

CAPÍTULO X.

APOYOS SOCIALES Y AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO PARA EL BIENESTAR PERSONAL. UNA MIRADA INTERCULTURAL PARA LA INTERVENCIÓN

JOSÉ ALBERTO GALLARDO-LÓPEZ¹, FERNANDO LÓPEZ-NOGUERO² Y
JORGE DÍAZ-ESTERRI³

¹Universidad de Cádiz, ²Universidad Pablo de Olavide y ³Universidad Nacional de Educación a Distancia

DOI: 10.14679/3066

El tiempo es una realidad compleja que enmarca el desarrollo personal y condiciona los recursos experienciales del individuo. Cada una de las personas intenta gestionar su tiempo de acuerdo con sus necesidades por lo que una correcta planificación incide directamente en el bienestar personal. Sin embargo, esta tarea está adquiriendo una mayor complejidad en la sociedad actual, caracterizada por su heterogeneidad y diversidad cultural, se encuentra sujeta a la velocidad de los constantes cambios en la que estamos inmersos, las exigencias sociales, laborales y económicas que se apoyan en la flexibilidad y la inmediatez o la difusa frontera que delimita el tiempo libre y el que dedicamos a nuestras obligaciones, debido a factores como al aumento del teletrabajo, entre otros factores. Estas barreras macro y micro culturales que afectan a nuestra forma de gestionar el tiempo pueden solventarse gracias a la educación intercultural y el fortalecimiento de los sistemas sociales de apoyo. En este capítulo se presenta una alternativa de intervención, desde un enfoque intercultural y sustentada en los sistemas sociales de apoyo para facilitar una autogestión del tiempo para el bienestar personal.

1. IMPORTANCIA DE LOS SISTEMAS DE APOYO SOCIAL EN LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO

1.1. La gestión del tiempo en la sociedad moderna

En la actualidad, analizar la calidad del valor del tiempo, se puede considerar una necesidad en una sociedad que vive bajo el estigma de la inmediatez y la aceleración del mundo contemporáneo. En este contexto, donde todo se diluye rápidamente y la tecnología agiliza la comunicación y las acciones, tendencias conductuales como la procrastinación ha pasado a ser una manifestación, relacionada con la autogestión del tiempo, característica de la sociedad moderna.

La procrastinación se describe como el acto de posponer intencionalmente las tareas o responsabilidades con plazos temporalmente fijados, conociendo la importancia de estas y de las consecuencias negativas que ello acarreará. Existen diversas concepciones de cómo se motiva esta conducta. Esta se puede dar por la tendencia a preferir llevar a cabo actividades con consecuencias positivas a corto plazo frente a otras que impliquen recompensas más a largo plazo (Riva, 2006). Otra explicación considera que la evitación de las responsabilidades se da por la percepción negativa y poco placentera que se tiene de las mismas, frente a la satisfacción que implica la realización de otro tipo de actividades más ociosas, por lo que surge un conflicto interior entre lo que se quiere hacer y lo que se debe hacer. (Hervías Ortega, 2022). Con independencia de la explicación de cómo emerge esta conducta, autores como Pardo et al., (2014) o Veytia-Bucheli, y Sánchez-Macías (2022) relacionan su expansión con el uso abusivo de las TIC, al utilizar más tiempo de lo planeado en la navegación por internet, el empleo de plataformas de *streaming*, o la interacción en las redes sociales, postergando la realización de otro tipo de responsabilidades. Según lo manifiesta Torres et al., (2017) las personas que sufren de procrastinación tienen mayor probabilidad de experimentar trastornos en una afectación física y mental lo que ocasiona bajos niveles de satisfacción laboral, estudiantil y en la vida general.

Una autogestión positiva del tiempo es un factor de protección frente a la aparición esta y otras conductas que afectan directamente al bienestar personal. La importancia de organizar y administrar bien nuestro tiempo no se puede entender sin la planificación, la cual es considerada como una clave fundamental para su máximo aprovechamiento. Para sacarle mayor partido a situaciones que lo requieran, es necesario estructurar cada actividad dentro de un marco compartido, estando éste relacionado no solo con el proceso de organización de los eventos, sino también con la forma como se establecen aproximaciones entre las personas involucradas (Álvarez y Lobo, 2020). Esto implica entender el uso que se hace del tiempo desde un enfoque que responda tanto a una construcción cultural como a las oportunidades tanto colectivas como individuales en su gestión (De-Juanas et al., 2020). Este enfoque, compartido y asentado en la planificación, es inconcebible sin la presencia de los sistemas de apoyo social de los que goza cada individuo.

1.2. La mediación de los sistemas de apoyo social en la gestión del tiempo

1.2.1. Conceptualización de los sistemas de apoyo social

Un sistema de apoyo social es una red de vínculos con otras personas y grupos que desempeña un papel importante en la mediación de la salud física y psicológica a lo largo del tiempo, influyendo directamente en el bienestar personal (Zhou, 2014). Estos sistemas incluyen a la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, los grupos religiosos, las asociaciones recreativas y educativas, los consejeros formales e informales y los grupos de autoayuda. Pueden satisfacer necesidades de afiliación, refuerzo, afirmación, ayuda para movilizar recursos psicológicos, compartir tareas,

validación de percepciones, creencias y acciones. Pueden aportar una serie de recursos como dinero, habilidades e información, asesoramiento para manejar situaciones de la vida y, a veces, simplemente compartir experiencias, tanto positivas como negativas.

Las personas inmersas en sistemas de apoyo social tienen menos problemas psicológicos que la media, y la falta de apoyo (sobre todo de apoyo familiar) produce problemas de competencia social en los niños, menor autoestima en los adolescentes y problemas antisociales tanto en adolescentes como en adultos (Lin et al., 2019).

