



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



isef
Instituto Superior
de Educación Física
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



CURE
Centro Universitario
Regional del Este

Universidad de la República

Instituto Superior de Educación Física

Prof. Alberto Langlade

Licenciatura en Educación Física

Tesina

Hacer todo y no hacer nada. Experiencias de tiempo libre en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física que estudian y trabajan

Autores

Manuel Abraira
Fiorella Borché
Agustín Gorbea
Santiago Silvera

Orientador

Ignacio De Boni

Línea de Investigación

Seminario Tiempo Libre y Ocio

Maldonado, diciembre de 2025.

Agradecimientos

Primero y principal, de parte de todo este equipo, queremos agradecer a la Universidad Pública, Gratuita y Laica. A pesar de mucho estrés y trabajo que llevó esta investigación, no sería posible de no ser por todas las facilidades que nos brindó, aún con sus muchos defectos; queda camino por recorrer.

Segundo, a nuestros amigos, compañeros, estudiantes, trabajadores, quienes no se negaron a brindarnos su experiencia en la combinación del trabajo y el estudio, abriendo un espacio dentro de su tiempo para poder llevar adelante nuestras entrevistas. Estando a la orden para lo que necesitemos. A ellos, un apretado abrazo.

Por último, agradecer a nuestro tutor, Ignacio De Boni, por su disposición a cualquier hora y día de la semana, por su paciencia para corregir, su esfuerzo y dedicación en levantar el estandarte de nuestra investigación, ¡gracias Nacho!

A nosotros, como equipo, por saber sobrellevar los distintos tiempos y ritmos de cada uno para poder culminar, con sus risas, enojos, llantos, pero sin abandonar la idea de poder culminar.

Manu:

A mi familia (¡qué familia!) por ser el sostén emocional de toda esta locura de cinco años y darme tantas alegrías.

A la abuela, por luchar por otra realidad, lo hice para vos.

A la “Casa Chica” por incentivar y cultivar el amor, la dedicación, el esfuerzo, la utopía y el sacrificio para conseguir los objetivos.

A papá, por compartir el amor con una guitarra y permitir soñar que existe otra vida.

A mamá por el amor de una buena comida casera, reconfortante después de cada semestre al llegar a casa. Por la preocupación y el abrazo que no dice nada pero dice todo.

A mi hermana por ser la referente, que abre caminos.

A mi hermano, por ser como es. Por nunca dejarme solo a pesar de la distancia.

A mi amiga Juli, incondicional. A los amigos y personas que fueron parte del camino, los de antes y los de ahora, agradecer por que cada relación me hizo ser quien soy, con lo bueno y con lo malo. Parte fundamental de este proceso, sin mis amigos, nada.

Al abuelo por tan poco tiempo compartido pero con el incentivo de leer y formarme siempre presente.

Al ISEF y la generación veintiuno, por acompañar y ser parte, a las personas con quien compartí y hoy ya no, por los aprendizajes. A la universidad pública, por la oportunidad de estudiar y por darme la esperanza de que hay un futuro por hacer y cambiar.

Caminante, son tus huellas el camino y nada más;
caminante, no hay camino, se hace camino al andar.

Al andar se hace camino y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.

Caminante no hay camino
sino estelas en la mar...

Antonio Machado, 1912.

Fiorella (Fio) :

Hablamos del tiempo de estudio y del tiempo de trabajo, pero también hablamos de ese tiempo que está por fuera de los mismos. ¿Dónde queda? ¿Cuánto es? pues el tiempo que lleva cursar la carrera, la demanda temporal, la carga, es alta. El compromiso que tiene la vocación es alto también, y en mi caso, es total. Amo trabajar de profe, amo que me digan profe. A su vez tanto tiempo en ambas cosas, puede perjudicar de muchas formas el tiempo no obligatorio, como hablamos en nuestra tesis, suele suceder que cambia el sueño, el apetito, y las formas de abordar la vida por fuera de la carrera. Por lo tanto, ante tal descuido, solo queda agradecer a todas esas personas maravillosas que estuvieron y están ahí, que se tomaron un tiempo, para servirme la comida cuando yo seguía planificando, cuando me arrojaron al dormirme con la laptop en la falda, cuando entendieron el “no puedo”, “prefiero quedarme estudiando”, “otro día voy” “mañana me despierto a las 5 y tengo natación”, por todo aquel mate invitando a que la clase sea más amena. Sin duda la familia que uno tiene es quien hace posible lograr cada día. Lo que más quiero destacar de la carrera, es que aunque la demanda sea alta, al ser así, el mejor regalo que te brinda, son tus compañeros, los cuales son futuros colegas, la familia que uno elige. Todo aquel que te agarra la mano durante cada

semestre, tiene un lugar inmenso. Gracias por todo ese amor, por cada gesto, ayuda, aliento, rezongo, acompañamiento, aventón en bici, todo. Desde lo más mínimo hasta lo más gigantesco. Gracias. Creo que la enseñanza está en que cuando entiende que no es solo la carrera, la generación, sino que luego en el campo nos necesitamos, todo cobra otro valor y sentido.

Resumen

La investigación inscrita en el Seminario de Tesina “Tiempo libre y ocio” del Instituto Superior de Educación Física (ISEF), se centra en el análisis crítico de las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física (LEF) plan 2017, que a su vez trabajan, bajo imperativos constantes de rendimiento y productividad. El estudio aborda los sentidos y significados que los estudiantes que trabajan le atribuyen a su tiempo libre, tiempo de trabajo, obligaciones, su vínculo con el cuerpo y el malestar, explorando sus implicancias sociales y culturales.

Desde un enfoque cualitativo e interdisciplinario, se articula un marco teórico basado en autores como Adorno y Horkheimer(1988), Marx(1975), Laval y Dardot(2013), Landa(2023) y Rosa(2015), entre otros, que permite problematizar la relación entre tiempo libre, tiempo de trabajo, agotamiento estructural del cuerpo y aceleración en las rutinas de los estudiantes que trabajan.

La investigación toma como eje central la tensión entre los difusos límites entre tiempo libre, tiempo de trabajo, tiempo de estudio, en conjunto con una aceleración de la rutina que genera un malestar en los estudiantes que estudian y trabajan.

Se aplican entrevistas semiestructuradas como técnica metodológica que permite explorar las experiencias de los estudiantes que trabajan, tomándolas como principal insumo para comprender desde la profundidad de las vivencias el malestar que genera este modo de vida.

Los principales hallazgos revelan que las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de la LEF que estudian y trabajan se encuentran profundamente condicionadas por un contexto de

aceleración social y exigencias de rendimiento, donde el tiempo libre pierde su carácter emancipador y se transforma en un tiempo subordinado a la productividad.

El cuerpo, eje central de la formación en Educación Física, aparece simultáneamente como herramienta de rendimiento y espacio de desgaste, evidenciando tensiones estructurales que interpelan tanto a la universidad como a la propia disciplina.

Pensar el tiempo libre desde una perspectiva crítica se vuelve, así, una tarea pedagógica y política urgente. De esta forma, esta investigación se posiciona como un aporte al campo del tiempo libre y de la educación física, desde una reivindicación del tiempo libre como espacio para el desarrollo de las cualidades humanas.

Palabras claves

Tiempo libre, estudio y trabajo, rendimiento, aceleración social, cuerpo, neoliberalismo.

Índice:

Índice:

1. Introducción
2. Marco teórico
 - 2.1 Tiempo libre y trabajo
 - 2.2 Aceleración social y ritmo de vida
 - 2.3 Cuerpo y neoliberalismo
3. Planteamiento del problema de investigación
4. Objetivos
 - 4.1 Objetivo general
 - 4.2 Objetivo específicos
5. Estrategia metodológica
 - 5.1 Técnicas de producción de datos
6. Análisis y principales hallazgos
 - 6.1 Límites difusos: tiempo de trabajo, tiempo de estudio, tiempo libre
 - 6.2 Rutinas 24/7: acelerados, cansados, abrumados
 - 6.3 Estados de malestar: rindo luego existo
7. Conclusiones
8. Referencias bibliográficas
9. Anexos
 - 9.1 Anexo A

1. Introducción

La presente investigación se inscribe en el marco del Seminario de Tesina “Tiempo libre y ocio” de la Licenciatura en Educación Física del Instituto Superior de Educación Física (ISEF). La investigación tiene como objeto de estudio a estudiantes que estudian y trabajan, que se encuentran cursando la Licenciatura en Educación Física (LEF), Plan 2017, en el Centro Universitario Regional Este (CURE-Maldonado) de la Universidad de la República (Udelar).

Su eje central es investigar y profundizar en la experiencia del tiempo libre de aquellas personas que estudian y a su vez trabajan. Estudiar dichas experiencias adquiere una relevancia verdaderamente importante, ya que las mismas tienen un fuerte impacto en la formación de las personas, en su experiencia vital, en el desarrollo de sus cualidades y la vinculación social.

Como estudiantes que han cursado la carrera, y con el pasar de estos cuatro años, hemos podido notar en distintas conversaciones con los compañeros el sentimiento de “falta” de tiempo libre. Además, al comenzar a investigar sobre la temática, no hemos encontrado antecedentes relacionados a la temática que pretendemos investigar. Esto nos motivó, ya que lo que se intentará investigar y desarrollar en este trabajo es innovador. Esto nos ha llevado a interesarnos como equipo por el objeto de estudio que aquí intentaremos delimitar.

Pretendemos delimitarlo ya que entendemos que el tiempo de trabajo y el tiempo de estudio para estos estudiantes que trabajan conlleva una alta demanda de tiempo. Esta alta demanda de tiempos obligatorios, deja relegado el tiempo libre a un segundo plano de la vida. Desde nuestra postura teórica entendemos al tiempo libre como un tiempo en el cual se desarrollan las cualidades humanas; este, a su vez, es sumamente enriquecedor para el sujeto, es un tiempo de vital importancia que no debe dejarse relegado a un segundo plano. Es por esto que dichas experiencias en este trabajo se investigarán a través de una mirada crítica acerca del tiempo libre y cómo se articula en el ritmo de vida actual de una sociedad de consumo, rendimiento y exigencias, tanto a nivel académico, laboral, familiar, etc.

En este sentido, esta investigación asume una doble tarea: por un lado, comprender qué significado le atribuyen a su experiencia de tiempo libre los estudiantes que trabajan; y por otro, interrogar críticamente el lugar que estas prácticas ocupan en el entramado sociocultural actual, marcado por la tensión entre el tiempo libre, tiempo de trabajo y tiempo de estudio.

Cuando se piensa en la universidad pública se piensa en muchas cosas. Por ejemplo, agradecimiento por la oportunidad que en otros lugares del mundo es totalmente inviable, mejor posición social, sacrificio, festejo y más, pero... ¿qué hay detrás de cursar una “carrera”? ¿Qué exige del cuerpo? ¿De qué manera se están formando los futuros profesores de Educación Física? ¿Es la práctica del tiempo libre un espacio importante en su vida? ¿Es posible rendir bien cursando una carrera y trabajando a la vez?

Queremos hablar aquí del “rendimiento”. Nosotros pretendemos hablar del rendimiento como el hilo conductor de la vida social actual, donde subyacen las acciones en el día a día, entendiéndolo como cosmovisión en la cuál fuimos creciendo y construyéndose como personas. Apoyándonos en Jonathan Crary (2015), nos dice que este modelo de sociedad actual, no se centra en el descanso como prioridad:

La disminución del valor a largo plazo de la fuerza de trabajo no ofrece incentivos para que el descanso y la salud sean prioridades económicas, tal como lo han demostrado los recientes debates en torno de los seguros médicos. En la actualidad, hay muy pocos intervalos significativos en la existencia humana (con la inmensa excepción del sueño) que no hayan sido invadidos y convertidos en tiempo de trabajo, tiempo de consumo, o tiempo de marketing. (...) Este modelo de actividad no es una transformación de un paradigma previo de ética laboral, sino un modelo de normatividad completamente nuevo que, para su realización, requiere de esta temporalidad 24/7. (Crary, 2015: 17).

Bajo esta idea de rendimiento es que viven las personas en la sociedad actual, por eso en esta investigación decidimos pararnos en las decisiones que toma un estudiante que trabaja, las actividades en su día a día (rutina). Estas recaen en un solo encargado y este es “el cuerpo”. Es el cuerpo que se educa, se forma, se prepara, para rendir en la vida y lo hace por medio de la Educación Física, campo históricamente centrado en el rendimiento deportivo, lo cual, siguiendo la línea de María Inés Landa (2023) tiene un gran nexo con el sistema neoliberal actual.

Decidimos investigar acerca de este problema ya que nos atraviesa de una forma muy intensa. Estudiar el tiempo libre no solo desde la sociología del ocio, sino también desde la educación física y su nexo en la formación de los cuerpos. Esto implica reconocer al cuerpo como eje de la construcción identitaria, esencial en la práctica pedagógica.

Anteriormente nombramos el ritmo de vida y las experiencias del tiempo libre. Nuestro objeto de estudio tiene una gran diferencia con otros dos tipos de perfiles que podrían ser objeto de estudio en otra investigación. Para definir con claridad nuestro objeto, identificamos tres perfiles, tres tipos ideales: una persona que dedica su tiempo a trabajar, una persona que dedica su tiempo a estudiar, y una persona que dedica su tiempo a estudiar y a trabajar.

El primer tipo ideal es una persona que trabaja 6 horas o 8 hs y rinde en óptimas condiciones las mismas, por lo tanto se puede considerar una persona productiva, se le recompensa en lo

que está haciendo, se siente bien porque su cuerpo trabaja pero a su vez descansa, le pagan y puede comprar, abastecer sus necesidades básicas, como dormir, comer, socializar, etc. Además puede disfrutar de su tiempo libre antes o después de su trabajo y formar parte de la sociedad.

El segundo ejemplo es una persona que estudia la Licenciatura de Educación Física y vive en Maldonado, tiene la disponibilidad para participar de todas las materias, además dentro de los horarios que disponga la persona antes o después de cada materia debe contemplar los traslados que conlleva cada una, al no tener un espacio físico único. Puede abastecer sus necesidades básicas en los trayectos o tiempos entre materias y en los mismos también estudiar. Puede llegar a tener un rendimiento óptimo y puede que logre cursar la carrera en el tiempo que establece el plan 2017, unos cuatro años.

