, no les es fácil ni siquiera acceder a la materia prima que en esta parte del mundo desperdiciamos.

Durante las campañas de Educación para el Desarrollo de los pasados años, hemos insistido en mostrar la situación que se da en diferentes lugares del mundo con respecto a la vulneración de derechos debido al consumismo. **En esta ocasión queremos proponer alternativas en cuanto al tiempo libre. Se trata de desarrollar nuestra creatividad, para que nuestro gozo y disfrute del tiempo libre contribuya a mejorar la vida de otras personas y al cuidado del planeta.**

Existen numerosas posibilidades de alternativas al consumismo:

- **intercambiando saberes o tiempo:** una actividad que ha surgido en los últimos años en esta línea es la creación de **Bancos del Tiempo**. Se trata de una iniciativa que surge tanto en pequeños grupos de población (un pueblo o ciudad pequeña) como en grandes urbes, agrupándose por lo general en torno a un barrio o distrito. La idea es intercambiar conocimientos, ayudando a personas desconocidas en las tareas que les son más difíciles, e intercambiándolas por otras en las que te sientas con menos capacidades para llevar a cabo. ¿Por qué no sacar a pasear al perro de un vecino y a cambio recibir clases de inglés de la señora inglesa que vive en el barrio?

Esta alternativa es lo que se conoce como “consumo colaborativo”, incluyendo conceptos sociales, económicos, ecológicos y contribuyendo a la satisfacción y felicidad personal. Anteriormente habíamos dicho que la posibilidad de realizarse como persona es uno de los puntos a tener en cuenta en nuestro tiempo libre, por lo que este tipo de consumo puede ser clave para empezar a cambiar la realidad.

- **reciclando**, pero ¿cómo vamos a pasar nuestro tiempo libre en reciclar? No significa que pasemos nuestro tiempo libre tirando la basura a los cubos correctos (eso lo dejamos para cuando finalicemos cualquier actividad y queramos dejarlo todo limpio), sino que podemos crear nuevos elementos de decoración, mobiliario o juego, pasando un rato agradable que incluso podamos compartir con nuestra familia, amistades o, por qué no, con gente nueva que pueda enseñarnos nuevas técnicas y compartir ideas.

No se trata solamente de reciclar, sino de llevar a cabo el concepto de las 3 R (reducir, reciclar, reutilizar), y sumándole además otras cinco: reevaluar, reconceptualizar, reestructurar, relocalizar<sup>8</sup> y, sobre todo, **repartir**. Si aplicamos todas estas R en todos los aspectos de nuestra vida, también en nuestro tiempo libre, seguro que contribuiremos a un reparto equitativo de la riqueza.

- **movimiento slow** (movimiento lento): quizás no hayas oído hablar de él, pero es una de las tendencias anticonsumistas que con más fuerza ha entrado en los últimos años. Nació como respuesta al culto a la velocidad y apuesta por disfrutar del tiempo a un ritmo pausado y compartiendo experiencias. Separar el tiempo que dedicamos al trabajo, al sueño y al tiempo libre es totalmente fundamental si nos inclinamos por seguir esta opción de vida, que tiene como exponente más conocido el *slow food*, como contraposición al *fast food* de las cadenas hosteleras. El *slow food* se plantea disfrutar del tiempo de la comida como un elemento central en nuestras vidas, disfrutando los sabores y el momento de compartir experiencias y sentimientos alrededor de una mesa. El tiempo que disfrutamos con amistades, familia, compañeros/as de trabajo y con nosotros y nosotras mismas, debe ser de calidad: con el *movimiento slow* se acabaron las visitas rápidas o irse rápido de un sitio para no llegar tarde a otro. El **equilibrio** es una palabra clave, al igual que lo es en lo referente a la relación que debemos mantener con el medio ambiente con el objetivo de conseguir nivelar las desigualdades existentes en nuestro planeta.
- **decrecimiento**: la frase que lo define es “**vivir mejor con menos**”. Apuesta por ordenar nuestras prioridades personales y como conjunto social para lograr mayor bienestar y equidad social, con el objetivo final de **reducir las desigualdades y redistribuir la riqueza y el poder**. A nivel individual, el decrecimiento se manifiesta por la puesta en marcha de comportamientos austeros y conscientes con sus impactos ecológicos y sociales. En los países empobrecidos, el decrecimiento supone que estos sigan su propio camino de desarrollo, sin la necesidad de imitar los ritmos de desarrollo occidentales, que por lo general no conciben de la misma forma el bienestar o la relación de armonía con la naturaleza.

En un mundo cada vez más globalizado e interdependiente, contemplamos cómo la solidaridad puede ejercer como palanca de cambio para transformar la sociedad hacia un modo de vida ético y tendente a evitar la injusticia y la inequidad.