1.2.2. La influencia de los sistemas de apoyo social en la gestión y concepción del tiempo

La gestión de nuestro tiempo se encuentra influenciada por diversos sistemas formales con los que tenemos interacción y que marcan la frontera entre lo que se considera el tiempo dedicado a actividades obligatorias (como son el trabajo o el aprendizaje en la educación primaria y secundaria) y el tiempo libre. A pesar de que la delimitación de este “tiempo obligatorio” siempre ha estado sujeta a condicionantes, como encontrarse en situación de desempleo o el absentismo escolar, en el siglo XXI, la frontera entre ambos escenarios temporales ha visto aumentada su porosidad debido a la posibilidad de que gran parte de nuestras responsabilidades pueda desempeñarse a través de los medios digitales. Procesos como el aumento de la Educación a Distancia, el aprendizaje híbrido o el crecimiento del teletrabajo, que se han visto reforzados tras la crisis pandémica provocada por la COVID-19, han facilitado que se pueda gozar de una mayor autogestión del tiempo dedicado a nuestras responsabilidades y, con ello, también ha aumentado la posibilidad de desarrollar conductas como la procrastinación.

En ese sentido, la influencia de los sistemas de apoyo social, para que el aprendizaje en la gestión de nuestro tiempo nos conduzca al bienestar personal, se considera fundamental ya que, como hemos visto, esta red de vínculos personales es de gran ascendencia en los aspectos conductuales del individuo como es la gestión del tiempo. Esta determinación parte desde la etapa infantil ya que desde la niñez se necesita orientación para poder adquirir los beneficios de aprender a gestionar el tiempo, y la sociedad espera que la familia y el profesorado (que a pesar de ser profesionales de una institución formal son una parte esencial como sistema de apoyo social de niños/as y adolescentes) proporcionen lecciones prácticas que les permitan adaptarse a este complejo aspecto de la vida en una sociedad que cambia rápidamente.

1.3. La construcción cultural de los sistemas de apoyo social

La cultura se considera un constructo complejo que abarca múltiples dimensiones, siendo un factor inseparable de los procesos de desarrollo económico, social y político de la humanidad.

Dentro de esta amplia gama de dimensiones se encuentra la cultura organizacional. Esta se considera como un fenómeno sistémico dinámico creado por nuestras interacciones con otros y formado por los individuos, por estructuras, rutinas, reglas y normas de un mismo contexto. Frost (1985), define la cultura organizacional como; la importancia que las personas le dan a los símbolos (rituales, mitos, historias y leyendas) y la interpretación que le dan a los eventos, ideas, y experiencias, influenciadas por los grupos donde ellos viven.

Dentro del conjunto de valores, creencias, símbolos, eventos y experiencias vinculados a la cultura organizacional, de un sistema social, se encuentran también aspectos como el valor que el grupo le da al tiempo libre, cuando se tienen que establecer las fronteras entre éste y el tiempo dedicado a las obligaciones, qué se considera una obligación o si un estilo de gestión del tiempo es positivo o negativo, entre otros.

En torno a estos elementos culturales (que se comunican a través de la familia, los amigos, vecinos, la escuela, a través de los medios de comunicación social, etc.) se construyen las relaciones y los vínculos que definen los sistemas sociales de apoyo de un individuo o de un colectivo. Sin embargo, se debe de tener en cuenta que esta construcción es compleja ya que está parapetada bajo un nivel macro, las normas o creencias de la sociedad en la que se vive (que se tornó más compleja con la globalización), pero también se encuentra firmemente cimentada en un nivel micro: familia, amigos, etnia, comunidad, etc.

2. SUPERACIÓN DE BARRERAS CULTURALES EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Como se ha visto en el apartado anterior, la gestión del tiempo de cada persona está condicionada por diversos sistemas sociales y culturales que se establecen a nivel micro y macro. Estos orientan nuestra concepción del tiempo libre y tiempo dedicado a obligaciones, al igual que delimitan su frontera; definen estilos de trabajo, métodos, costumbres; establecen tendencias en la importancia dentro de las actividades de ocio y de las responsabilidades; afectan a la aplicación de las técnicas o métodos de mejora de la gestión del tiempo e influyen en la formulación de objetivos personales. En definitiva, estos sistemas sociales, como es el que configura la red de apoyo social, pueden establecer barreras culturales en la gestión del tiempo y, a la vez, son capaces de darnos las herramientas para superarlas.

Las barreras culturales que se pueden establecer para dificultar la gestión del tiempo pueden haber sido construidas a un nivel macro o micro. Para el primero de los casos, habría que aludir al complejo modelo social en el que estamos inmersos. En este sentido, una de los principales escollos culturales que encontramos en la sociedad actual, para desempeñar una correcta gestión del tiempo, es lo que Bauman (2007) ha pasado a denominar como *cultura consumista*, que es diferenciada de su predecesora, la *cultura productivista*, en la inversión del valor que se le otorga a la duración y a la transitoriedad respectivamente. Negar los valores de la postergación de la gratificación, elevar lo novedoso por encima de lo perdurable, reducir el lapso entre el nacimiento

de un deseo y el momento de su desaparición son las principales características de esta cultura. Los conceptos de responsabilidad y elección responsable, antes pertenecientes al campo de la responsabilidad ética y la preocupación por los demás han mudado a la autorrealización y al cálculo de riesgos. Esta estructura cultural facilita la aparición de conductas como la procrastinación.

Otro hándicap cultural a nivel macro, que influye en la gestión del tiempo, es lo que Han (2012) denomina *cultura del rendimiento*. Esta cultura se apoya en un sistema que lleva al individuo a la autoexplotación, a seguir exigiéndose cada vez más, y llevando a la conclusión que nunca nada es suficiente. Las empresas y la sociedad imponen sutilmente unas metas que nos esforzamos en alcanzar, pero somos nosotros mismos quienes nos exigimos, en un estado de constante demanda, llegar a lo establecido. La prioridad es estar activo, atender diversos frentes a la vez, realizar jornadas interminables que nunca dejan la sensación de ser lo suficientemente productivos, y alcanzar estándares de calidad, a menudo muy por encima de nuestras posibilidades reales. Vivimos deprisa, atendemos a una elevada cantidad de estímulos sin profundizar en ninguno, nos aislamos porque no hay tiempo para todo, no paramos ni un momento porque el solo hecho de no hacer nada es visto como negativo.