Esta segunda persona está involucrada en un ritmo de vida acelerado en el sentido del tiempo necesario para cumplir con la asistencia en tiempo y forma, dormir bien, comer bien, estudiar, entrenar, etc. Ya de por sí es un cuerpo en un constante ritmo cambiante, el cual exige una demanda un poco más alta, pero igual existen espacios para descansar y disfrutar de sus tiempos libres.

El tercer ejemplo es una persona que trabaja 4, 6 u 8 horas al día, y a su vez estudia en ISEF-CURE (Maldonado). Su ritmo de vida y los tiempos en comparación a las dos anteriores, se juntan, por lo tanto son más extensos, el tiempo de trabajo se suma al tiempo de estudio participando en clase, los traslados, abastecer las necesidades básicas, etc. Es aquí donde subyace lo que pretendemos investigar: ¿Dónde quedan las experiencias del tiempo libre? ¿Existen tales experiencias? ¿Cómo y cuáles son? Si no existen, ¿a qué se debe?

Decidimos tomar como objeto de estudio el tercer ejemplo, un cuerpo bajo una exigencia de rendimiento constante, un cuerpo estudiantil/trabajador bajo un sistema neoliberal. Esta investigación pretende ser un aporte al campo de la educación física, o apenas un atisbo de lucidez al gran debate cultural y social acerca del ocio, el tiempo libre, el tiempo de trabajo y el cuerpo, que tiene lugar en la sociedad contemporánea. En este sentido, las prácticas o experiencias del tiempo libre de los estudiantes que trabajan, se convierten en un posicionamiento político frente a dicho sistema, teniendo una posibilidad de reivindicación indagando en sus subjetividades, actividades que desarrollen las cualidades o siguiendo los modos de vida que ofrece el capitalismo neoliberal.

2. Marco teórico

Para profundizar sobre nuestro objeto de estudio decidimos construir un marco teórico que nos permitirá delimitar el problema de investigación y contar con una base sólida en la cual poder afirmarnos para comenzar nuestra investigación. Nuestro marco teórico se compone de tres categorías fundamentales. Ellas son: «tiempo libre y trabajo», «aceleración social y ritmo de vida», y «cuerpo y neoliberalismo».

El primer apartado teórico, «tiempo libre y trabajo», explora en la búsqueda de un contexto y un acercamiento histórico-conceptual de los términos “tiempo libre” y “trabajo”, y de qué forma afectan a los estudiantes que trabajan en el marco de las sociedades neoliberales en la actualidad.

En el segundo apartado, «aceleración social y ritmo de vida», se buscará realizar una descripción y un acercamiento a la crítica de la aceleración social, trayendo autores como Rosa (2011) y Crary (2015), que nos traen trabajos relacionados a dicho término y que creemos aportan luz en el entendimiento de la sociedad actual en la que se encuentran términos como “rendimiento” y “pendiente resbaladiza”, profundizando acerca de la experiencia de la vida actual bajo un manto de presión y vértigo.

Por último y no menos importante, se encuentra el tercer apartado, denominado «cuerpo y neoliberalismo», el cual creemos que termina de cerrar una idea general de nuestro marco teórico y planteamiento de nuestra investigación acerca de cómo se forman los cuerpos y las subjetividades dentro de la lógica neoliberal de nuestra sociedad, relacionado con nosotros directamente como futuros licenciados en educación física.

Sin más que agregar, desarrollaremos a continuación los aspectos conceptuales que le brindan un sostén teórico a la investigación.

2.1 Tiempo libre y trabajo

Theodor Adorno, en su conferencia en la radio Alemana un 25 de mayo del año 1969, sobre el tiempo libre, desarrolla tres puntos de vista que para nuestro trabajo son de mucho interés. El primero es que “El tiempo libre es inseparable de su opuesto” (Adorno, 1969: 54). Su opuesto no es ni más ni menos que el trabajo, ese tiempo obligatorio, que como antes nombramos, en los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, no cumplen con un tiempo obligatorio, sino con dos, los cuales son un tiempo destinado al estudio y otro tiempo destinado al trabajo.

Otro de los puntos que trae el autor es que “El tiempo libre dependerá de la situación general de la sociedad” (Adorno, 1969: 54). Como sabemos la sociedad actual se encuentra en una lógica neoliberal, la cual desarrollaremos más adelante. Sin embargo, es preciso decir que dicha sociedad no promueve el tiempo libre como espacio de reflexión y desarrollo personal.

El tercer y último es un poco más extenso y específico:

Surge ineludible la sospecha de que el tiempo libre tiende a lo contrario de su propio concepto, a transformarse en parodia de sí mismo. En él se prolonga una esclavitud, que para la mayoría de los hombres esclavizados, es tan inconsciente como la propia esclavitud que ellos padecen. (Adorno, 1969: 55).

Es así que todo aquel que forme parte de esta sociedad occidental neoliberal lleva un ritmo de vida que se encuentra inmerso en un discurso estipulado de forma homogénea. No solo son dos tiempos obligatorios sino todo un día para esos tiempos obligatorios. Cumplir con esos tiempos conlleva cumplir, saciar, incrementar, programar, organizar un sin fin de cosas más, para que funcione todo bien, antes, durante y después de esos dos tiempos obligatorios.

Es decir, ser un estudiante que trabaja, delimita dos tiempos a cumplir de forma obligatoria, poner el cuerpo en marcha para asistir a trabajar y a clase, pero ese cuerpo debe alimentarse, higienizarse, estudiar previamente, transportarse, dormir, y luego de cumplir con todo eso, ¿cómo está ese cuerpo inmerso en la sociedad? Se trata de una arista del mismo problema que intentaremos investigar.

En el sentido de tiempo obligatorio, como lo es el trabajo, está establecido que para formar parte de la sociedad actual (salvo privilegiadas excepciones); es necesario trabajar, convertir la actividad humana en fuerza de trabajo a ser vendida a cambio de un salario. Por lo tanto se debe ser eficiente, productivo, para estar inmerso en el engranaje social. Adorno trae una pregunta clave respecto del tiempo libre en la sociedad actual: “¿Qué ocurre con él en momentos en que aumenta la productividad del trabajo, pero en persistentes condiciones de no libertad, es decir, bajo relaciones de producción en que hombres nacen insertos y que hoy como antes les dictan las reglas de su existencia?” (Adorno, 1969: 54).

Entonces, el tiempo libre como concepto surge de su antagonista, el tiempo de trabajo. Si pensamos en uno de los términos inevitablemente saldrá a la luz el término contrario. Estos funcionan en una especie de simbiosis, son opuestos complementarios, siguiendo a Gerlero(2005), vemos que ambos términos surgen al mismo tiempo

La revolución industrial marcó el punto de partida en la concepción del tiempo libre. Tal como lo describe Thompson (1984), la revolución industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida. (...) Instaurado un tiempo laboral deshumanizante por la prolongación de las jornadas de trabajo para adultos y niños en condiciones extremas, se hicieron sentir a través de las incipientes organizaciones gremiales, las demandas de "Tiempo Libre". Se reclamaba tiempo libre de trabajo, para descansar del trabajo. He aquí el sentido primigenio del concepto. (Gerlero, 2005: 3).

El término “trabajo” fue variando a lo largo de la historia. Primero, visto como un castigo (Gómez y Elizalde 2009), ya que deviene de la palabra en latín *tripalium* que era un instrumento de tortura. Luego fue mutando junto con las sociedades, hasta ser la dignificación del hombre y un medio de subsistencia. Es necesario aquí seguir la línea de pensamiento de Karl Marx. Él es quien nos explica en su libro “El capital” (1975) como funciona actualmente la sociedad en cuanto a su realidad económica y por tanto sociocultural.

Para esto debemos entender que el ser humano cuenta en la realidad socioeconómica capitalista con la fuerza de trabajo. “Por fuerza de trabajo o capacidad de trabajo entendemos el conjunto de las facultades físicas y mentales que existen en la corporeidad, en la personalidad viva de un ser humano.” (Marx. K, 1975: 203). Dicha fuerza de trabajo se vende en el mercado laboral, donde los trabajadores ofrecen la fuerza de trabajo y alguien con dinero lo paga. Para que esto se dé, existen varios factores que tienen que ocurrir:

Para que su poseedor la venda como mercancía es necesario que pueda disponer de la misma, y por tanto que sea propietario libre de su capacidad de trabajo, de su persona. El y el poseedor de dinero se encuentran en el mercado y traban relaciones mutuas en calidad de poseedores de mercancías dotados de los mismos derechos, y que solo se distinguen por ser el uno vendedor y el otro comprador; ambos, pues, son personas jurídicamente iguales. Para que perdure esta relación es necesario que el poseedor de la fuerza de trabajo la venda siempre por un tiempo determinado, y nada más, ya que si la vende toda junta, de una vez para siempre, se vende a sí mismo, se transforma de hombre libre en esclavo, de poseedor de mercancía en simple mercancía. (Marx, 1975: 204).

Siguiendo la línea de pensamiento que nos plantean los autores mencionados, el tiempo de trabajo es poner el cuerpo en presencia 8, 10, 12 horas (o más), realizando una actividad, o varias, dentro del mismo rubro, cumpliendo un horario en el cual ese tiempo no le pertenece ya a uno, si no que ese tiempo por contrato (o no), se lo hemos vendido a alguien que cuenta con dinero, el cual tiene un valor de cambio en el mercado de consumo y de esta forma se adquieren los bienes necesarios para vivir y lograr sobrevivir. Si pensamos en los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, esto logra acercarnos a su realidad, quienes venden su fuerza de trabajo para poder cubrir sus necesidades y al mismo tiempo poder estudiar una licenciatura.

Volviendo con las ideas de Karl Marx, y a este conclave entre la necesidad y la no libertad, lo excedente y lo faltante, Marx dice que “(...) donde cesa el trabajo determinado por la necesidad y la finalidad exterior: por su naturaleza, se encuentra más allá de la esfera de la productividad propiamente dicha (...) solamente se puede considerar tiempo libre aquel que permite el desarrollo de las cualidades humanas” - (Pedró i García, 1984: 19).

Si el tiempo por fuera de las obligaciones de trabajo, por fuera de las necesidades básicas del ser humano y por fuera del tiempo de estudio, es donde se desarrollan las cualidades humanas, nos preguntamos ¿ qué experiencias tienen en el tiempo libre, los estudiantes del plan 2017? ¿Qué tiempo disponen? ¿Ocurren realmente las experiencias mencionadas anteriormente?

Por último, traeremos el concepto de “industria cultural”, ya que creemos está íntimamente relacionado con la sociedad actual bajo la que los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan desarrollan su vida.

Es así que, introduciéndonos en la tradición de la Escuela de Frankfurt, con los autores Adorno y Horkheimer (1988), siguiendo su obra “La industria cultural. Iluminismo como mistificación de masas” y sumando algunos aportes de Jordi Maiso (2018), ellos nos intentan ubicar dentro de la sociedad de masas. En este modelo de sociedad, nuestro cuerpo y mente son los que se ven sumamente afectados. La forma de encajar y de subsistir en sociedad, te hace partícipe de un movimiento masivo, el cual está perfectamente diseñado para continuar con el “no cuestionarse”. Todo aquel “descanso” no es lo que debería ser, tiene un fin y no es salir del movimiento en masa sino que es un descanso para, tiene un objetivo explícito que generalmente no se ve, es para lograr recuperar energías para ser un individuo más productivo. Siendo así, vivir en sociedad, implica formar parte de un engranaje más grande de lo que se puede llegar a considerar cada día, en el afán de no saber cómo cambiar de estado funcional, en no replantearse o preguntarse si es la forma en la que quieren llevar el día a día, en caer en similitudes que estimulan o repican de igual manera pero en menor intensidad las formas de producción y acción del cotidiano. Terminan siendo partícipes de una lógica constante de producción y con una necesidad de rendimiento constante.

Siguiendo inmersos en esta lógica, como nos narran Adorno y Horkheimer, ya todo lo esencial y transformador está a merced del arrebato de la sensibilidad de los estudiantes, que continúan su trabajo de llegar a la meta, tener un rendimiento alto, en un tiempo estipulado. Para comprender esto, y cómo la sociedad está actualmente atravesada por esta lógica de rendimiento, consumo, transpolación del trabajo al tiempo libre y viceversa, debemos traer algo que aporta Jordi Maiso:

Por tanto la crítica de la industria cultural no está planteada como crítica de la cultura, sino fundamentalmente como crítica de la sociedad. Se trata de una reflexión crítica sobre las condiciones sociales de posibilidad de la producción artística y cultural en el capitalismo fordista. Pero lo que está en juego en ella es la expansión de su red funcional de socialización, que ya no solo moviliza a los

individuos socializados como trabajadores y productores, sino que intenta hacerse con cada vez más esferas de su vida externa e interna. El capítulo de Dialéctica de la Ilustración es un análisis de cómo la red funcional de socialización capitalista aspira a filtrar la vida en su conjunto. (Maiso, 2018:6)

Siguiendo por esta línea, y sin dejar de lado a los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, en una lógica de sociedad como la actual que ya hemos mencionado anteriormente, el autor afirma que:

El capitalismo incorpora el tiempo libre a su lógica funcional, y lo hace convirtiéndolo en mero complemento del trabajo. Fundamentalmente se convierte en tiempo de consumo de mercancías, y funcionaliza al individuo socializado no sólo cuando gana dinero, sino también cuando lo gasta. La vida se vuelve un todo integrado en la lógica del capitalismo (Maiso, 2018: 8).

Entendemos, por medio de los aportes de los autores, que este modo de vida promueve, a nuestro entender, una aceleración social masiva, la cual coloca al cuerpo en un movimiento constante, un ritmo frenético que no promueve el espacio de tiempo libre en el cual desarrollar experiencias que permitan el “desarrollo de las cualidades humanas” (Pedro i García, 1984: 19).

Esto último nos da el puntapié inicial para el próximo apartado teórico, el cual nos ofrece una visión más desarrollada acerca de uno de los componentes más actuales y evidenciables en la cultura contemporánea, que afecta fuertemente las experiencias de tiempo libre de los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan.

2.2 Aceleración social y ritmo de vida

Por lo anterior, decidimos estructurar el siguiente apartado tomando al estudiante que estudia y trabaja como alguien que transcurre cada día realizando un sin fin de tareas, una tras otra. Considerando su relevancia, uno puede, al detenerse, lograr observar lo que sucede y cómo sucede, “(...) al explorar la vida cotidiana en la sociedad.” (Rosa, 2011: 11).