- **voluntariado social y solidario**: sin duda, finalizar una actividad en nuestro tiempo libre con la sensación de haberla hecho contribuyendo al bien común, es algo que nos aporta felicidad, además de desarrollar valores como la tolerancia, el respeto y la convivencia entre iguales. El Papa Francisco alude a la necesidad de *abrazar un proyecto de vida que rechace el consumismo y recupere la solidaridad, el amor entre nosotros y el respeto a la naturaleza como valores esenciales*. Emplear nuestro tiempo libre en desarrollar actividades de voluntariado puede ser una alternativa al ocio consumista que favorece al aislamiento y que tanto se da en nuestras sociedades. Existen muchas clases de voluntariado, apto para todas las edades y tipos de persona. En nuestros centros escolares la relación de la comunidad educativa con las organizaciones que desarrollamos esta campaña es muy fuerte y establecemos diferentes tipos de voluntariado y colaboración que pueden ayudar a que, además de pasar un agradable tiempo de ocio, contribuyamos a la generación de un mundo más justo.

---

8 Resumen del libro de Serge Latouche “La apuesta por el decrecimiento” ([http://curriqui.es/archivos\\_pdf/Decrecimiento/Resumen\\_apuesta\\_decrecimiento\\_latouche.pdf](http://curriqui.es/archivos_pdf/Decrecimiento/Resumen_apuesta_decrecimiento_latouche.pdf)): *El círculo virtuoso de las 8 R: Reevaluar – Reconceptualizar – Reestructurar – Redistribuir – Relocalizar – Reducir – Reutilizar – Reciclar*

*Reevaluar supone reencajar y reconceptualizar, a la vez que repensar la educación. Los conceptos aprendidos del sistema nos bloquean la mente para ver otras oportunidades. Hay que redimensionar los conceptos riqueza/pobreza, y sobre todo la base del sistema consumista: escasez/abundancia. La economía es la ciencia de transformar la abundancia natural en escasez, por medio de la creación artificial de la falta [ la demanda es mayor que la oferta ..].*

- **contacto con el mundo natural:** no podemos olvidar el disfrute de la naturaleza en nuestro tiempo de ocio como una alternativa al consumismo. Desde nuestras organizaciones hemos hablado de ello en las campañas escolares pasadas, concretamente en la que trataba sobre la huella ecológica. El contacto con la naturaleza en nuestro tiempo libre aporta un grado de bienestar y salud óptimo para el desarrollo de nuestra infancia. Organizar una excursión al campo o marcarse el reto de subir a una cima, es sin duda uno de los mejores planes que se nos pueden ocurrir para disfrutar de nuestro tiempo de ocio, sobre todo si vivimos en una gran ciudad, donde abunda el ruido, el cemento y el asfalto, y los ritmos de vida son más acelerados.
- la contemplación y del disfrute de la belleza: la sociedad de consumo hace que en muchas ocasiones nos olvidemos de la felicidad que puede proporcionarnos la tranquilidad de mirar un cuadro, un edificio, un río o simplemente el cielo, admirar la belleza de las cosas y las personas, aprender a valorarlas para que sigan siendo bellas.
- el cultivo de la interioridad y la espiritualidad: la actividad física, intelectual o espiritual nos permiten desarrollar el cuerpo, la mente y el alma. Son excelentes formas de ocio que no requieren de elementos externos, además de proporcionarnos felicidad, equilibrio e integración con el todo.

Estas y otras acciones son sin duda formas de ocupar nuestro tiempo libre desarrollando capacidades que quizás no supiéramos que teníamos, forjando posiblemente nuevas relaciones personales y contribuyendo a una reducción de nuestra huella ecológica, que contribuirá a una mejor conservación y sostenibilidad de nuestro planeta. En el III Encuentro Mundial de Movimientos Populares (Roma, 2 a 5 de noviembre de 2016), el Papa Francisco decía: *Les pido a los dirigentes que no se cansen de practicar la austeridad moral, personal, la cual –por otra parte– los va a hacer muy felices.*

### Derecho al futuro

¿Te has dado cuenta de la cantidad de residuos que genera nuestras formas de ocio? Esos residuos que generamos están ensuciando nuestro planeta, haciéndolo menos habitable y provocando enfermedades o sequías en zonas que viven situaciones de pobreza.

La **caducidad de los productos utilizados en nuestro tiempo libre** es rápida, ya que las modas y la publicidad nos obligan a renovarlos o cambiarlos para estar a la moda. Estas tendencias y cambios de patrones de consumo han traído consigo muchos más residuos, que muchas veces finalizan su ciclo de vida en basureros de países empobrecidos, con todos los efectos que esto genera para sus habitantes: alta contaminación, riesgo de enfermedades graves, precariedad laboral, etc., entre otros muchos factores asociados.

Niñas y niños en todo el mundo no podrán disfrutar, a largo plazo, de un planeta con similares características al que tenemos ahora. No alcanzamos a conocer a ciencia cierta las consecuencias directas que el consumismo, también en el tiempo libre, está ocasionando en nuestras vidas, a nivel global. Pero existen estudios científicos y sociológicos del avance de esta realidad si no tomamos cartas en el asunto en cuanto a los patrones de consumo actuales, destacando los informes de Naciones Unidas en los que se basa la nueva agenda de desarrollo desde 2015 a 2030: "Una nueva alianza mundial: erradicar la pobreza y transformar las economías a través del desarrollo sostenible"<sup>9</sup>.