Ambos problemas macro culturales se ven reforzados por la *cultura de la individualización* (Beck, 1998), esta se refiere a un individualismo institucionalizado donde las instituciones esenciales como los derechos sociales y los derechos políticos se orientan hacia el individuo y no hacia los grupos.

Estas tres tendencias culturales componen estructuras que inciden en el deterioro de los sistemas sociales de apoyo y, paralelamente, dificultan una gestión de nuestro tiempo para alcanzar el bienestar personal. En este sentido, intervenir para reforzar y empoderar los sistemas sociales de apoyo pasa por ser una de las acciones necesarias para afrontar estos retos culturales que dificultan el desempeño de una autogestión correcta de nuestro tiempo.

A nivel micro cultural, se ha de tener en cuenta que nos encontramos en una sociedad caracterizada por la diversidad, donde se pueden plantear numerosas barreras para la gestión de nuestro tiempo, debido a la heterogeneidad cultural existente. Ante este complejo escenario tendremos que apoyar toda estrategia para solventar estas barreras en la educación intercultural.

2.1. El fortalecimiento de los sistemas de apoyo sociales para solventar las barreras macroculturales en la gestión del tiempo

Como se ha expuesto anteriormente, en este capítulo se identifican tres barreras macroculturales que afectan, entre otros aspectos, a nuestra gestión del tiempo, estas son: la *cultura consumista* (o hiperconsumista) que empuja a impulsar el valor de bienes, servicios y tendencias para, a una velocidad vertiginosa, devaluarlos y sustituirlos por otros cuando se ha considerado que los primeros ya han cumplido con sus posibilidades de rendimiento económico. En la gestión de nuestro tiempo, esto

se traduce en necesidad de inmediatez, falta de constancia, evitación de estímulos no gratificantes (como responsabilidades o esfuerzos), búsqueda de recompensas a corto plazo, propensión a la procrastinación, etc. La regulación natural para enfrentarse a estas conductas se produce en el proceso de interacción social, es por ello que la configuración de un sistema social de apoyo sólido y heterogéneo es esencial para hacer frente a este tipo de conductas.

Por otro lado, encontramos la *cultura del rendimiento*, esta tendencia anula a la persona como ser social y lo convierte en sujeto de rendimiento, en búsqueda constante del logro y del reconocimiento social y económico en un entorno altamente competitivo y hostil. En la administración de nuestro tiempo esto se extrapola en la pérdida del tiempo libre en pos de una saturación laboral, o en no saber hacer uso del mismo y mostrar síntomas de ansiedad y nerviosismo cuando se dispone de éste. Para solventar esta barrera, se necesita que se refuercen los vínculos con los sistemas sociales más cercanos devolviendo a la persona a su ser social, anulando al sujeto de rendimiento.

Finalmente, encontramos la *cultura de la individualización*, que nos somete a una tendencia al individualismo en múltiples facetas de nuestra vida como es la gestión del tiempo, en la que se busca una administración egocéntrica del mismo sin tener en cuenta al otro o sometiéndole a nuestras necesidades. La solución para esquivar esta barrera es la misma que se plantea para la *cultura consumista*.

Nos encontramos inmersos en una sociedad global cuya colonización cultural se ha producido por medio de redes digitales y físicas que ha impuesto limitaciones culturales en la gestión de nuestro tiempo. Con el objetivo de alcanzar una sociedad que se caracterice por el desarrollo individual, personal y sostenible, los actores sociales (poderes públicos, Tercer Sector y sociedad civil) han de coordinar sus recursos y esfuerzos para fortalecer los sistemas sociales de apoyo.

Pero, como hemos visto, los sistemas sociales de apoyo son construcciones culturales, y en una sociedad caracterizada por la diversidad cultural también se pueden establecer barreras a nivel micro entre grupos, colectivos o sectores que obstaculicen este desarrollo sostenible, cohesionado y armónico. En los siguientes apartados mostraremos estrategias, desde la educación intercultural, para tratar de solventar estos obstáculos.

2.2. Importancia de la educación intercultural en la autogestión del tiempo

Como hemos apuntado en apartados anteriores, el tiempo es un bien preciado, seguramente el más preciado de la humanidad, pero, a la vez y paradójicamente, se trata del recurso más preciado. La gestión de algo tan importante para las personas merece un tratamiento acorde a su importancia desde una perspectiva educativa y social, más aun teniendo en cuenta que vivimos una época en la que el tiempo libre ha experimentado un significativo incremento y ha adquirido un mayor valor, llegando a considerarse un derecho en sí mismo.

En este sentido, el considerado tiempo libre o de ocio se identifica directamente con una serie de vivencias que experimentan las personas y que incrementan sus vínculos de pertenencia (Almeida, 2019), aspecto que es indispensable para la consolidación de redes y sistemas de apoyo social. Una adecuada autogestión del tiempo es un recurso que supone un valor añadido para la autorrealización personal y para el desarrollo social, educativo, emocional y psicológico (Sanz et al., 2019).

Hoy en día, el tiempo de ocio se contempla como un elemento fundamental para la calidad de vida y el bienestar personal, se percibe como una necesidad básica, se comprende como una vivencia integral del individuo y se reconoce como un derecho humano (Cuenca y Goytia, 2012, López-Noguero y Sarrate, 2014). Sin embargo, no debemos olvidar que el ocio enriquecedor y trascendente para la persona tiene una relación muy estrecha con lo cultural, por lo que debemos tenerlo muy en cuenta desde las acciones socioeducativas.