Se parte de la hipótesis de que la experiencia vital de los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan es acelerada en todo sentido. La aceleración promueve una actitud omnívora ante la vida, de poder y querer estar en todo al mismo tiempo. En este apartado se evidencia cómo “La historia de la modernidad parece estar caracterizada por una aceleración de gran alcance y repercusión de todo tipo de procesos tecnológico, económico, social y cultural.” (Rosa, 2011: 11).

Harmut Rosa (2011) nos plantea en su teoría sobre la aceleración social varios puntos que creemos son claves para sustentar teóricamente nuestra investigación. ¿A qué se refiere el autor cuando habla de la “aceleración social”? El autor propone principalmente tres tipos de aceleración social analítica y empíricamente distintas, las cuales son: la aceleración tecnológica, la aceleración del cambio social y aceleración del ritmo de vida.

Si nos dirigimos a pensar la primera categoría acerca de la aceleración tecnológica, hace mención a los procesos de comunicación, transporte y la producción, y a nuestra comprensión, la relevancia e importancia que se le adjunta al tal avance de cada proceso, fue y es muy rápido en tan poco tiempo. Pero esto trae un efecto particular en la sociedad y en su forma de transitar cada día. El autor aporta que

Los efectos de la aceleración tecnológica en la realidad social son ciertamente grandes (tremendous). Por ejemplo, la prioridad ‘natural’ (i.e. antropológica) del espacio sobre el tiempo en la percepción humana (...) parece haber sido invertida: en la era de la globalización y de la utopicalidad de internet, el tiempo se concibe cada vez más como comprimiendo o incluso aniquilando el espacio. (Rosa, 2011: 15).

Es decir, el avance tecnológico altera nuestra percepción acerca del tiempo y el espacio. Esto es de manera tan natural, que ni nos damos cuenta, por ejemplo la dependencia al celular es inmensa, en el caso de los estudiantes, las alarmas para cumplir con los horarios, la plataforma eva donde están todas las cosas, los cuadernos que se llevan a clase ahora son virtuales, hacer parciales por videollamada, salir sin el celular para muchos es el fin del mundo, no tener una computadora es no formar parte, no tener internet es vivir en la prehistoria básicamente. Por lo tanto, siguiendo la línea de pensamiento de Judy Wajcman (2017), una de las primeras colaboradoras de los estudios sociales de la tecnología, en su libro titulado ‘Presionados por el tiempo, la aceleración de la vida en el capitalismo digital’ oscila en esa apreciación de cómo las personas muestran relacionamiento con la tecnología. El vínculo persona-tecnología se volvió no solo un hobby o un “yo tengo tal celular” sino que se volvió una necesidad para formar parte de la sociedad, para estar conectado con los demás, una dependencia casi total.

En un mundo con la existencia de un variopinto de tecnologías invisibilizadas, las cuales son naturalizadas, se vuelve fundamental comprender que la tecnología no es solo lo último que se encuentra a la venta, lo más moderno y llamativo: es aquello que se encuentra diariamente en nuestras prácticas, perdiendo de vista lo realmente importante, el tiempo fuera de la pantalla, el tiempo para el desarrollo de las cualidades humanas. El estar conectado, es seguir trabajando, seguir estudiando, seguir con responsabilidades. Bruno Latour (2001) acuña el término “caja negra” (black-boxing) para describir el proceso por el cual un artefacto se solidifica dentro de lo social, desaparece de la vista, es que así la tecnología funciona el trabajo técnico se vuelve invisible por su propio éxito; cuanto mejor marcha la máquina menos reparamos en su complejidad (Latour 2001).

Desde su teoría del actor-red (ANT), toda realidad social se produce de humanos y no-humanos, y estos artefactos tecnológicos son actantes de cómo el cuerpo se ve atravesado dentro de estas redes que no vemos, desaparecen de nuestro consciente, pero se encuentran presente, estructurando horarios y ritmos corporales. Estos condensan exigencias sociales, alterando los ritmos de estudio, trabajo y las experiencias del tiempo libre.

Aquellos dispositivos que prometen ahorrarnos tiempo, simplemente hacen alusión a una “falta” de tiempo, imponiendo una presencia continua en cada práctica, manteniéndonos disponibles ante toda situación a resolver, ocupando cada pequeño espacio del día, incluso los ratos libres. Colonizando los intersticios del día, al ocupar cada espacio en la “agenda”, en esta búsqueda de lograr hacer todo. El estudiante, solo se promueve una aceleración constante, la cual intensifica la experiencia de fatiga, reforzando la vivencia subjetiva de escasez temporal. Desarrollando un sentimiento, de que el tiempo nunca es suficiente, que de cierta manera parece que no alcanza.

La tecnología no solo cambia las cosas, sino también las crea, enmarca rutinas, genera hábitos, nuevas actividades surgen de esa red inmersa cual nos hace sentir presionados. La tecnología ayuda a que la lógica productivista se expanda hacia el ámbito íntimo: por ejemplo hoy en día es “normal” llegar a perder minutos e incluso horas sentado con el celular “scrolleando”, perdiendo la percepción del tiempo metidos en la virtualidad. Clases via Zoom en el celular mientras viajamos en ómnibus, perder la media hora libre en el trabajo scrolleando, reduciendo así los momentos de socialización, sin siquiera separar el tiempo para alimentarnos, sin concentrarnos, sin desconectarnos, concibiendo un cuerpo sin parar y sin descanso.

En la segunda categoría, la aceleración del cambio social, el autor desarrolla varias ideas, pero la principal nos dice que “(...) los fenómenos de esta segunda categoría podrían clasificarse como la aceleración de la sociedad misma.” (Rosa, 2011: 16). Es decir, según el autor, existe un desarrollo de las distintas sociedades desde el siglo XVIII en la cual los ritmos de vida de las mismas son más acelerados cuanto más cercanos al presente. Sin embargo, explica que medir esta aceleración de forma empírica resulta sumamente complicado y muchos sociólogos tienen diferentes puntos de vista. Por ende, se apoya en Hermann Lübbe (1998), quien presenta que los seres humanos dentro de la sociedad presentan una contracción del presente:

(...) para Lübbe, el pasado se define como lo que no se puede mantener/ya no es válido mientras que el futuro denota lo que todavía no se puede asir/no es aún válido. El presente, por consiguiente, es el lapso en el cual (usando una idea desarrollada por Reinhart Koselleck) los horizontes de la experiencia y de las expectativas coinciden. (Rosa, 2011: 16).

En definitiva, la aceleración del cambio social se define por esos lapsos que se llaman “presente”, los cuales cada vez se ven más reducidos en su experiencia, esto es lo que nos hace sentir que la percepción de la realidad sea más “acelerada”. Como lo explica el propio Rosa (2011): “En otras palabras, la aceleración social se caracteriza por un aumento en las tasas de decadencia de la fiabilidad en las experiencias y en las expectativas, y por la contracción de los lapsos definibles como el ‘presente’.” (Rosa, 2011: 17).

Por último, se nos presenta una última categoría, la cual aparece como paradójica. Lo que nos presenta en este caso es la aceleración del ritmo de vida. Pero ¿qué es eso? Según el autor, la aceleración del ritmo de vida se compone de efectos subjetivos y objetivos. Se presenta como

paradójica ya que si pensamos en la aceleración tecnológica deberíamos tener más tiempo libre, ya que la tecnología debería acelerar procesos cotidianos que son necesarios para la vida, pero esto no es así. Según estudios que refieren a la parte objetiva, se ha comprobado que el ritmo de vida, es decir tomando esta última como “(...) –un concepto ciertamente difuso– se refiere a la velocidad y comprensión de las acciones y experiencias en la vida cotidiana (...)” (Rosa, 2011: 18). Pues bien, estos estudios han demostrado que estas acciones de vida cotidiana se llevan adelante de forma más acelerada, es decir dormimos menos horas, comemos más rápido, entre otras.

Nos parece importante destacar respecto a este último apartado de la aceleración social, algunos de los conceptos traídos por Crary en su libro titulado “24/7” (2015). En el mismo, Crary desarrolla varios conceptos acerca de la sociedad actual, el ritmo acelerado y cómo uno de los factores que aún sigue manteniendo la bandera de los ritmos naturales necesarios para la vida del ser humano es el sueño y el descanso.

A pesar de su insustancialidad y abstracción como eslogan, lo implacable del régimen 24/7 es su temporalidad imposible. Es siempre una forma de castigo y desprecio a la debilidad y la insuficiencia del tiempo humano, con sus texturas borrosas y serpenteantes. Elimina la relevancia o el valor de cualquier reposo o variabilidad. Su arenga de la conveniencia del acceso perpetuo oculta la cancelación de la periodicidad que le dio forma a la vida de la mayoría de las culturas durante varios milenios: el ritmo diurno de vigilia y sueño y las alternancias más extensas entre días de trabajo y de adoración o descanso que para los antiguos mesopotámicos y hebreos, entre otros, se convirtió en la semana de siete días. (Crary, 2015: 30).

Si pensamos en un estudiante que trabaja, pensamos en una experiencia similar al régimen de actividad 24/7, es decir, trabajar, cumplir con horas de clase, estudiar en su casa, cumplir con las tareas académicas, etc. Exige una actividad individual muy intensa. Si bien se entiende que no puede ser efectivamente “24/7” porque se necesita dormir, se está inmerso en un régimen muy intenso de actividad. Sabemos que son más de una noche las que no se duerme en período de parciales. Lo que termina por dar como resultado una vida sumamente acelerada y saturada.

Si bien hay que tener cuidado con estos datos, ya que siempre pueden haber estudios que refutan estas hipótesis teóricas, creemos que esto es visible en la vida cotidiana de los estudiantes que estudian y trabajan. Asimismo, este autor nos trae que hay otra forma de medir esta aceleración:

La segunda manera de explorar ‘objetivamente’ la aceleración del ritmo de vida consiste en medir la tendencia social a ‘comprimir’ las acciones y experiencias, i.e., hacer y experimentar más durante un período de tiempo dado mediante la reducción de las pausas e intervalos y/o haciendo más cosas simultáneamente, como cocinar, ver televisión y hacer llamadas telefónicas al mismo tiempo (Rosa, 2011: 20).

Es aquí que notamos que esta teoría se acerca mucho a nuestra investigación. Es decir, si pensamos en nuestra vida cotidiana, ¿cuánto de esto que nos trae el autor no lo hemos vivido?

Pero sin irnos de nuestro marco de investigación, creemos que en el caso de los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, esos tiempos se ven muy afectados. Así se vuelve habitual el fenómeno del “multi-tasking”: estudiando mientras están en horario laboral, conectado a clases virtuales mientras se están realizando tareas domésticas, etc.

En su desarrollo, el autor sigue por líneas que explican cuáles son los motores de la aceleración social, los cuales denomina como “pendiente resbaladiza”, un concepto en el cual un individuo de la sociedad nunca puede pararse y detenerse en un lugar de conformidad, ya que el cambio tecnológico y social es tan vertiginoso que quedaría desactualizado, y de esta forma perdería conexiones y/u oportunidades importantes.

Por lo tanto, podemos pensar lo siguiente. Cada estudiante tiene sus intereses, nosotros los dividimos en intereses de tiempos obligatorios e intereses por fuera de los tiempos obligatorios. Por lo tanto, hay dos lados, un lado subjetivo y uno objetivo, en el apartado de Aceleración del ritmo de vida, el autor, plasma estas dos posiciones y establece que “los intentos de hacer esto, puede seguir una aproximación subjetiva u objetiva donde la más prometedora de las rutas sea probablemente una combinación de ambas”. (Rosa, 2011: 19).

Lo que el autor trae como “combinación de ambas” nosotros los consideramos como su ritmo de vida. En esta búsqueda de lograr ambos intereses y así combinar ambos lados, cada estudiante, tiene la posibilidad de manejar y organizar su ritmo de la forma que quiera y necesite. Pero la carga horaria es tan alta que afecta directa o indirectamente a su cuerpo y a su forma de vivir. El esfuerzo que lleva cada experiencia, demanda demasiado y cuando se logra, no complace o no colma las expectativas. Es así que, el “presente” como dice Rosa (2011), se disfruta menos, o se entiende acelerado y contraído.

Si pensamos que somos un cuerpo inmerso en una sociedad que es muy compleja y que en ella no se promueve el cuestionamiento del orden existente, logramos identificar cómo cada uno sigue un determinado régimen de actividad permanente, en un ritmo constantemente acelerado, que lleva a la saturación y al desborde. Los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, ven estos ritmos intensificados en su vida cotidiana, en la cual llevan un ritmo demasiado acelerado, que les lleva a no detenerse. Esto genera que en su rutina diaria el presente no se disfrute, al cumplir cada actividad del día en una persecución de logros hasta finalizar. Más precisamente, no pueden detenerse a tener experiencias que permitan el desarrollo de sus cualidades humanas.

2.3 Cuerpo y neoliberalismo

Para este último apartado queremos concluir el enfoque conceptual que hemos desarrollado a lo largo del marco teórico. Para ello, proponemos conceptos tales como “neoliberalismo”, “sujeto neoliberal” y “*management de sí*”, mostrando su utilidad para tematizar la experiencia de los estudiantes que estudian y trabajan. Es así que principalmente nos basaremos en Laval

y Dardot (2013) para pensar en un sujeto que se ve inmerso en esta sociedad actual, organizada por el capitalismo en su fase neoliberal.

Lo que pretendemos investigar es un sujeto en particular, que los autores Christian Laval y Pierre Dardot en su obra “La nueva razón del mundo” (2013), llaman el “sujeto neoliberal”. Este es el hombre competitivo, íntegramente sumergido en la competición mundial que rige nuestra vida social. En palabras de Laval y Dardot,

El sujeto empresarial está expuesto en todas las esferas a riesgos vitales que debe gestionar en solitario. Ser empresa de sí supone vivir enteramente en riesgo; “el riesgo forma parte de la noción de empresa de sí” y exige “reactividad y creatividad en un universo donde no se sabe de qué estará hecho el mañana” (Laval y Dardot, 2013: 351).

Esto se relaciona de cierta forma con la “pendiente resbaladiza”, concepto de Rosa (2011) que fue desarrollado en el apartado anterior. Aportando a este concepto e intentando descifrar cuáles son esos imperativos que se le imponen a los estudiantes que trabajan, es que De Boni (2022), nos trae un concepto que muy importante para definirlos y definir este apartado, De Boni define lo neoliberal como un capitalismo totalitario, que comienza a organizar aún más los modos de vivir de los sujetos. El neoliberalismo se encargará además de vendernos mercancías, vendernos modos de vida, formas de ser y de hacer, además de apoyarse firmemente en la idea de la meritocracia.