Con pequeñas acciones es posible transformar el mundo. ¿Por qué no empezar por aquello que puede aportarnos más felicidad personal: cambiar nuestros patrones de consumo en cuanto a nuestro tiempo libre se refiere?

---

9 [http://www.un.org/es/sg/pdf/hlp\\_report\\_post2015\\_sg.pdf](http://www.un.org/es/sg/pdf/hlp_report_post2015_sg.pdf)

Nuestro futuro –y el de quienes vendrán– está en nuestras manos: tenemos las herramientas y el tiempo, solo nos falta la voluntad para poner en práctica las alternativas al consumismo en nuestro tiempo libre.

### ¿Qué hacemos desde nuestras organizaciones?

PROYDE y PROEGA, en 2013, realizaron el Marco General del Tiempo Libre (sector Bilbao), en el que ambas organizaciones dan a conocer una serie de actividades de ocio y tiempo libre como una propuesta educativa, que se ofrece al voluntariado.

PROYDE centra su actividad principal en los Colegios de La Salle a través de diferentes proyectos solidarios por cada Delegación territorial, que trabajan a lo largo de cada curso y que articula las actividades solidarias y de ocupación del tiempo libre con el fin último de recaudar fondos que permitan hacer realizables diferentes proyectos sin olvidar la generación de una conciencia solidaria: cómo vivir con menos, cómo es la vida diaria en los lugares en los que se desarrollan los proyectos elegidos, etc. El Comercio Justo despierta gran interés para alumnado y para toda la comunidad educativa, incluyendo las propias familias, que invierten parte de su tiempo libre en esta actividad. Por último, PROYDE fomenta el voluntariado internacional en proyectos de América, Asia y África, propiciando en sus participantes cambios en sus comportamientos personales y sus hábitos de consumo y de ocio, entre otros.

Proclade Yanapay cuenta con varios grupos de voluntariado que se implica en diferentes actividades de la organización: educación para el desarrollo, sensibilización, elaboración de publicaciones, etc. De igual manera, se trabaja con grupos de voluntariado joven en la promoción del comercio justo a través de puestos de venta y sensibilización en centros escolares. Además, se promueve el voluntariado internacional, fomentando el conocimiento de otras realidades.

En PROIDE cuentan con dos módulos específicos de formación de su voluntariado internacional, en el que se remarca la necesidad imperiosa para el planeta, para la humanidad entera, y para uno mismo, de desmaterializarnos y encontrar el sentido de nuestra vida lo más alejado posible de los bienes de consumo. En ese módulo se plantea la autoreflexión para conseguir citar cosas plausibles e inmediatas que esa persona podría incorporar en su propia vida.

En la misma línea, desde Fundación PROCLADE se promueve el voluntariado como espacio donde disfrutar del ocio y el tiempo libre de una manera comprometida. Además, parte de la formación al voluntariado, tanto de las delegaciones como de los colegios Claretianos, se centra en el uso que hacemos de nuestros recursos (tiempo, dinero, objetos) y cómo este uso repercute en el planeta y en los pueblos más empobrecidos. Por otro lado, también trabaja en ofrecer alternativas de ocio a jóvenes en los países del Sur en los que desarrollan sus proyectos; por ejemplo, en Ciudad Peronia (Guatemala) se ha construido un espacio comunitario y educativo en el que la juventud pueda realizar actividades lúdicas y de valores alejándoles así de la violencia.

Uno de los objetivos principales de SED es la promoción y formación del voluntariado, entendido como estilo de vida, que se desarrolla a diferentes niveles (local o de sede, de campo de trabajo y de larga duración). Además, desde SED se es conscientes de la importancia de las actividades de ocio y tiempo libre sanas y positivas para el desarrollo de una infancia y juventud saludable, por lo que desarrollan varios proyectos de cooperación al desarrollo en esta línea: envío de ludotecas y juguetes a centros escolares en África y Centroamérica o el proyecto Goles por el Derecho a la Educación en Korhogó (Costa de Marfil), para fomentar el derecho a la educación a través de la práctica deportiva. También son destacables proyectos realizados en El Salvador y Guatemala en el marco de la prevención de la violencia, dada la prevalencia de jóvenes en ambos países en los grupos juveniles violentos conocidos como maras.

### Recursos

- #ConsumoJusto: Documento Base del Departamento de Estudios e Incidencia Social de PRO-CLADE-PROYDE-SED. <http://comerciojusto.org/publicacion/informe-consumo-justo/>
- Consumópolis: <http://www.consumopolis.es/>
- Basurama: proyectos artísticos realizados con desperdicios <http://basurama.org/>
- Antoni Bolinches: “Recetas para mejorar el mundo. Propuestas de un humanista para el cambio social”. Debolsillo, 2009.
- Ana García Novoa: “Vivir mejor con menos. Trucos para simplificar tu vida y aumentar tu bienestar”. Océano Ambar, 2010.
- Campaña “Actúa con Cuidados” (Interred): <http://redciudadaniaglobal.org/actua-con-cuidados/#.UW1FQ0pHWIs>