Siguiendo a Hernández y Álvarez (2020) cultura y ocio han sido relevantes y configuradores del desarrollo de la ciudadanía en todas las sociedades, pero la cultura es algo extremadamente complejo. Desde esta perspectiva cabría preguntarse ¿todas las culturas comprenden y fomentan el ocio de la misma forma?

Estudios como los de Guo et al. (2017), Horolets et al. (2019) o Mocan (2019) parecen indicar que no. Existen claras diferencias entre cómo interpretan y otorgan relevancia al tiempo libre y al ocio las distintas culturas que conviven en una sociedad, paradójicamente, globalizada. Por ejemplo, en territorios de Europa occidental, como Gran Bretaña y otros países con una marcada influencia del capitalismo, se enfatiza el disfrute del tiempo libre como una modalidad de consumo. Por otro lado, en Europa del Este se destaca una práctica del ocio caracterizada por su individualidad y desde el continente asiático se vislumbra un enfoque de ocio más activo, en el cual lo social y el consumo no poseen la misma importancia que en otras regiones.

Ahondando en la cuestión de las diferencias sobre cómo se concibe el tiempo libre y de ocio en las diferentes culturas, Rocha-Scarpetta (2019) ofrece un análisis muy interesante desde una perspectiva transcultural de los estudios académicos sobre ocio educativo. La investigación de este autor revela que existe una clara supremacía del ámbito anglosajón y europeo en el campo del estudio del ocio educativo.

Además, el desarrollo académico e investigativo del ocio ha marcado la comprensión de este concepto a nivel global, basándose fundamentalmente en los parámetros anglocéntricos y eurocéntricos. De esta manera, se observan formas diferentes de aproximarse al ocio educativo en distintas regiones del mundo, las cuales están estrechamente vinculadas a las tradiciones culturales y a los condicionamientos históricos particulares.

Cabe destacar que el ocio es un aspecto inherente a las culturas, por tanto, la manera de entender y comprender el ocio educativo varía significativamente en cada cultura. Una forma de entender el ocio, en fin, fuertemente influenciada por su historia y su manera de relacionarse con el mundo y su entorno.

Continuando con los resultados del estudio de Rocha-Scarpetta (2019), en Latinoamérica se aprecia un notorio interés por la investigación del ocio educativo. En este sentido, cabe destacar la educación física como un ámbito relevante dentro de este contexto. Asimismo, se observa un creciente enfoque en satisfacer las necesidades de la población adulta mayor.

Por otro lado, en África, se pueden identificar indicios del ocio educativo en las comunidades autóctonas. Sin embargo, la escasez de recursos ha provocado la falta de políticas nacionales vinculadas al ocio educativo, a pesar de su potencial como una herramienta efectiva para abordar aspectos de salud, cohesión comunitaria y riesgo de exclusión social.

En los países de base cultural árabe, el estudio del ocio educativo está en sus primeras etapas, aún en un desarrollo incipiente. En contraste, la cultura japonesa establece una estrecha conexión entre el ocio y la naturaleza. Esto se debe, en gran medida, a la influencia histórica de la filosofía sintoísta, la cual resalta la relación entre los seres humanos y su entorno natural.

Aunque se encuentra en una etapa temprana, el progreso de los estudios sobre el ocio educativo en India merece especial atención debido a su valor cultural y social, donde se evidencia una clara inclinación hacia los modelos de herencia cultural y un marcado enfoque de justicia social.

Esta reflexión es relevante porque vivimos en una sociedad en constante evolución, marcada por cambios sociales, culturales y tecnológicos, donde la diversidad, entendida en toda su amplitud, desempeña un papel protagonista (Gallardo-López y López-Noguero, 2022). En este sentido, los múltiples flujos migratorios a nivel global, junto con las crisis económicas que afectan a las sociedades en las últimas décadas, intensifican las disparidades que resaltan la necesidad de fomentar procesos inclusivos que promuevan la mutua integración de individuos y comunidades en un mundo globalizado (Arnaiz et al., 2020; López, 2020; Parejo-Llano et al., 2020).

En este nuevo y complejo contexto social, el concepto de ciudadanía se vuelve cada vez más complejo, diverso y pluralista, ya que las sociedades son considerablemente más diversas y multiculturales. Las personas que coexisten en estas sociedades necesitan habitar espacios donde la tolerancia, el respeto, el diálogo y la integración de las diversas y variopintas diferencias culturales sean las principales dinámicas en comunidades cada vez más variadas e interculturales (Iglesias-Vidal y Espona-Barcons, 2017; Sierra et al., 2017).

Indudablemente, esta circunstancia plantea un desafío sumamente complejo, pero, al mismo tiempo, enriquecedor para toda la sociedad, ofreciendo una oportunidad para el desarrollo sociocultural, cuestión que tiene una incidencia directa con la gestión del tiempo libre y de ocio.

Ante esta situación, la educación intercultural tiene la responsabilidad de actuar como medio de capacitación y conexión con la sociedad, facilitando una formación

diversa y adaptada a las múltiples características de las personas que componen el entramado social, entre las que se encuentra la de la gestión del tiempo.

Por tanto, y de acuerdo con Gallardo-López y López-Noguero (2022):

Es importante señalar que un proyecto de ciudadanía para la convivencia, con el objetivo primordial de transformar la sociedad y mejorar las condiciones de vida de las personas que la forman, ofreciéndoles un desarrollo individual y colectivo pleno, autónomo, desde la participación, y que respete los principios de igualdad y justicia, es una tarea compleja que debe ser abordada por toda la comunidad educativa desde la capacitación de conocimientos, actitudes, valores y habilidades para el pensamiento crítico. (p. 210).