Podemos decir que el neoliberalismo aspira a que cada persona se "autogestione" constantemente, buscando inconscientemente que su deseo más profundo sea a fin de cuentas los objetivos de un mercado continuamente insaciable. Podemos decir que es una forma sutil y poderosa, donde la obligación se disfraza de deseo, y la libertad se confunde con la capacidad de producir y consumir sin límites.

Para los estudiantes de Educación Física que, además de su exigente formación académica, deben insertarse en el mercado laboral, esta lógica neoliberal se vuelve particularmente palpable. Su cuerpo, que es el objeto de estudio de su disciplina como su herramienta de trabajo y expresión, se convierte en el epicentro de esta "doble exigencia". Las horas dedicadas a las prácticas deportivas y la pedagogía de la actividad física, se suman a las jornadas laborales, a menudo con horarios flexibles y demandantes que se adaptan a las necesidades del mercado. Esta constante oscilación entre el rol de estudiante y el de trabajador va borroneando progresivamente los límites entre la vida personal y las obligaciones, volviendo difusos los límites. El imperativo de "producir-disfrutar sin techo" se manifiesta en la autoexplotación del propio cuerpo y la mente.

Para los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, esta dinámica se traduce en una presión constante que impacta casi directamente en su cuerpo y mente. Obligados a rendir académicamente, a mantener una exigencia física que va de la mano con su carrera, a cumplir con las demandas de un trabajo, se convierten en el resumen del nuevo sujeto, el sujeto neoliberal (Laval y Dardot, 2013).

Por último, nos apoyamos en las ideas de María Inés Landa (2023), quien hace un desarrollo acerca de cómo los ideales del fitness, el coaching y bienestar actúan como tecnologías de gestión corporal y de sí. De esta forma se producen sujetos adaptados al orden neoliberal. Estas prácticas promueven ideales como el “empresario de sí”, la resiliencia y el empoderamiento individual:

Esa figuración, por lo tanto, ya no respondía al cuerpo maquínico del obrero que resistía a las extenuantes jornadas en una fábrica taylorista, tampoco al sujeto tanto adaptativo como innovador del soft management, sino lo que veíamos emerger en estas narrativas es un sujeto capaz de soportar y resurgir (como el ave fénix) del capitalismo del desastre (Klein, 2010); (Landa, 2023: 127).

Esto, como hemos mencionado anteriormente, se da en un contexto en el cual los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan, se fueron moldeando y adaptando a la sociedad neoliberal y sus exigencias de rendimiento. Como dice De Boni (2022): “Son modos de adecuación, de adaptación. Si queremos progresar nos conviene ser emprendedores, trabajar mucho, ser resilientes, aguantar la presión, valorizar nuestro capital humano, crear nuestras oportunidades, etc.” (De Boni, 2022: 46). Esta obligación constante y simultánea de éxito y autosatisfacción –de ser “siempre-más” en todos los frentes– deriva en un cóctel explosivo de estrés crónico, burnout, y una adicción a la actividad constante.

Lo que llama la atención, y podemos entender apoyándonos en Laval y Dardot (2013), es que, en medio de esta exigencia de rendimiento ilimitado, las crisis colectivas se disfrazan de fracasos personales. La desigualdad de un sistema que demanda una producción y disponibilidad 24/7 se convierte en una culpa individual. El estudiante se siente responsable de su propio agotamiento, de lo que entendemos como "poder con todo", cuando en realidad está inmerso en un engranaje social que captura su vida entera, impidiéndole el descanso, la reflexión profunda y la conexión consigo mismo y con los demás. Su cuerpo, lejos de ser un templo donde predomina la calma, se convierte en la herramienta principal y el primer afectado de este orden que exige producir y disfrutar sin pausa.

3. Planteamiento del problema de investigación

Nuestro problema de investigación se centra en el análisis crítico de las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física (LEF) plan 2017. Son estudiantes que a su vez trabajan, su ritmo de vida tiene tres líneas temporales muy importantes en su día a día, las cuales son, el tiempo de estudio, el tiempo de trabajo y el tiempo restante, este es el más importante, y donde pretendemos investigar, ¿Cuanto tiempo es? ¿Cómo se encuentra el cuerpo en ese tiempo? ¿Lo consideran tiempo de descanso?

Por lo tanto, como hablamos un poco en el principio de la investigación, adentrarnos en la cotidianidad de los estudiantes permite problematizar la relación entre tiempo libre, tiempo de trabajo, agotamiento estructural del cuerpo y aceleración en las rutinas de los estudiantes que trabajan. Tomando como eje central la tensión entre los difusos límites entre tiempos, en conjunto con una aceleración constante que genera un malestar.

Este malestar está sujeto a dicha sociedad en la cual vivimos, como vimos anteriormente se encuentra bajo las ideas de aceleración social (Rosa, 2011). Esta forma de vivir en sociedad persiguiendo un ideal de rendimiento, un funcionamiento constante exitoso, meta tras meta, sin darse cuenta, se somete al cuerpo al límite o más allá de los límites.

En la persecución de cada meta, cada logro, cada paso para así lograr aquel ideal. Para poder cumplirlo se dejan de lado muchas cosas, tanto así como el tiempo libre, el cuidado del cuerpo, lugares y/o espacios en donde se enriquece, se cultiva el bienestar.

Es aquí donde se encuentra el nexo con nuestro problema de investigación, bajo estas ideas de rendimiento y aceleración que impone la sociedad, de mejora constante, de hacer más en menos tiempo, del *management* de sí mismo, del sujeto neoliberal (Laval y Dardot, 2013), del cuerpo-empresa (Landa, 2023). Estos ideales que rigen a la sociedad actual, bajo los cuales se encuentra nuestro objeto de estudio, generan efectos en el tiempo libre y en las experiencias vitales de los estudiantes que estudian y trabajan.

En este contexto, pretendemos investigar qué sucede con las experiencias de tiempo libre de los estudiantes que trabajan, ¿Son experiencias significativas y enriquecedoras para los sujetos? ¿O se ven considerablemente limitadas y afectadas por los imperativos de rendimiento, la aceleración del ritmo de vida y el régimen de actividad 24/7?

El eje principal son las experiencias de tiempo libre. Buscar que el estudiante identifique, como, cuanto, cuando, cuantas son, la cantidad de horas que le dedica al desarrollo de las cualidades. Reflexionar en cómo se viene manejando, organizando, en el mes, semana, día, o mismo en el año. Creemos que la investigación gira entorno a la siguiente pregunta:

¿Cuál es la experiencia del tiempo libre en personas que estudian en la LEF plan 2017 y trabajan, bajo un contexto de aceleración, exigencias de productividad y rendimiento?.

Para abordar dicha pregunta, debemos identificar y analizar las causas por las que los estudiantes se han interesado por cursar la licenciatura. Además deberemos indagar en sus experiencias de tiempo libre: cuánta relación tienen con su trabajo, con su estudio, de qué forma se dan y por qué las eligen, si es que lo hacen.

Procurando indagar en las experiencias de cada estudiante a entrevistar, entendemos que la demanda social de rendimiento es el hilo conductor de las actividades de cada día. El cuerpo cumple un importante rol, como medio para llevar a cabo determinada cantidad de actividades, obligaciones y necesidades de cada día. A su vez, también es el cuerpo el que necesita la pausa y experimenta síntomas de malestar debido al ritmo de vida que lleva.

La educación física, como disciplina formadora de esos cuerpos, ejerce un discurso destacando la importancia de cuidar el cuerpo, señalando que un cuerpo sano, fuerte, con buen descanso, es eficiente y capaz de cumplir las actividades antes nombradas. Si el mismo se enferma y es obligado a detener su actividad constante, su rendimiento comienza a bajar, a devaluarse o directamente no rinde. En la sociedad actual el tiempo libre toma el rol de ser ese descanso necesario para cumplir con todas las actividades de cada día, el descanso para volver a la actividad.

En este análisis se pretende profundizar sobre estas aseveraciones y concepciones del tiempo libre, en búsqueda de quizás una aproximación a un cambio en la manera de decidir cada día. Es decir este análisis deberá ser crítico del tiempo libre y el tiempo de trabajo, pretenderá identificar qué lugar se le da al tiempo libre y a sus experiencias, desde la mirada de la educación física y como futuros formadores de personas que participarán activamente de esta sociedad. Por eso el trabajo pretende ser una aproximación crítica respecto a la experiencia del tiempo libre en jóvenes inmersos en un régimen social de rendimiento y productividad. Entendemos que constituye un acercamiento original, puesto que, como mencionamos anteriormente, no hemos encontrado antecedentes sobre este tema desde el punto de vista de los estudios sobre el tiempo libre y la educación física.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

- Indagar en las experiencias de tiempo libre de estudiantes de la LEF del Plan 2017 que estudian y trabajan, en un contexto de aceleración social y exigencias de rendimiento.

4.2 Objetivo específicos

- Identificar las percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a su tiempo libre en relación con las exigencias académicas, laborales y sociales.

- Explorar las tensiones percibidas entre tiempo libre, estudio y trabajo en el marco de las exigencias de rendimiento.

- Interpretar las rutinas laborales y tiempo libre a partir del concepto de “aceleración social”.

- Analizar cómo el contexto de exigencias de rendimiento y aceleración social inciden en las experiencias de tiempo libre de estos estudiantes.

5. Estrategia metodológica

Para esta investigación nos centraremos en una población determinada: estudiantes que están cursando la LEF Plan 2017 en el CURE (Maldonado), que estudian y a la vez trabajan. Pretendemos explorar la experiencia del tiempo libre y cómo se articula en el ritmo de vida de los estudiantes que se encuentran en esa situación. Donde el tiempo de estudio y el tiempo de trabajo consumen una determinada cantidad de horas, sometiendo al cuerpo a un ritmo acelerado, cumpliendo determinada cantidad de tareas, además de sus actividades diarias y sus necesidades básicas.

Pretendemos investigar, por medio de un enfoque cualitativo, qué es lo que sucede con los estudiantes, con el cuerpo de los estudiantes ante las exigencias sociales de rendimiento y un ritmo acelerado, en un estilo de vida desbordado y constante. Elegimos el enfoque cualitativo porque las variables que consideramos relevantes en cuenta no son cuantificables. Las mismas giran en torno a los sentidos y significados que los estudiantes del Plan 2017 que estudian y trabajan le atribuyen a su tiempo libre en medio del contexto social mencionado.

Siguiendo a Denzin y Lincoln (2012), el enfoque cualitativo permite explorar en profundidad fenómenos sociales complejos desde la perspectiva de los actores implicados, captando la riqueza de sus experiencias subjetivas y los significados que les otorgan. Esta elección metodológica no responde únicamente a una preferencia técnica, sino a una posición epistemológica que reconoce la complejidad de lo social como algo no reducido a números, sino a relaciones, sentidos y prácticas situadas.

En este marco, resulta pertinente retomar los aportes de Batthyány y Cabrera (2011), quienes desarrollan algunas características propias del enfoque cualitativo que orientan la forma en que se lleva adelante esta investigación. Las autoras plantean que este tipo de abordaje busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de los propios sujetos, atendiendo a los significados que estos construyen en sus experiencias cotidianas y a los contextos en los que dichas experiencias se inscriben.

En este sentido, el presente trabajo se apoya en un análisis inductivo, en tanto las categorías de análisis no se establecen de manera cerrada de antemano, sino que se construyen progresivamente a partir del diálogo entre el material empírico y los aportes teóricos. Tal como señalan Batthyány y Cabrera (2011), en la investigación cualitativa el proceso de análisis se caracteriza por una relación constante entre los datos y la interpretación, permitiendo que los conceptos emerjan del propio trabajo de campo.

Desde esta perspectiva, se consideran relevantes algunos elementos centrales del enfoque cualitativo, tales como el uso de *fuentes múltiples*, *significación de los participantes*, *diseño emergente*, *perspectiva interpretativa*. Estos elementos permiten comprender las experiencias de los estudiantes que estudian y trabajan como procesos sociales situados, evitando lecturas lineales o reduccionistas. De este modo, la investigación se orienta hacia un abordaje de carácter sociológico, coherente con el objeto de estudio y con la forma en que los propios estudiantes construyen sentido sobre sus rutinas y experiencias

Por otro lado, el diseño emergente, característica clave del enfoque cualitativo, es útil durante el trabajo de campo, permitiéndonos adaptar las estrategias de recolección de datos según las particularidades de cada jornada y de cada sujeto entrevistado. De esta manera, implementamos un abordaje flexible, atento a lo que el trabajo de campo revela y a las posibilidades interpretativas que surgen del contacto directo con la realidad empírica.

Por medio de las entrevistas, cada concepto toma relevancia en el encuentro con los sujetos, que son aquellos estudiantes que estudian y trabajan, que nos permitirán acercarnos a nuestro objeto de estudio es donde creemos que realmente la investigación comienza a tomar color, y hasta tal vez diferentes rumbos.

Por último, debemos mencionar que a partir del análisis de fuentes teóricas, buscamos construir un marco de referencia que permita contextualizar el objeto de estudio y delimitar el problema de investigación. Este primer momento aporta las categorías conceptuales necesarias para orientar la lectura de la realidad que se investiga. Posteriormente, a través del trabajo con los participantes, se incorporan sus miradas y significados, lo que permite profundizar en la comprensión de cómo los estudiantes que estudian y trabajan construyen sentido sobre su tiempo libre, el tiempo de trabajo y sus rutinas cotidianas.

En este proceso, la interpretación adquiere un rol central, ya que posibilita comprender dichas experiencias en relación con los contextos sociales en los que se inscriben. De este modo, el análisis no se limita a describir prácticas, sino que busca interpretar las significaciones que

los propios estudiantes atribuyen a su experiencia, en coherencia con el enfoque cualitativo que orienta la investigación.

5.1 Técnicas de producción de datos

Para llevar adelante esta investigación, utilizamos fuentes primarias de información, que se definen como “(...) cualquier tipo de indagación en la que el investigador analiza la información que él mismo obtiene, mediante la aplicación de una o varias técnicas de obtención de datos.” (Batthyány y Cabrera, 2011: 85).