Llegados a este punto, podemos definir intercultural como “un proceso dinámico en el que las personas implicadas son conscientes de su interdependencia y de lo importante que es comprender las construcciones culturales de la otra persona para poder garantizar una verdadera convivencia” (Gómez-Parra, 2020, p. 43).

Por ello, y de acuerdo con Walsh (2010), la educación intercultural debe suponer un “proyecto político, social, ético y epistémico” (p. 79), que promueva transformaciones significativas en nuestras formas de interacción, al mismo tiempo que reconsidere nuevas estructuras políticas y sociales para mejorar las condiciones en la lucha contra la desigualdad y la discriminación.

Esta educación intercultural tiene como fin una cohesión social desde la diversidad, que va a incidir en que las barreras culturales que puedan afectar a la gestión del tiempo se difuminen y que los sistemas sociales de apoyo se entrelacen y fortalezcan el entramado social.

2.3. Estrategias de apoyo intercultural en la autogestión del tiempo

Las premisas desarrolladas anteriormente implican establecer espacios de convivencia basados en la reflexión, la igualdad, la solidaridad, el respeto y el mutuo entendimiento. Pibaque et al. (2018) apuestan por la promoción de una interculturalidad crítica, entendiendo los procesos desde un enfoque “de abajo hacia arriba”, con la participación activa de los actores clave, impulsados por el pensamiento crítico y orientados hacia una transformación sociocultural desde dentro de las estructuras sociales existentes.

Desde la perspectiva de la interculturalidad y sus implicaciones para la autogestión del tiempo, debemos caminar hacia un modelo intercultural que supere las expectativas de atención a la diversidad. Bajo nuestro punto de vista no basta con ofrecer opciones basadas en la tolerancia, sino que es fundamental que cada grupo cultural sea reconocido y respetado.

En efecto, es necesario fomentar un diálogo intercultural que valore la diversidad, promoviendo la integración de las diferencias, combatiendo los prejuicios estigmatizantes y la discriminación cultural (Campdesuñer y Murillo, 2020). Esta dinámica de acción dialógica de carácter intercultural se puede convertir en una poderosa herramienta para el bienestar personal y la transformación de las comunidades (Gallardo-López, 2023; Gallardo-López et al., 2023; Sarzuri-Lima y Garrido, 2020).

En una sociedad intercultural, el ocio y la gestión del tiempo libre son elementos de gran importancia puesto que forman parte de la propia cultura. Tratando de contextualizar, podemos definir ocio cultural como una “vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social” (Gomes, 2014, p.2), o como “un tiempo/espacio elegido libremente por los actores sociales, el cual se caracteriza por la realización de prácticas culturales que permiten el desarrollo intelectual, la reflexión, la educación permanente, la contemplación artística y que fomentan el encuentro de los actores, consigo mismo y con los otros” (Cordero y Aguilar, 2015, p. 17).

En resumen, el ocio se trata de una experiencia compartida, un constructo social dependiente de quién lo genere, que no solo proporciona bienestar, satisfacción y disfrute, sino que también se extiende a otros ámbitos, como el social, donde emergen una gran variedad de valores que contribuyen al desarrollo humano.

De acuerdo con García-Castilla et al. (2016), la variedad y riqueza de beneficios derivados de las experiencias de ocio cultural es notable. Estas experiencias se relacionan con el desarrollo de la creatividad, las habilidades cognitivas, la promoción de la autonomía y la motivación extrínseca, el mejoramiento de la capacidad de expresión e interpretación emocional, así como la adquisición de herramientas para fomentar un pensamiento más crítico y analítico.

Sin embargo, la transformación del tiempo libre en ocio no es tarea que se realice de modo espontáneo, se requiere necesariamente de una educación en la autogestión del tiempo que pueda generar oportunidades de ocio significativo, mediante procesos de aprendizaje de actitudes, habilidades, conocimientos, conductas y valores relacionados con las propias experiencias de ocio.

Sin duda, esta es la mejor forma de aproximarse a una mejora y optimización en la gestión positiva del tiempo y a disfrutar de experiencias de ocio enriquecedoras y de calidad (Cuenca, 2011). En este sentido, y siguiendo a Ruiz de Gauna (2012), la educación para el tiempo libre ha contribuido al desarrollo de competencias laborales, a la educación para la ciudadanía, al crecimiento personal, a la integración de las personas, sensibilización y conocimiento del entorno y del medio ambiente, a valorar opciones de uso del tiempo libre alternativas que se alejen de los estándares del consumismo, a contribuir a la igualdad de oportunidades (López-Noguero et al., 2016), además de otras como educación intergeneracional, conciliación de la vida familiar y profesional, o la mejora territorial y social desde el desarrollo comunitario.

Es indudable la enorme potencialidad de la educación en el tiempo libre a través de la perspectiva intercultural, entendiendo la educación como instrumento de transfor-

mación social a través de las posibilidades de la relación interpersonal. Así, utilizando palabras de Iglesias-Vidal (2014):

Los jóvenes que participan en la educación en el tiempo libre suelen hacerlo por voluntad propia, y en otras condiciones muy probablemente no se relacionarían entre sí. De este modo, la oportunidad de provocar espacios de encuentro y de relación entre los jóvenes de distintos orígenes, no es sólo un reto organizativo concreto, sino un reto común y global si consideramos que estamos construyendo hoy, la sociedad de mañana. (p.168).

Sintetizando las ideas expuestas hasta ahora, la autogestión del tiempo es un aspecto fundamental en la vida cotidiana y profesional de las personas. No obstante, en un mundo cada vez más globalizado y multicultural, la diversidad cultural puede influir significativamente en la forma en que las personas gestionan su tiempo, por lo que es especialmente importante el enfoque intercultural en este ámbito de intervención socioeducativa.