La técnica principal que utilizamos es la entrevista semiestructurada. Esta técnica, caracterizada por una guía flexible de preguntas que giran en torno al problema de investigación y que pretenden abordarse desde diversos aspectos y puntos de vista, genera un espacio de diálogo en el que los entrevistados pueden expresarse con libertad, sin la rigidez de un cuestionario cerrado. En las mismas se abordan temáticas como la elección de la carrera de educación física, la concepción del tiempo libre, las experiencias de tiempo libre, el tiempo de trabajo, el rendimiento como exigencia, entre otras.

En este marco, podemos definir la entrevista cualitativa como una conversación: a) provocada por el entrevistador; b) realizada a sujetos seleccionados a partir de un plan de investigación; c) en un número considerable; d) que tiene una finalidad de tipo cognitivo; e) guiada por el entrevistador; y f) con un esquema de preguntas flexible y no estandarizado (Batthyány y Cabrera, 2011:89).

A través de las entrevistas se busca acceder al ritmo de vida de los estudiantes del Plan 2017 que estudian y trabajan, con el objetivo de comprender sus experiencias en relación con el tiempo libre. Desde este enfoque, se pretende profundizar en los significados que los estudiantes atribuyen a sus prácticas cotidianas, superando una lectura exclusivamente cuantitativa centrada en la producción y el rendimiento, tanto en el ámbito laboral como en el académico.

En este sentido, el abordaje cualitativo permite indagar en las experiencias, vivencias y percepciones que los estudiantes construyen en torno a distintos ejes de la investigación, tales como el tiempo libre, el tiempo de trabajo, la licenciatura y su lugar en sus trayectorias vitales, la rutina diaria y las exigencias asociadas al rendimiento.

En suma, la investigación se propone analizar cómo las exigencias de la sociedad contemporánea, caracterizada por una lógica de alto rendimiento sostenido, inciden en el tiempo libre y en el cuerpo de los estudiantes que estudian y trabajan. Para ello, se adopta una mirada cualitativa orientada a comprender los sentidos que estos sujetos atribuyen a su tiempo libre en un contexto de aceleración social y demandas constantes de desempeño.

Entendemos que estas exigencias remiten directamente en su cuerpo, afectando de múltiples formas a su tiempo libre y las posibles experiencias desarrolladoras de las cualidades humanas. Esto repercute en su forma de percepción de la experiencia vital, asumiendo culpas que no les pertenecen y profundizando un ideal de no estar a la altura de los altos estándares de rendimiento.

6. Análisis y principales hallazgos

En este apartado desarrollaremos los principales hallazgos encontrados luego de las entrevistas llevadas adelante por el equipo, en esta investigación que busca profundizar sobre las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física en el CURE del plan 2017 que a su vez trabajan.

Para organizar el análisis, usaremos de referencia las categorías desarrolladas en el marco teórico del presente trabajo. Dichas categorías son: tiempo libre y trabajo; aceleración social y ritmo de vida; cuerpo y neoliberalismo. Estas categorías sirvieron como punto de partida conceptual de la investigación, que se sustenta en una problemática mayor, trazando las líneas guía y brindando consistencia durante el trabajo empírico llevado a cabo.

Como hemos desarrollado en páginas anteriores, la investigación cuenta con un enfoque cualitativo. Cabe mencionar aquí al autor Sampieri: “los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.” (Hernández Sampieri, 2014: 7). Es debido a esto que las categorías teóricas desarrolladas en el marco teórico, han brindado un sustento en el cual nos hemos apoyado para poder enfocar nuestras entrevistas y demás aspectos a los cuales se les prestó más atención en el desarrollo de las mismas.

Esta investigación, en concordancia con lo que plantean las autoras Bathyany y Cabrera (2011), se propone un desarrollo inductivo-deductivo. Esto es que se utilizan las estructuras previamente creadas en el marco teórico y mencionadas anteriormente, así como se utilizan categorías emergentes que surgen a partir de las entrevistas, en las cuales muchas de ellas son recurrentes sobre los mismos temas. Esto permite entrever, clasificar y poder deducir que es un síntoma que se da a nivel general de la población estudiada.

Estas categorías emergentes surgen luego del trabajo de campo llevado adelante por el equipo, generan una relación teoría-práctica que nos permite entender a través de nuestro marco teórico y a su vez dar sentido a la investigación a través de la experiencia vivida por el objeto de estudio elegido, esto es, lo que nos revela la práctica.

6.1 Límites difusos: tiempo de trabajo, tiempo de estudio, tiempo libre

Para comenzar este apartado, en el cual se intentará profundizar sobre las formas en las que el trabajo y las lógicas del capital actual influyen en el tiempo libre de los estudiantes que trabajan y cursan la LEF, revisaremos diferentes ideas y autores.

Para entender cómo el tiempo de trabajo, el tiempo libre y el estudio se tejen en el entramado social y de qué forma afecta a dichos sujetos nos apoyaremos en ideas que ya fueron planteadas en el marco teórico, las mismas provienen de distintos autores tales como Crary (2015), Adorno (1969), Adorno y Horkheimer(1988).

Estos autores permiten problematizar la forma en que las sociedades capitalistas configuran el tiempo libre, no como un espacio neutral o autónomo, sino como un territorio colonizado por las mismas lógicas de productividad, control y consumo que rigen el tiempo de trabajo. Desde esta perspectiva, el tiempo libre no puede ser comprendido como una dimensión exterior al sistema económico, sino como una forma más en la que dicho sistema asegura su reproducción, teniendo un fuerte arraigo al tiempo de trabajo, consumiendo de esta forma los demás tiempos.

Es así que cuando comenzamos las entrevistas, decidimos preguntarle a los entrevistados qué entendían por “trabajo” y “tiempo libre” como conceptos. Esto nos aproxima a la concepción de dichos términos que tienen los estudiantes que estudian y trabajan.

Pero, ¿para qué nos sirve esto? Permite entrever la importancia y relevancia que tienen dichos términos en la vida de los estudiantes de la licenciatura que estudian y trabajan, entendiendo así a qué le dedican más tiempo y por qué razones. De la misma manera, en este apartado se buscará entender cómo articulan y tensionan ambos tiempos, las obligaciones laborales y el tiempo libre en relación con el cuerpo, profundizando en el agotamiento del cuerpo bajo la lógica de rendimiento de estudio y trabajo, siendo el cuerpo como sabemos un valor en sí mismo para el capital.

Cuando los entrevistados fueron consultados acerca del término “trabajo” la respuesta que más surgió fue que es una actividad que se lleva a cabo para recibir una remuneración. “Trabajo es aquello que realizamos por una remuneración, con un horario” (Entrevistado #2), “Trabajo, bueno es esto de cumplir una función en determinado espacio para recibir una remuneración, cumplir determinadas tareas” (Entrevistado #3), “una práctica, por así decirlo, en la cual a mí se me remunera por poder hacer una tarea” (Entrevistado #4), “El trabajo es el tiempo que yo gasto para recibir un dinero.” (Entrevistado #7).

Con respecto al concepto de “tiempo libre”, las respuestas tienden a mencionar lo contrario, es decir, el tiempo libre entendido como el tiempo que no es de trabajo, ni obligatorio, en el cual uno puede decidir qué hacer, dedicar tiempo a realizar actividades para uno mismo o no. entienden ese tiempo libre en el cual pueden decidir, como nos dice el entrevistado #6, “es el momento de libremente decidir lo que hacés (...) Bueno, cuando uno realmente decide y no hay como una presión desde la necesidad, yo lo considero tiempo libre.”, “mi tiempo libre es, fuera del trabajo, es hacer actividades, como sin un guión, o sea, libres.”(Entrevistado #14), “es el tiempo fuera de responsabilidades o fuera del trabajo o fuera de cualquier actividad, que disfrutamos y recreamos pero no pensando en algo para hacer a futuro digamos, sino que es disfrutar como el presente y estar.”(Entrevistado #1).

A partir de dichas entrevistas entendemos que el tiempo de trabajo es entendido como una actividad que implica un tiempo obligatorio, el mismo es necesario para subsistir en la sociedad actual, conlleva más tiempo que los demás tiempos de la vida (tiempo libre, obligatorios, sociales, familiares, etc). Si pensamos que la vida de las personas está distribuida en tiempos, cuando una actividad toma más tiempo que las demás, podemos decir que tiene más relevancia a nivel social. Esto se debe a que existe toda una ética del trabajo (Weeks 2020), lo cual hace que éste tenga más relevancia.

Volviendo con la idea de Adorno “(...) según la moral del trabajo vigente, el tiempo libre tiene por función restaurar la fuerza de trabajo, precisamente porque se lo convierte en mero apéndice del trabajo y es separado de este con minuciosidad puritana.” (Adorno, 1969: 56).

Es bajo esta idea que funciona la sociedad actual, en la cual el trabajo tiene más peso en los tiempos de vida de las personas y el tiempo libre debe restaurar las fuerzas de trabajo para poder volver al otro día nuevamente a trabajar, como lo dice Adorno: “Por otra parte, el tiempo libre, probablemente para que después el rendimiento sea mejor, no debe recordar en nada al trabajo.” (Adorno, 1969: 56).

Este hecho por el cual los estudiantes que trabajan (o ¿deberíamos decir «trabajadores que estudian»?) dedican tantas horas de su día a trabajar, afecta en muchos otros ámbitos de su vida, en las demás actividades, esto es, en el tiempo libre, en el tiempo de estudio, en el tiempo de sueño, en la sociabilidad, como ellos mismos lo dicen: “Trabajo de lunes a sábado, (...) y mi día a día es trabajar y dedicarle un tiempo al estudio. La realidad es que el tiempo que me dedico a mi o a mis actividades, a cosas que me interesan y me importan es menos

que el que me gustaría.” (Entrevistado, #1), “Siempre la prioridad fue trabajar, Y con el tiempo que me quedaba de ir a clases y trabajar, estudiar, leer los textos que me mandaban, hacer deberes, parciales, lo que fuera, las tareas” (Entrevistado, #2).

Partimos de la base de que el tiempo de trabajo y el tiempo de estudio son considerados como tiempos obligatorios, los mismos tienen una carga horaria en el correr del día, que ocupa casi la totalidad del mismo. “un lugar en el que sí o sí tenés que cumplir un horario, por ejemplo un trabajo. El trabajo está dentro de eso, pero también está el tema de cumplir con las necesidades básicas de cada uno, ya sea tener que bañarse, comer.” (Entrevistado #10), “ir a clase, trabajar, estudiar” (Entrevistado #16).

La prioridad es cumplir con los tiempos obligatorios. Esto relega muchas veces las necesidades básicas (descanso, alimentación, salud, etc) por ende se realizan de forma discontinua, de mala forma o directamente se postergan. “Entonces al final el ritmo de vida es acelerado. Todos los minutos de tu vida, hasta del día, están planificados para algo. A tal hora se come, si no ya no se come” (Entrevistado #2), “me costaba pila como organizarme alimento, descanso, tiempo libre y bueno también hubo momentos que hubo que trabajar más y eso me quitaba más tiempo libre o más tiempo para descansar; que en realidad no debería ser así pero bueno fue así o tiempo para alimentarse o tiempo para estar con amigos” (Entrevistado #1), “Me cuesta descansar bien, ya que los horarios son incompatibles, además que me está costando tener tiempo libre y organizar mis comidas o compromisos personales, me cuesta también organizarse para cuidarme.” (Entrevistado #8). “Y bueno, ahí ya caes en una mala alimentación porque comés algo a la ligera, el descanso lo reducimos si es posible. Entonces ese cúmulo de cosas te lleva a un estrés, a andar un poco acelerado también, y creo que afecta bastante.” (Entrevistado #3).

Se evidencia con las entrevistas que la prioridad siempre es cumplir con los tiempos obligatorios y luego existe todo lo demás. Así pues los estudiantes de la licenciatura que estudian y trabajan se encuentran agotados, ya que como mencionamos anteriormente, la suma de estos factores, mal descanso, mala alimentación, no poder cumplir con la socialización, repercute en su corporalidad.

La sociedad contemporánea, se encuentra conducida por la lógica de productividad incesante y la hiper-disponibilidad, esto ha hecho que los espacios progresivamente se deterioren y se deje paulatinamente los tiempos dedicados al descanso. Esta afirmación, encuentra un sustento muy fuerte como los estamos viendo en los entornos educativos, especialmente entre estudiantes, ya que hemos visto que combinan tareas y obligaciones universitarias con responsabilidades laborales. “Entonces, a veces tenía parciales y no tenía energía para estudiar, entonces estudiaba lo que podía, pero no llegaba a lo suficiente como para salvar un parcial, me la llevaba a examen (...) Así que sí, eso se ve afectado.”(Entrevistado #3), “Estrés, cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, insomnio o mala calidad de sueño, mala memoria, bajo rendimiento o sobre esfuerzo para compensar, tensión física.”(Entrevistado #5).

Un estudiante con "baja energía" no está en las mejores condiciones para el pensamiento crítico, la creatividad o la interacción con los demás. La "indefensión" que menciona Crary(2015) en síntesis es una pasividad generalizada. En lugar de alumnos que discuten y cuestionan, nos encontramos con individuos que tienden a la "obediencia". Pues bien, también, como mencionamos anteriormente, esto afecta a la reflexividad que puedan tener los alumnos y a su vez, la búsqueda de instancias en su tiempo libre que sean experiencias que busquen el "desarrollo de las cualidades humanas" (Pedró i García, 1984: 19).

Siguiendo esta idea, en la cual los estudiantes que trabajan se encuentran agotados, exhaustos, y según la línea de trabajo que desarrolla Crary(2015), esta modalidad de vida, en la que se trabajan muchas horas, se estudian otras tantas y se cumplen tiempos obligatorios, que dejan muy pocas horas para el descanso y el tiempo libre, se asemeja a un entorno de funcionamiento "24/7". Así lo plantea Crary: "Un entorno 24/7 tiene la apariencia de un mundo social, pero en realidad es un modelo no social de rendimiento propio de máquinas y una suspensión de la vida que no revela el coste humano que se necesita para mantener su eficacia." (Crary, 2015: 13).

La temporalidad 24/7 como modelo de sociedad tiene varias aristas. Según el autor la sociedad actual en la que vivimos, que se basa en una temporalidad 24/7 busca constantemente combatir el sueño, es decir, modularlo y adaptarlo a nuestro modo de vida, adaptarlo a cualquier proyecto orientado a la productividad personal. Postergando el descanso, siendo estimulados constantemente desde el mercado, con diversión infinita y dopamina al alcance de la mano, esto hace que el sueño se descuide, lo que genera estrés, mal humor, agotamiento y malestar.