Al hablar de autogestión del tiempo nos referimos a la capacidad de planificar, organizar y priorizar las actividades de manera efectiva para alcanzar metas y mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Sin embargo, debemos tener muy en cuenta que la forma en que las personas conciben y utilizan su tiempo puede variar según su cultura de origen.

Bajo esta premisa, la educación intercultural desempeña un papel crucial en la comprensión y apoyo de las diferencias culturales, ya que a través de la adquisición de conocimientos y habilidades interculturales se puede mejorar la capacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva en contextos diversos y multiculturalmente ricos.

La siguiente Tabla 1 resume algunas de las claves para trabajar la autogestión del tiempo desde lo intercultural, así como la trascendencia de estas:

Tabla 1. Claves para la intervención socioeducativa para la mejora de la autogestión del tiempo en contextos interculturales.

CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA	DEFINICIÓN/FILOSOFÍA
Trata de comprender y apreciar las diferencias culturales en la gestión del tiempo.	Hay que proporcionar a las personas los conocimientos necesarios para comprender y apreciar las diferentes formas en que las culturas perciben y utilizan el tiempo. Esto permite facilitar una adaptación y respuesta apropiada a las normas y expectativas culturales, evitando posibles conflictos.

CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA	DEFINICIÓN/FILOSOFÍA
Promueve la empatía y la comunicación efectiva.	La educación intercultural fomenta la empatía y la comunicación efectiva entre personas de diferentes culturas. Al comprender las perspectivas culturales, las personas pueden establecer una comunicación más abierta y respetuosa. La empatía cultural les permite apreciar las circunstancias y las demandas específicas de cada cultura, lo que contribuye a una mayor colaboración y armonía en la gestión del tiempo.
Desarrolla habilidades de adaptabilidad y flexibilidad.	Brinda a las personas habilidades de adaptabilidad y flexibilidad en la autogestión del tiempo. Al aprender sobre diferentes enfoques culturales se amplía el repertorio de estrategias y técnicas de gestión del tiempo.
Fomenta la conciencia de sesgos culturales en la gestión del tiempo.	Cada cultura tiene sus propias normas y expectativas en cuanto al uso del tiempo, y es importante reconocer que nuestras propias perspectivas pueden estar sesgadas por nuestra cultura de origen. La educación intercultural nos invita a reflexionar sobre nuestros propios prejuicios y suposiciones y nos ayuda a desarrollar una mentalidad más abierta y receptiva hacia las prácticas y valores de otras culturas, evitando la aplicación de juicios injustos o estereotipados, y promoviendo la construcción de relaciones más respetuosas y equitativas en el ámbito intercultural.
Desarrolla la resiliencia y el bienestar personal.	Al comprender las diferencias culturales en la gestión del tiempo, las personas pueden desarrollar una mayor tolerancia a la ambigüedad y al cambio. Esto les permite adaptarse de manera más efectiva a las demandas cambiantes del entorno y manejar de manera saludable el estrés. Además, al reconocer y respetar las preferencias culturales, se fomenta un sentido de pertenencia y satisfacción que contribuye al bienestar general.
Prepara para un mundo globalizado y multicultural.	En un mundo cada vez más globalizado y multicultural, la educación intercultural se vuelve esencial. Las personas que adquieren competencias de carácter intercultural estarán mejor preparadas para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que surgen en contextos diversos.

Cuando nos aproximamos a la gestión del tiempo libre desde un enfoque intercultural, autores como Gallardo-López y Muñoz (2021) llaman la atención hacia la importancia de la comunicación en estas dinámicas y de fomentar un intercambio de experiencias a través de diversas formas de interacción, que faciliten el sentido de pertenencia, la adopción de múltiples perspectivas, la capacidad de reflexionar sobre las propias vivencias a través del prisma de los demás, o el debate y la defensa de distintas opciones personales. En este sentido, para el desarrollo de competencias interculturales, que contribuyan a mejorar la autogestión del tiempo libre y de ocio, son muy oportunas algunas metodologías como el trabajo cooperativo.

Existen múltiples estrategias de apoyo intercultural en la autogestión del tiempo, enfoques de intervención socioeducativa que los profesionales pueden utilizar como

soporte para brindar apoyo intercultural en la autogestión del tiempo de sus usuarios, considerando los beneficios de atender a la diversidad cultural aceptando y respetando las diferencias desde el modelo de integración. Desde esta óptica, es esencial trabajar valorando positivamente estas diferencias, pero, además, favoreciendo que cada persona o grupo pueda mantener su identidad cultural de una forma satisfactoria. ¿Cómo ayuda la educación intercultural en este sentido? Pensamos que, principalmente en tres cuestiones:

1. Desarrollando el conocimiento y la valoración de otras culturas, aparte de la considerada “mayoritaria”.
2. Fomentando la superación de tendencias y actitudes etnocéntricas.
3. Impulsando actitudes que favorezcan la convivencia de una identificación con la propia cultura y el conocimiento y respeto hacia otras.

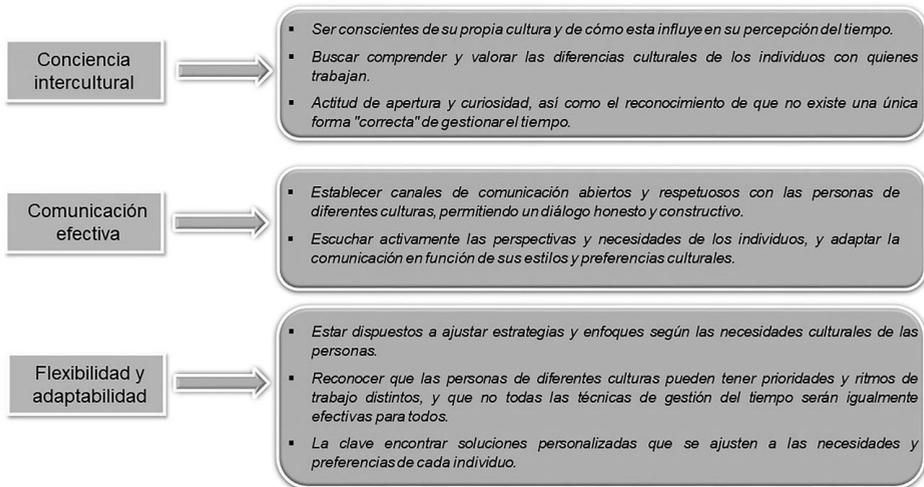
En cualquier caso, hay que ser conscientes de que existen actitudes que pueden llegar a dificultar el desarrollo de la interculturalidad en la acción social, es decir, cuando trabajamos con grupos culturalmente heterogéneos, pueden entrar en juego elementos como los estereotipos, los prejuicios y la discriminación.

Las sociedades multiculturales se caracterizan por la presencia de diferentes colectivos étnicos conviviendo en un mismo espacio, por lo que es muy importante “pararse” y tener muy en cuenta que nuestra forma de pensar condiciona nuestra forma de sentir y, en consecuencia, nuestra forma de actuar. Es decir, hay que “mirarnos desde fuera” para enfrentarnos a nuestro propio etnocentrismo.

Finalmente, y atendiendo al objetivo concreto que abordamos en este capítulo, en un entorno globalizado y multicultural, las personas provenientes de diferentes culturas poseen distintas percepciones y concepciones del tiempo. Estas diferencias pueden afectar la forma en que las personas gestionan sus actividades diarias, establecen prioridades y alcanzan sus metas. Como profesionales, es importante comprender y apoyar estas diferencias culturales en la autogestión del tiempo, lo que requiere enfoques y estrategias adecuadas.

En la figura 1 aparecen reflejadas algunas recomendaciones para trabajar la autogestión del tiempo desde la perspectiva intercultural, que pueden ser de utilidad para inspirar a profesionales de lo socioeducativo en este tipo de cuestiones.

Figura 1. Recomendaciones para fomentar el desarrollo de la autogestión del tiempo con grupos multiculturales.



Fuente: elaboración propia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, R. C. P. de. (2019). Ocio como Ámbito de Integración de Inmigrantes: Representaciones y Vivencias de Mujeres Brasileñas en el País Vasco. *Revista Subjetividades*, 19(2), 1-15. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i2.e9229>
- Álvarez, D. R. y Lobo, G.P. (2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información tecnológica*, 31(2), 73-80. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000200073>.
- Arnaiz, P., Escarbajal, A. y Chamseddine, M. (2020). Las voces de los migran-tes. Análisis de sus necesidades e intereses para construir comunidades interculturales. *RES Revista de Educación Social*, 30, 340-359.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de Consumo*. FCE.
- Beck, U. (1998). *La sociedad del riesgo*. Paidós Ediciones.
- Campdesuñer, L. y Murillo, P. (2020). El conflicto en contextos culturalmente diversos desde la perspectiva de profesionales de la educación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 149-168. <https://doi.org/10.6018/reifop.388981>
- Cordero Domínguez, J. D. J. y Aguilar Luna, C. (2015). Cartografiar lo cultural del ocio en el centro histórico de Guanajuato. *Revista ciudades, estados y política*, 2(1), 15-25.
- Cuenca Cabeza, M. (2011). El ocio como ámbito de Educación Social. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, 47, 25-40.
- Cuenca, M. y Goytia Prat, A. (2012). Experiential leisure: background and characteristics. *Arbor, Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754), 265-281. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>

- De-Juanas, A., García-Castilla, F. J., Galán-Casado, D. y Díaz-Esterri, J. (2020). Time management of young people in social difficulties: proposals for improvement in their life trajectories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9070. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239070>
- Frost, P.J. (1985). *Organizational Culture*. Sage.
- Gallardo-López, J. A. (2023). Mediación Intercultural como paradigma preventivo, transformador y socioeducativo: el papel de la Pedagogía Social y de la Educación Social. En R. Vieira; V. Pérez de Guzmán; J. Marques; P. Silva, A. M. Vieira; C. Margarido; R. Matos; R. Santos. *Livro de Atas: XXXIV Congresso Internacional da SIPS (Sociedade Iberoamericana de Pedagogia Social) e 10.ª Conferência Internacional de Mediação Intercultural e Intervenção Social - "Pedagogia Social e Mediação Intercultural: Teoria e Prática e Intervenção Socioeducativa"* (pp. 601-613). Leiria: CICS.NOVA.IPLeia e ESECS. Instituto Politécnico de Leiria. <https://doi.org/10.25766/d6g0-b749>
- Gallardo-López, J. A. y Muñoz Villaraviz, D. (2021). Participatory Methodology with an Intercultural and Intergenerational Approach: An Educational Experience in the City. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 16, 74-87. <https://doi.org/10.46661/ijeri.3792>
- Gallardo-López, J. A., García Lázaro, I. y López-Noguero, F. (2023). Pedagogía social y mediación intercultural: análisis de experiencias de intervención en asociaciones de la provincia de Sevilla. En R. Vieira; V. Pérez de Guzmán; J. Marques; P. Silva, A. M. Vieira; C. Margarido; R. Matos; R. Santos. *Livro de Atas: XXXIV Congresso Internacional da SIPS (Sociedade Iberoamericana de Pedagogia Social) e 10.ª Conferência Internacional de Mediação Intercultural e Intervenção Social - "Pedagogia Social e Mediação Intercultural: Teoria e Prática e Intervenção Socioeducativa"* (pp. 515-529). Leiria: CICS.NOVA.IPLeia e ESECS. Instituto Politécnico de Leiria. <https://doi.org/10.25766/d6g0-b749>
- Gallardo-López, J.A. y López-Noguero, F. (2022). La educación intercultural como base para la transformación social: Un estudio de la producción científica. En L. Torres Barzabal, Juan Agustín J. A. Morón Marchena (coords.), *Educación y sociedad: Aportaciones de la investigación universitaria a la transformación social* (pp. 209-221). Editorial Síntesis.
- García-Castilla, F. J., De-Juanas Oliva, A. y López-Noguero, F. (2016). La práctica de ocio deportivo de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 27-32.
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Polis. Revista Latinoamericana*, 37, 1-17.
- Gómez-Parra, M. E. (2020). Measuring Intercultural Learning through CLIL. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 9(1), 43-56. <http://dx.doi.org/10.7821/naer.2020.1.457>
- Guo, H., Ding, C., Yuan, F., Zhang, Y., Chen, Z. y Liu, A. (2017). Sedentary behavior during leisure time and social determinants among Chinese adults in 2010-2012. *Journal of Hygiene Research*, 46(5), 699-704.