En relación con el trabajo, propone como posible e, incluso, normal, la idea de trabajar sin pausa, sin límites. Está en línea con lo que es inanimado, inerte o lo que no envejece. Como una exhortación publicitaria, decreta la absoluta disponibilidad y, por tanto, el carácter ininterrumpido de las necesidades y de su incitación, como también su insatisfacción perpetua. (Crary, 2015: 13).

Actualmente en este nuevo modelo de sociedad(24/7), las distintas necesidades de la vida humana, como el hambre, la sed, el deseo sexual, son mercantilizadas. Esto se refleja claramente desde las propagandas, hasta la pornografía que nos dice cómo debemos sentir placer. El único ámbito que todavía se mantiene en cierta medida sin mercantilizar es el sueño. Por esto es que el autor define al sueño como una forma de trinchera, ante esta temporalidad e imposición 24/7:

En su profunda inutilidad y en su pasividad intrínseca, con las incalculables pérdidas que ocasiona en el tiempo de producción, circulación y consumo, el sueño siempre chocará con las exigencias de un universo 24/7. La enorme porción de nuestra vida que pasamos durmiendo, liberados de una ciénaga de necesidades simuladas, subsiste como una de las grandes afrentas humanas a la voracidad del capitalismo contemporáneo. (Crary, 2015: 14).

Según entendemos, a través de lo que nos trae Crary y atestiguan los entrevistados, esta forma de vida requiere del cuerpo una exigencia alta, dado que muchas veces se trabajan muchas horas, el tiempo de estudio es muy alto, aparte de participar en las clases y cumplir con las demás obligaciones sociales. Esto recae claramente en dormir menos horas para poder cumplir con todo esto que hemos mencionado anteriormente. De esta forma la temporalidad 24/7 absorbe el tiempo de vida.

La temporalidad 24/7 en la cual se ven inmersos los estudiantes que trabajan, fomenta y promueve el no detenerse, el no cuestionar. En esta sociedad no es necesario pensar; no se necesita pensar en el descanso ni en el tiempo libre; es necesario seguir y seguir, acelerar y no detenerse. Esto se evidencia a lo largo de las entrevistas de diversas formas, una de ellas es sobre el final, cuando le preguntamos a los estudiantes que trabajan si la entrevista les ayudó o sirvió de algo. En un gran porcentaje, afirman que sí, ya que la entrevista los hizo repasar los años de carrera y de qué forma fueron transitados, pero también, repensar su estado actual, “bajar la pelota” como se dice popularmente, algo que raramente ocurre en sus formas de vida marcadas por la temporalidad 24/7. Por ejemplo, estos dos entrevistados hacen un repaso de su experiencia...

“Y sí, yo creo que sí, porque uno va haciendo como una introspección y se va dando cuenta a veces cuando habla y cuando recuerda cosas (...) Como el tema del tiempo libre, cómo a veces postergamos ese tiempo como también en el tema relacionado a la alimentación o al descanso quedan por debajo, al menos en mi caso, ¿no?” (Entrevistado #1).

“Sí, me ayudó para volver a hablar de estas cosas. Porque si bien en el día a día uno trata de repetirlas, a veces no te das cuenta. Y a veces estás aprovechando el tiempo libre en los momentos de desplazarte, y no te detienes a pensar para bajar un poco las revoluciones o hacer algo que te guste. Nosotros hablamos de salud, y la vamos perdiendo. A mí, trabajar y estudiar me complicaba el tiempo libre.” (Entrevistado #10)

Llegando al final de este apartado, no queremos dejar de traer algo que menciona el autor y nos parece muy evidente e importante destacar. Es el concepto de “insatisfacción perpetua”. El autor Crary (2015) refiere aquí a este modo de vida, a esta temporalidad 24/7, que apunta hacia una disponibilidad completa, poder hacer todo, requiriendo una sobreexigencia corporal. Colocando en primer lugar, normalizando, por encima de todo, el trabajo, trabajando de forma ilimitada. Es por esto que dicho régimen de temporalidad orientado al rendimiento trae aparejada una insatisfacción perpetua. Pretende que las personas se encuentren total y permanentemente disponibles, en todo momento del día. Relega, como hemos visto a través de las entrevistas, al tiempo libre a un segundo plano, a una forma de descanso y regeneración de la fuerza de trabajo. Evidentemente, este ritmo de vida no deja espacio ni tiempo por fuera de los tiempos obligatorios, o, al menos, no lo cultiva.

Por último el autor introduce la idea de “Sleep Mode” o modo de espera, mencionando que el número de personas que se levantan a la noche a revisar el celular ha crecido en las últimas décadas, es decir el modo de espera, como el entendimiento de que nada está encendido ni

apagado al cien por ciento. Esto genera un nexo con el siguiente apartado, en el cual desarrollaremos mejor estos términos, mencionando este término y más, tales como la aceleración del ritmo de vida y el multitasking.

6.2 Rutinas 24/7: acelerados, cansados, abrumados

*“[Hay que saltar para otra dimensión.
No hay tiempo,
sé que por dentro va la procesión.
No hay tiempo,
para ver que ya no hay tiempo.]”
(Cuatro pesos de Propina, 2013)*

Como mencionamos anteriormente, en este apartado indagaremos en la aceleración del ritmo de vida que experimentan los estudiantes del plan 2017 que estudian y trabajan. Dichas categorías que fueron desarrolladas en el marco teórico y que además profundizaremos en este apartado, serán analizadas desde diversos autores tales como Crary (2015), Laval y Dardot (2013) y Rosa (2011). Debemos mencionar aquí que durante el desarrollo de esta investigación encontramos un nexo entre la aceleración, el multitasking y la virtualidad. Esto ocurrió tras las indagaciones que fueron realizadas a través de las entrevistas.

Un estudiante que trabaja asume dos roles importantes cada día, desde que se despierta hasta que se va a dormir. En ambos, ser productivo, eficiente y rendir es primordial. Ser eficaz en el sentido de obtener resultados positivos a la hora de cumplir con las actividades planteadas. La rutina de los estudiantes entrevistados, según lo que ellos mismos señalan, tiende a una constancia de exigencia alta, sostenida y “¡acelerado, acelerado, acelerado!, porque es difícil contemplar las obligaciones, los tiempos obligatorios de estudiar y de trabajar.” (Entrevistado #1).

Esto no es nuevo, lo hemos visto en el apartado anterior. Lo que más resalta en este apartado es algo que hemos mencionado al comienzo de nuestra investigación en el marco teórico. Nos referimos a la aceleración social en conjunto con la tecnología, afecta a los estudiantes que trabajan en su rutina diaria. En la siguiente cita se evidencia cómo operan los imperativos de rendimiento sobre los estudiantes, “estrategias de la supereficiencia en eso de que el cuerpo

no se puede caer. A su vez tengo que tener energía para poder rendir en el trabajo, tengo que poder rendir en el estudio” (Entrevistado #7).

En las entrevistas se les preguntó a los estudiantes que trabajan sobre sus rutinas. Los jóvenes mencionan que sus rutinas son aceleradas, estresantes, abrumadoras, que no encuentran el fin. Que el ritmo de su rutina se encuentra “(...) acelerado, porque estoy al palo, porque salgo del trabajo, y voy a estudiar o sino voy a estudiar, estudio en casa, es como que nunca terminó esa rutina, a no ser media tarde noche” (Entrevistado #14), esto genera que la rutina termine siendo “(...) muy rutinaria, y muy abrumadora.”(Entrevistado #13).

Tal como surge de los testimonios, entonces, es evidente que las rutinas de los estudiantes que estudian y trabajan son aceleradas y estresantes, esto genera que se vuelva “Ajetreada, poco satisfactoria.”(Entrevistado #5).

Las rutinas aceleradas y estresantes incluyen trabajo, estudio, tiempos obligatorios y tecnología. Pero, ¿qué rol juega la tecnología? Si seguimos la línea de pensamiento de Harmut Rosa (2011), la tecnología es uno de los tres pilares de su análisis de la aceleración social. Como él mismo lo dice, “La primera, más obvia y mejor medible forma de aceleración es la aceleración tecnológica, que puede ser definida en relación con los procesos intencionales y dirigidos a un objetivo de acelerar el transporte, la comunicación y la producción.” (Rosa, 2011: 15).

Es así que la aceleración de la tecnología de la sociedad, repercute en los estudiantes que trabajan. Por un lado, encontramos en varios estudiantes la afirmación de que la tecnología los ayudó para algunos objetivos particulares, como nos dice “No sé, si ahorrar tiempo, pero tal vez nos facilita, creo que puntualmente electrodomésticos diría, nos facilitan las tareas, que quieras o no vuelve más eficiente el tiempo que utilizamos yo que sé para cocinar, para lavar, etc.” (Entrevistado #1). Pues bien, nos encontramos aquí ante dichos elementos tecnológicos que nos ayudan a ahorrar tiempo, tales electrodomésticos que nos simplifican la vida y hacen que sea más llevadera.

Pero qué pasa si preguntamos por los elementos tecnológicos, que, al día de hoy sabemos que son problemáticos. Nos referimos aquí a dispositivos tales como la computadora o la extensión virtual del cuerpo, el celular. Aquí encontramos a través de las entrevistas un terreno mucho más difuso, sin embargo, luego de revisar varias entrevistas, encontramos un punto en común, el uso del celular y las redes sociales se vuelve problemático, “Sí, a veces, hablando un poco de las redes sociales, muchas personas, me incluyo, tomamos las redes sociales como para distender o tratar de suplantar ese tiempo libre que no tenemos.(...) Llegar de trabajar, por ejemplo, tirarme a la cama y estar una hora en el celular, y tomarme eso como un tiempo libre, como un descanso” (Entrevistado #3).

Como vemos estas herramientas tecnológicas contienen una doble dimensión, tanto se puede estar estudiando, trabajando y teniendo “tiempo libre” dentro del mismo dispositivo, de esta forma, depende de los estudiantes que trabajan de qué forma lo usan, “Si lo sabes controlar

sirve, pero también puede ser un motivo para la dispersión y la procrastinación. El exceso de pantallas cansa y provoca insomnio, que se traduce en una baja en la calidad de vida y del resultado del trabajo mismo como consecuencia.”(Entrevistado #5). Ya que dichos dispositivos y las redes sociales son usadas en forma de dispersión, de tiempo libre, en el cual se sigue en la misma lógica del consumo, teniendo en el mismo dispositivo publicidades, cosas les gustan o llaman la atención, la misma web invita todo el tiempo a consumir y comprar, lo que termina repercutiendo en la forma en que los estudiantes son partícipes de su tiempo libre a través del mismo, sin escapar a la lógica del consumo capitalista. De esta forma la rutina se vuelve abrumadora y acelerada, afectando muchas veces horas de sueño, ya que no existe un real descanso, no se sale de la lógica del trabajo-estudio-consumo.

Esto se evidencia claramente cuando los entrevistados mencionan “¡Fah! Yo siento que el uso de la tecnología me ayuda a utilizar el tiempo en la tecnología. Si hay momentos en los cuales siento que logro hacer más cosas utilizando tecnología. También siento que estoy mucho más tiempo pendiente de la tecnología.” (Entrevistado #6).

El mismo entrevistado, logra llegar a la misma conclusión que nosotros, es el mismo sistema, la misma lógica de la sociedad que te lleva a esto, “Creo que es parte del sistema o del ritmo que vivimos ahora, de que en todo momento podés hacer todo, entonces en todo momento estás básicamente laburando, colaborando o consumiendo, que es básicamente laburar, porque para consumir hay que haber generado algún ingreso.” (Entrevistado #6).

Es decir se vuelve una aceleración en sí misma, de la cual muchas veces es difícil salir. Trabajar, estudiar, para llegar a tu casa consumir reels hasta quedarse dormido y al otro día repetir la misma rutina. Dejando de lado el verdadero descanso, el uso del tiempo libre para actividades que realmente generen experiencias significativas, las necesidades básicas, etc.

Nos encontramos aquí ante una disyuntiva: la aceleración tecnológica debería ayudarnos a tener más tiempo libre, llegar más rápido, automatizar tareas y estar menos estresados. Pero como vemos en las entrevistas, la rutina diaria es acelerada y estresante. Posiblemente esto se debe a que, como nos dice Rosa (2011), el problema está en la misma sociedad, en la búsqueda constante de la aceleración de los procesos, marca identificatoria del capitalismo neoliberal del rendimiento actual. “Por lo tanto, la lógica del capitalismo conecta crecimiento con aceleración en la necesidad de incrementar la producción (crecimiento), así como productividad (la cual puede definirse en términos de tiempo como producción por unidad de tiempo).”(Rosa, 2011: 22).

En este contexto de la rutina diaria acelerada, consultamos a los estudiantes que trabajan qué estrategias existen o encontraron para poder sobrellevar el día a día. La respuesta más repetida fue planificación: planificar, ordenar todos los horarios, comidas, necesidades. Sin embargo, sabemos que planificar no es tener absolutamente todo bajo control, “porque aunque lo planifiques todo a la perfección, siempre igual el sentimiento es como que estás rebotando por los lugares (...) Entonces al final el ritmo de vida es acelerado. Todos los

minutos de tu vida, hasta del día, están planificados para algo. A tal hora se come, si no ya no se come” (Entrevistado #2).

En este sentido, los testimonios son muy elocuentes. Planificación: “No sé, planificar la semana. Ya el domingo sabía que en mi semana tenía que hacer todo esto (...) la planificación es como que es la forma de poder que todo salga más o menos bien y que uno también sobreviva energéticamente.” (Entrevistado #2), Planificación: “Me hacía cronograma semanales y me ponía de fondo pantallas a veces (...) Y ahí era mucha estructura, la verdad, para que salga la jugada.” (Entrevistado #4), Organización: “Organizar todo de la mejor manera, en mi celular, en mi casa, tengo agendas y ahí escribo cada compromiso.” (Entrevistado #8). Y más organización: “En este caso hoy, si uso bastante el celular, hago plantillas, distintas, para organizar lo anual, los materiales, las diferentes clases, me pongo recordatorios, me pongo alarmas, o me organizo con una agenda, así no me olvido de nada.” (Entrevistado #12).