- Han, B.-C. (2012) *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Hernández Prados, M. A. y Álvarez Muñoz, J. S. (2020). Una mirada socioeducativa al ocio cultural. *RES, Revista de Educación Social*, 31, 101-121.
- Hervías Ortega, F. (2022). Estrategias para minimizar la procrastinación académica: propuesta de intervención. *Know and share Psychology*, 3(4), 23-33. <https://doi.org/10.25115/kasp.v3i4.7089>
- Horolets, A., Stodolska, M. y Peters, K. (2019). Natural Environments and Leisure among Rural-to-Urban Immigrants: An Application of Bourdieu's Concepts of Habitus, Social and Cultural Capital, and Field. *Leisure Sciences*, 41(4), 313-329. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1448023>
- Iglesias-Vidal, E. (2014). La formación en interculturalidad en la educación en el tiempo libre: necesidades y estrategias desde una perspectiva de competencias interculturales. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(2), 167-182. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.17.2.197511>
- Iglesias-Vidal, E. y Espona-Barcons, B. (2017). Propuestas para el desarrollo de la interculturalidad en la educación en el tiempo libre de base comunitaria en Catalunya. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 30, 145-157. https://doi.org/10.7179/PSRI_2017.30.10
- Lin, F. H., Yih, D. N., Shih, F. M. y Chu, C. M. (2019). Effect of social support and health education on depression scale scores of chronic stroke patients. *Medicine*, 98(44). <https://doi.org/10.1097%2FMD.00000000000017667>.
- López, J. I. (2020). La acogida intercultural de familias extranjeras: construyen-do una sociedad inclusiva. *REIF Revista de Educación, Innovación y Formación*, 3, 28-55.
- López-Noguero, F. y Sarrate Capdevila, M. L. (2014). El ocio desde una perspectiva internacional. En M. G. Pérez Serrano y A. de Juanas Oliva (coords.) *Educación y jóvenes en tiempos de cambio* (pp. 323-333). UNED.
- López-Noguero, F., Sarrate Capdevila, M. L. y Lebrero Baena, M. P. (2016). El ocio de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. Análisis discursivo. *Revista española de pedagogía*, 74(263), 127-145.
- Mocan, N. (2019). Taxes and culture of leisure: Impact on labor supply in Europe. *Journal of Comparative Economics*, 47(3), 618-639. <https://doi.org/10.1016/j.jce.2019.04.004>
- Morata García, T. (2019). Ocio y acción sociocultural valor educativo y social y espacio de desarrollo humano. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, 73, 6-9.
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de Psicología. *Revista Cuadernos Hispano-americanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Parejo-Llano, J. L., Ruiz-Requies, I. y González-Pedraza, A. (2020). Refugees: a new intercultural education for global citizenship. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(1), 113-124. <https://doi.org/10.6018/reifop.408541>

- Pibaque Pionce, M. S., Baque Pibaque, L. M., Ayón Villafuerte, L. B. y Ponce Merino, S. (2018). La dinámica educativa intercultural y la inclusión educativa. *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 153-168.
- Riva, M. (2006). *Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación*. Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental cognoscitiva. Bogotá: Pontificie Universidad Javeriana.
- Rocha-Scarpetta, J. A. (2019). El estudio del ocio educativo: una perspectiva internacional y transcultural. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 73, 13-41. <https://doi.org/10.34810/EducacioSocialn73id361753>
- Ruiz de Gauna, R. (2012). La educación en el tiempo libre al inicio del siglo XXI. *Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 50, 68-79.
- Sanz Arazuri, E., Valdemoros San Emeterio, M. Á., Duque Palacios, C. y García-Castilla, F. J. (2019). Youth cultural leisure, a subjective indicator of human development. *Cauriensia. Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 14, 491-511. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.14.491>
- Sarzuri-Lima, M. y Garrido, A. (2020). Sensibilidades y ciudadanías interculturales. *Publicaciones*, 50(4), 75-86. <http://dx.doi.org/10.30827/publicaciones.v50i4.17782>
- Sierra Nieto, J. E., Caparrós Martín, E., Vila Merino, E. S. y Martín Solbes, V. M. (2017). Hacia una ciudadanía democrática e intercultural. Apuntes para la formación del profesorado. *Publicaciones*, 47, 37-53.
- Torres, C. G., Padilla, M. A. y Dos Santos, C. V. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en psicología latinoamericana*, 35(1), 153-163.
- Veytia-Bucheli, M. G. y Sánchez-Macías, A. (2022). Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura. *Atenas*, Vol. 4(60), 1-13.
- Walsh, C. (2010). Interculturalidad crítica y educación intercultural. En J. Via-ña, L. Tapia y C. Walsh (eds.). *Construyendo Interculturalidad Crítica* (pp. 75-96). III-CAB.
- Zhou, E.S. (2014). Social Support. En: A. C. Michalos (eds). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, (pp:6161-6164), Springer, https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2789.