De esta forma, planificar termina siendo la estrategia más utilizada, se utiliza como una herramienta de gestión para aliviar de cierta forma las presiones a las cuales son sometidos los estudiantes que trabajan, pero no lo logra por completo. Intenta organizar de una forma muy esquemática y detallada en qué momentos se debe trabajar, estudiar, y en cuales disfrutar del “tiempo libre”.

En definitiva la organización deja de ser el medio para conseguir el rédito de tener más tiempo liberado pasando a ser uno más de los mecanismos de sostén frente al ritmo acelerado de vida diaria. consiguiendo así, efímeros tiempos en los cuales se tiene “tiempo libre”. Es que, como nos dice Rosa (2011):

(...)el tiempo se vuelve escaso cuando las tasas de crecimiento son mayores que las tasas de aceleración. Por ejemplo, cuando la velocidad del transporte se dobla, la mitad del tiempo previamente utilizado en transporte estará disponible como ‘tiempo libre’. Sin embargo, si la velocidad se duplica mientras que la distancia que necesitamos recorrer se cuadruplica, necesitamos el doble de tiempo que utilizábamos antes: el tiempo se vuelve escaso. Lo mismo vale para los procesos de producción, comunicación, etc. (Rosa, 2011: 20).

Aun así, bajo una planificación estricta, en la cual se organizan comidas, materiales, estudio, tiempos obligatorios, tiempos de descanso, socialización, etc., los estudiantes que trabajan no logran escapar del multitasking. La misma rutina acelerada que hemos evidenciado hace que esta sea la forma de funcionar “Sí, lo de realizar muchas cosas al mismo tiempo me pasó y siempre de tener cosas pendientes. Eso me pasó mucho y durante toda la carrera, y me sigue pasando. Creo que cuando estás trabajando y a su vez estudiando, por más bien que te organices, siempre vas como un paso atrás.” (Entrevistado #3).

Si bien esta forma de funcionar permite distribuir nuestra energía hacia dos o varias actividades a la vez, cumpliendo con múltiples demandas, también genera la fragmentación de la atención y retroalimentación de aquellas actividades realizadas en simultáneo,

diluyendo la línea divisoria entre el trabajo, estudio y el descanso, además de influir en la forma de percibir dichas actividades. Esto generalmente impide el disfrute de las actividades y la conexión real con las mismas, se convierte en hacerlas porque hay que hacerlas y salir de eso lo más rápido posible. “Si, me ha pasado. En mi caso particular no se me da bien el multitasking y trato de evitarlo en lo posible, pero los tiempos terminan por ser tiranos. Creo que mantener una atención dividida al llevar adelante tareas como estudiar reduce tremendamente la capacidad de aprendizaje. Específicamente me refiero a la necesidad evidente de entendimiento de lo que leo o escucho, apropiación de ideas y asociación de conceptos adquiridos para generar ideas nuevas.” (Entrevistado #5).

Esta forma de realizar las actividades, estrategia de gestión que utilizan los jóvenes para poder cumplir con las distintas obligaciones de trabajo, estudio, tareas personales, etc., desgastan el cuerpo, ya que nunca se detienen. El descanso se vuelve escaso y de mala calidad. Esto remite a un concepto que hemos visto anteriormente dentro de la temporalidad 24/7, el concepto de “sleep mode” que menciona Crary: “Se sustituye la lógica del apagado-encendido, de manera tal que nada está del todo «apagado» y no hay nunca un estado real de descanso.” (Crary, 2015: 16).

El multitasking, la simultaneidad de tareas, ya está totalmente normalizada. El patrón se repite: estar en el espacio de trabajo cumpliendo con el horario estipulado mientras se estudia un texto, en el espacio de estudio mientras se diseña la planificación anual de trabajo o se terminan de resolver pendientes. Los estudiantes que trabajan, se encuentran realizando tareas domésticas, al mismo tiempo que hacen tareas de estudio e incluso laborales, en la misma computadora “(...) ahora, por ejemplo, estoy calentando la comida mientras hablo contigo, porque después me tengo que poner a escribir, a terminar una tarea para mañana, cumpliendo con todo.” (Entrevistado #11).

Este modo de operar continuamente se vuelve una competencia valorada, es decir, se percibe socialmente como una habilidad apreciada y bien vista, como la capacidad de realizar todo a la vez, de poder adaptarse a las distintas situaciones del día a día. En otras palabras, responsabilidad y la eficiencia se encuentran como discursos claves en este discurso, asociado al ideal del sujeto productivo y eficiente;

El nuevo gobierno de los sujetos supone, en efecto, que la empresa no sea, de entrada, una «comunidad» o un lugar de plenitud sino un espacio de competición. Ante todo, se plantea como el lugar de todas las innovaciones, del cambio permanente, de la adaptación continua a las variaciones de la demanda del mercado, de la búsqueda de la excelencia, del «cero defectos». (Laval y Dardot, 2013: 335).

En el final de este apartado se puede observar la lucha constante que enfrentan los estudiantes en su día a día para organizar su tiempo y a su vez adaptarse a lo inesperado del día. Cuando surge algún imprevisto, resolverlo afecta directamente lo planificado, y se impone la necesidad de solucionarlo. Como hemos visto anteriormente, esto se relaciona con el concepto de “pendiente resbaladiza” planteado por Rosa:

La explicación de esto se halla en un fenómeno que es bien conocido en el área de la producción capitalista y suele conocerse como el fenómeno de la ‘pendiente resbaladiza’: el sujeto capitalista no puede parar y descansar, detener la carrera y asegurar su posición, ya que, o bien sube o bien baja, no existe punto de equilibrio porque permanecer detenido es equivalente a quedarse atrás, como Marx y Weber señalaron. (Rosa, 2011: 21).

Como vemos, la presión por ser hiper productivos es una constante que emerge de nuestros análisis y entrevistas. Se extiende más allá de las horas dedicadas al estudio y al trabajo. No pueden quedarse quietos, como dice Rosa (2011).

Aunque planifiquen todo y traten de tenerlo bajo control, hay cosas que escapan. Por ende, al estar inmersos en la lógica del rendimiento, de presión constante, en la constante búsqueda del “Cero defectos” (Laval y Dardot 2013), no pueden parar; No se permite hacerlo: “Yo llevo un ritmo de vida literal ansioso, acelerado, atropellado. Pero he aprendido a no sentirlo, no vivirlo de la misma manera. Tengo cinco mil actividades, pero intento que no me agoten.” (Entrevistado #9).

Esto se relaciona, nuevamente, con el multitasking. Los estudiantes que trabajan se encuentran inmersos en una vorágine en la que, mientras realizan una actividad principal, ya están mentalmente (o incluso activamente) abordando otra: “Cuando tenía lo que mencionaba hoy de ese tiempo libre para ir a ver a mi familia a otra ciudad, ya estaba pensando en qué ómnibus tenía que ir, qué pasajes tenía que sacar, a qué hora tenía que llegar a Minas y esperar otro ómnibus o que alguien me fuera a buscar. Entonces estaba como siempre en ese ritmo de estar pensando, sin detenerme ni tratar de apaciguar un poco.” (Entrevistado #3).

De esta manera se genera un efecto notorio, como lo hemos visto, la atención se fragmenta, impidiendo una dedicación total a la tarea, ya que se realizan muchas al mismo tiempo. Como resultado, el individuo logra un buen rendimiento en las acciones propuestas, pero a costa de que el cansancio se acumule a lo largo del día, la semana e incluso los meses, terminando en un agotamiento, un malestar que se hace evidente cuando el cuerpo no puede más o también cuando no se logra ser efectivo en las tareas, generando una sensación individual de impotencia, que, como veremos en el siguiente apartado, termina agotando a los estudiantes.

La aceleración constante y el multitasking se convierte en una demostración de compromiso con la lógica de la productividad sin descanso, no un verdadero disfrute y presencia en las actividades que se realizan. Sabemos que esto genera muchísimo estrés y cansancio. Los estudiantes se adaptan a esta forma de entender la vida porque no existe otra opción, como se mencionó en algunas entrevistas, el cuerpo se adapta al ideal de cuerpo máquina, pero esa adaptación genera malestar.

Dentro de esta dinámica, entonces, se acumula la fatiga y el agotamiento. El multitasking es una estrategia de adaptación funcional a las exigencias y necesidades personales. A su vez, tal como señalan los estudiantes que estudian y trabajan, el multitasking tiene como reverso

ciertos signos de agotamiento estructural, un cansancio que no proviene únicamente del esfuerzo individual, sino de una estructura social que impone la productividad continua y minimiza los espacios para el tiempo libre. A ese malestar estructural dedicaremos el siguiente apartado.

6.3 Estados de malestar: rindo luego existo

Pobrezas

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen tiempo para perder el tiempo.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen silencio, ni pueden comprarlo.(...)

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen más libertad que la libertad de elegir entre uno y otro canal de televisión.(...)

Pobres, lo que se dice pobres, son los que son siempre muchos y están siempre solos.

Eduardo Galeano, 1998:169.

En nuestro tercer apartado de análisis pretendemos profundizar sobre los estados de malestar que se observan en los jóvenes que estudian y trabajan, que constituyen nuestro objeto de estudio. El objetivo es establecer, por medio de los testimonios recogidos en el trabajo de campo, cómo los estudiantes, ante el imperativo de rendimiento, logran sobrellevar sus rutinas diarias y de qué forma afectan esas rutinas de productividad en su cuerpo. Un día en el cual debe cumplir con dos tiempos obligatorios, el de estudio y el de trabajo, tal como vimos en el primer apartado del análisis.

Por medio de las entrevistas, logramos identificar cómo el sujeto prioriza ser eficiente en los tiempos de trabajo y estudio, anteponiendo a su bienestar. Como hemos visto y profundizaremos en este apartado, es el mismo modelo de sociedad, de rendimiento quien termina proponiendo dicha forma de existir y son los estudiantes quienes terminan adaptándose para poder cumplir con ambos roles. En palabras de De Boni (2022):

Por lo anterior, la lógica del capital y la dominación resultante de ella dependen de la constante reinscripción de nuestra actividad dentro de las formas capitalistas. El capital nos necesita. Sin nosotros no hay capital. Después de todo, como dije antes, el capital no es un conjunto de leyes que se reproducen automáticamente por fuera de nosotros. (De Boni, 2022: 25).

Al hablar de priorizar el trabajo, el estudio y cumplir con los mismos, ante el bienestar, nos referimos a priorizar el horario laboral, el horario académico, ante las necesidades básicas, las

cuales entendemos que son dormir, alimentarse y todo aquel tiempo de intercambio social por fuera de los tiempos obligatorios .

Este apartado busca hacer énfasis en la forma que influye esa rutina acelerada que hemos hablado anteriormente, la cual se vuelve abrumadora, generando malestar en los estudiantes que estudian y trabajan. En el recopilado de datos surgen varias perspectivas sobre la organización de la rutina, los imprevistos, los traslados y la importancia de cumplir en tiempo y forma con ambos roles, esto repercute en los estudiantes generando un malestar constante, se sienten con “Estrés, cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, insomnio o mala calidad de sueño, mala memoria, bajo rendimiento o sobre esfuerzo para compensar, tensión física.” (Entrevistado #5).

Para empezar a desarrollar este argumento, que está basado en los aportes de Laval y Dardot(2013), De Boni (2022) y Landa (2023), es importante señalar la importancia que tiene para cada estudiante, cumplir con el tiempo de estudio y con el tiempo de trabajo, es decir, en la lógica actual del capital, rendir bien en ambos tiempos, se vuelve una prioridad, esto forma parte del Sujeto Neoliberal (Laval y Dardot 2013) que hemos visto al principio de esta investigación.

Es así que cuando investigamos en la rutina de los estudiantes que trabajan, descubrimos que es acelerada, abrumante, estresante, adjetivos que se han vuelto normales en esta investigación, ya que son ellos quienes lo repiten. Sin ir más lejos,

“la carrera en cierta parte, te lleva bastante tiempo también, entonces como muy acelerada, (...) como ahí, iba al cure, volvía, trabajaba, volvía, iba al cure, tenía teórico, luego practico, como muy rutinaria, y muy abrumador (Entrevistado #3). “Em...Agobiante, si, por un lado, es agobiante”. (Entrevista #15).

Como se ve reflejado en la rutina de ambas entrevistas, la carga horaria y la demanda es alta, por ende el rendimiento y la exigencia también. Podemos afirmar, ya que los estudiantes lo mencionan en varias ocasiones, que el sentimiento de satisfacción, o de autoimposición para lograr dichas actividades ciega la falta de cuidado personal. La búsqueda de bienestar queda enterrada muy por debajo de las tareas laborales y académicas.

Es decir, los estudiantes entrevistados prefieren dormir menos horas, pero terminar la tarea de estudio, prefieren quedarse unos minutos más en el trabajo para finalizarlo y comer más tarde, o directamente irse a dormir sin comer, como vimos anteriormente, no son ellos quienes eligen esta forma de vivir, esto se vuelve “descontrolado en cierta parte, ¿no? porque, como que, estás en el día a día, vas haciendo las cosas y a veces no tenés esa pausa, y ese tiempo para comer (...) sí, bastante acelerado, o sea no teniendo los tiempos específicos digamos para la necesidades básicas, cumplirlas como tendría que ser ¿no?, como para sentirse bien, comiendo en un lugar en un espacio sentado o dedicando tiempo a pleno para el estudio.” (Entrevistado #13).

“Incluso a veces dejamos ese tiempo obligatorio, como la tarea de casa que tenemos que cocinar, para hacernos un almuerzo, una cena, una merienda, para poder ponernos al día con un texto, una planificación, una tarea de la tesis, porque las fechas aprietan, porque tenés fechas de entrega.” (Entrevistado #3).

En las rutinas cotidianas de los entrevistados se logra ver cómo la importancia de cumplir con ciertas obligaciones está por encima del descanso y otras necesidades básicas. Creemos que al tener que colocar en un lugar más alto el rendimiento, por encima del bienestar, obtenemos un cuerpo descuidado, desatendido, cansado, abrumado y con malestar. “la palabra sería esa, agobiante y a las carreras.” (Entrevistado #15).

Entendemos que estos modos de vida son producto de la sociedad neoliberal en la que vivimos. Tal como lo describen Laval y Dardot (2013), el sujeto neoliberal necesita adaptarse constantemente y no puede detenerse, como vimos en el apartado anterior, ya que se encuentra en constante competencia:

En otros términos, la racionalidad neoliberal produce el sujeto que necesita disponiendo los medios de gobernarlo, para que se comporte realmente como una entidad que compite y que debe maximizar sus resultados exponiéndose a riesgos que tiene que afrontar asumiendo enteramente la responsabilidad ante posibles fracasos. (Laval y Dardot, 2013: 332).

Para los estudiantes de Educación Física que, además de su exigente formación académica, deben insertarse en el mercado laboral, esta lógica neoliberal se vuelve particularmente palpable y opresiva. El cuerpo, que es tanto el objeto de estudio de su disciplina como su herramienta de trabajo y expresión, se convierte en el epicentro de esta doble exigencia. “(...) estoy orgulloso de todo lo que hice, tanto en trabajo, en deporte, como en estudio, en todo. Sin duda quiero lograr más, pero es muy cansador. Al día de hoy sigue siendo muy cansador. Como dije hoy: me surgen oportunidades, por ejemplo laborales, y no las quiero desaprovechar, porque vivo con esa mentalidad de que no sabés cuándo se va a poder repetir.” (Entrevistado #9).

Así, los estudiantes, luchan por no “quedarse atrás”, esto no es nuevo, lo hemos visto en esta investigación, la “pendiente resbaladiza” de la que hablaba (Rosa 2011). No deben o no pueden detenerse, no cumplir con el estudio o con el trabajo genera miedo, es por esto que muchos de ellos se encuentran diariamente luchando con ellos mismos y con sus pares para poder conseguir más trabajo, gestando un malestar interno, que los acompaña diariamente. Como dicen Laval y Dardot (2013), esto produce un efecto en cadena que retroalimenta la norma social de la competencia en la sociedad neoliberal:

Un efecto en cadena para producir «sujetos emprendedores» que, a su vez, reproducirán, ampliarán, reforzarán las relaciones de competición entre ellos. Y esto les impondrá, de acuerdo con la lógica de un proceso autorrealizador, adaptarse subjetivamente cada vez más a las condiciones cada vez más duras que ellos mismos habrán producido. (Laval y Dardot, 2013: 334).

Esta constante oscilación entre el rol de estudiante y el de trabajador va cavando progresivamente los límites entre la vida personal y las obligaciones, agotando el cuerpo y generando malestar en los estudiantes. Como menciona el entrevistado n°9, que se siente agotado luego de cumplir con todas las tareas exigidas: “Pah, super agotado, sí, muy cansado, al punto de que me planteo que tendría que dejar algo.” (Entrevistado #9). Además, agrega que utiliza su tiempo libre para trabajar, haciendo análisis de video, por lo que su tiempo libre se convierte habitualmente en tiempo de trabajo.

El escaso tiempo libre con el que cuentan, sumado a la no posibilidad de detenerse, hace que no se cuestionen y que no tengan tiempo de sentirlo. En las entrevistas realizadas a los estudiantes, un gran número de entrevistas mencionan que, mientras el día transcurre no sienten el cansancio, sin embargo, al finalizar el la jornada laboral y de estudio, al detenerse, dimensionan el cansancio, el entrevistado #13, dice: En el día la llevas bien, yo creo, el temas es cuando finalizas, que baja todo, o en los lapsos que tenes en el tiempo, respirar (...) bueno el tema de la voz, ahora justo estaba, por el tema de la voz, que es muy desgastante, en el caso de un profe que está al aire libre... en una cancha o en donde sea, en un patio, requiere mucho desgaste, entonces en el momento la llevás bien, el tema es cuando finalizas como que bajás un poco a tierra el cansancio de todo el día.”

Por lo tanto, las personas entrevistadas reconocen en sus testimonios que sienten su cuerpo “desgastado”, “abrumado”, “cansado”, entre otros términos similares. “Era difícil de llevar en el cuerpo como, bueno, toda esta combinación de cansancio, alimentación, entrenamiento, poco sueño, comer mal, andar muchas veces cansado.” (Entrevistado #7).

Dichos términos reafirman lo que venimos desarrollando, tanto en este apartado como a lo largo de toda la investigación. La contracara de este ritmo de vida acelerado es la emergencia de síntomas de malestar: “(...)siento que sí, que he tenido que realizar varias tareas, y no, la verdad que no me sentía muy bien haciéndolo. No solo me hacía no estar presente en lo que estaba haciendo, sino que pensándolo ahí como en voz alta también era lo que contribuía a tener un ritmo de vida más acelerado.” (Entrevistado #7).

Para profundizar en el concepto de «malestar», traemos algunos fragmentos de entrevistas que se refieren al tema. La pregunta utilizada en las entrevistas, “¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir y/o cumplir con tales tareas?”, apuntó a despertar reflexiones personales acerca de cuáles son las principales sensaciones corporales que se experimentan luego de cumplir con las tareas obligatorias de tiempo de estudio, trabajo, realizando multitasking, envueltos en una rutina acelerada y orientada al rendimiento:

“O sea, el año pasado estaba mucho más movido, mucho más arriba del medio de transporte ida y vuelta, con muy poco tiempo para conversar un rato de otra cosa que no fuera estudio o trabajo. Muchas veces trabajando en el lugar de estudio o estudiando en el lugar de trabajo. Creo que nada, que era intenso, estaba intenso de verdad. Ahora me doy cuenta en realidad un año después, más que nada.” (Entrevistado #6).

“Yo creo que mientras estudiaba era un cansancio que no dejaba cómo sentirlo, viste, en el sentido de que siempre estaba cansado pero no paraba, entonces ese cansancio no se reflejaba tal cual. Si tuviera que decir cómo considero que encontraba mi cuerpo sería como acelerado, bastante acelerado mientras estudiábamos, como eso del estudio, el trabajo, los compromisos. Creo que lo consideraría así.” (Entrevistado #7).

Como nos dice este último entrevistado, existe un agotamiento físico y mental, un desgaste que se siente pero que no se hace presente por que no se le da el espacio. Al tener que priorizar el trabajo y el estudio, no hay espacio para sentir el cansancio en el cuerpo, el agotamiento que termina encontrando grietas entre las que manifestarse y hacerse presente, como lo dice el entrevistado “viste que cuando te dicen que lo que la mente calla, el cuerpo lo habla. El cuerpo lo expresa. Me salió todo un brote hormonal de estrés, y gracias a eso tuve acné en la cara, que nunca en mi vida había tenido.” (Entrevistado #10).

Al final del día o la semana, cuando se tiene tiempo libre, sucede que los entrevistados tienen el tiempo para descansar y reflexionar, es en ese momento cuando aparecen las heridas, los sentimientos de agotamiento, un sentimiento de desgaste, en pocas palabras, el malestar. En el proyecto capitalista de identificación total entre los individuos y los imperativos de rendimiento (De Boni, 2022) quedan pequeños huecos. En esos huecos de inadaptación se expresan los síntomas de malestar:

Por lo tanto, si el capitalismo es un sistema productor de mercancías y subjetividades, un sistema que lucha por identificar ambos términos, también es un sistema que produce malestares (Exposto, 2022), que produce las inadecuaciones que aparecen como resultado del proyecto de identificación total, y que al mismo tiempo muestran sus límites, su incapacidad de cubrirlo todo. Hay síntomas de malestar. La agresión capitalista deja huellas en nuestros cuerpos. (De Boni, 2022: 95).

El malestar para cada estudiante aparece al final del día, cumpla o no cumpla con todo lo pensado y planificado. Lo que cada estudiante padece de forma solitaria, en su individualidad, en realidad es la manifestación de una norma social de rendimiento interiorizada. Ya que como vimos anteriormente, son los propios sujetos neoliberales lo que producen la cadena que se retroalimenta (Laval y Dardot, 2013). Una vez más, en palabras de De Boni:

Entonces, si los modos de vida neoliberales, marcados por la obligación de la autovalorización constante, nos causan malestar, se trata de un malestar socialmente producido, que deriva de la lógica capitalista como organizadora de la vida social e individual, en especial de su carácter intrínsecamente ilimitado. (De Boni, 2022: 96).

En la constancia de cumplir con todo aquello que hace que el valor individual se incremente, al lograr priorizar el tiempo de trabajo y el tiempo de estudio, se desdibuja de la pantalla principal, el bienestar. La búsqueda de satisfacción al lograr cumplir con los tiempos obligatorios, provoca directamente que se destine la mayor parte del día, en el cual deberían de habitar tiempos de descanso, de alimentación, sociales. Sin embargo en esa persecución

constante de valoración, no se dimensiona que asumir los dos roles, es tener que cumplir con los mismos, pero no de cualquier forma, si no que se carga de un imperativo: obtener el mayor rendimiento posible, luego, existir.

7. Conclusiones

Acercándonos al cierre de esta investigación, pretendemos en este apartado presentar algunas conclusiones y reflexiones finales, buscando identificar lo que creemos son nuestros principales aportes al campo de la educación física y los estudios sobre el tiempo libre, así como algunas posibles líneas de investigación que pueden abrirse a futuro.

Para finalizar, debemos volver al principio. Esta investigación nace de la inquietud de cuatro estudiantes de la Licenciatura en Educación Física en Maldonado. Al afrontar la decisión de investigar, sobresalía una inquietud entre las múltiples cuestiones que aparecieron: el inexistente tiempo libre de los estudiantes que trabajaban, es decir, nosotros mismos. No quisimos ser autorreferenciales, sino más bien abrir una pequeña línea de investigación acerca de esta temática, ya que, al buscar antecedentes, no encontramos estudios específicos. De esta forma, esta investigación pretende devolverle a la universidad y a sus estudiantes, parte de toda la formación y las experiencias enriquecedoras que nos han brindado estos años.

Esta investigación se propuso principalmente profundizar en las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de educación física de Maldonado que estudian y trabajan. Durante el proceso de investigación, a través de las entrevistas y sumado a un marco teórico denso que nos permitió analizar la realidad de los mismos, encontramos más aristas del mismo problema de investigación, los cuales destacar en este apartado final.

Las experiencias de tiempo libre de los estudiantes de la LEF que estudian y trabajan se encuentran profundamente condicionadas por un contexto de aceleración social y exigencias de rendimiento, donde el tiempo libre pierde su carácter emancipador y se transforma en un tiempo subordinado a la productividad. El cuerpo, eje central de la formación en educación física, aparece simultáneamente como herramienta de rendimiento y zona de desgaste, evidenciando tensiones estructurales que interpelan tanto a la universidad como a la propia disciplina. Pensar el tiempo libre desde una perspectiva crítica se vuelve, así, una tarea pedagógica y política urgente.

Siguiendo esta línea, mencionamos algunos de los puntos clave o hallazgos que arrojó nuestra investigación.

Principalmente, ya que esta investigación gira en torno a las experiencias de tiempo libre, nos referimos a ellas. Partiendo de las entrevistas de los estudiantes y de su experiencia, podemos concluir que las experiencias de tiempo libre que tienen los estudiantes son escasas por no decir que son inexistentes. Una vez recolectada y confirmada esta información, el enfoque de nuestra investigación se modificó para dejar entrever cuáles son los motivos de que las experiencias de tiempo libre sean tan limitadas.

Uno de los primeros hallazgos fue que el tiempo libre se encuentra subordinado, es decir, relegado, a lo que sobra de tiempo luego de cumplir con los tiempos obligatorios: el tiempo de trabajo, estudio, obligaciones domésticas y sociales, etc. El tiempo libre es “lo que sobra” de lo demás. Esto sumado a que muchas veces es utilizado como recuperador de energía, para descansar y volver a poner la máquina en marcha. Es así que este tiempo libre, vivido de esta forma, pierde su potencial como desarrollador de las cualidades humanas, de generar experiencias significativas que potencien la buena vida de los individuos. De esta forma, siguiendo las ideas planteadas en el marco teórico por Marx (1975) y Adorno (1969), el tiempo libre es un apéndice del trabajo y de su lógica, y no un tiempo verdaderamente liberado.

En conjunto con esto, durante la investigación surgió otra inquietud traída por los estudiantes entrevistados. Los estudiantes presentaban el mismo problema: límites difusos. Las fronteras entre tiempo de estudio, trabajo y tiempo libre se encuentran totalmente desdibujadas, como lo hemos planteado, y se logró recopilar información al respecto.

En los datos obtenidos, se logra identificar lo siguiente, si los tiempos obligatorios, son tiempo de trabajo, tiempo de estudio y tiempo de necesidades básicas, todo aquel tiempo restante se denomina tiempo libre. A su vez entendemos por medio de las manifestaciones de las personas entrevistadas, que ese tiempo restante, se convierte en tiempo de descanso de las obligaciones, por lo tanto nos preguntamos si realmente ¿es tiempo libre?. Contemplando que si es tiempo de descanso, no hay tiempo para el desarrollo de las cualidades humanas.

De esta forma, este ritmo de vida, en el cual los estudiantes que trabajan no se detienen nunca, conlleva un ritmo acelerado, es decir, la falta de sueño, alimentación desordenada, estrés sostenido durante mucho tiempo. La suma de estos factores genera sujetos cansados y abrumados, incitados de esta forma a una vida continua de malestar, de no detenerse y de no cuestionarse, porque no hay tiempo ni energías para eso. Esta forma de vida evidencia la teoría de Rosa (2011) y del modelo de vida 24/7 planteado por Crary (2015).

Asimismo, esta forma de experiencia vital supone dos conclusiones que se dan en conjunto. Una es que el cuerpo es el sostén de esa vida acelerada, entendiendo así que el sujeto neoliberal y el *management* de sí mismo se hacen evidentes, ya que en las entrevistas se observa que el bienestar corporal se deja de lado para poder cumplir con las exigencias de rendimiento. Otra es, justamente, la internalización del mandato de rendimiento: los estudiantes no viven el agotamiento como un problema estructural, sino que lo sienten como una condición individual, de cada uno.

A lo largo de este proceso investigativo, que abarcó más de un año, reconocemos la complejidad que implicó establecer un ritmo de trabajo fluido. No fue una tarea sencilla lograr el orden y la constancia necesarios para planificar y estructurar la investigación.

Es crucial destacar que la problemática del tiempo en los estudiantes que cursan la LEF mientras trabajan ha sido una constante, palpable tanto en nuestra propia trayectoria universitaria como en los relatos obtenidos durante las entrevistas. Esta persistencia nos impulsó a profundizar en el análisis, buscando generar un trabajo que visibilice y sistematice la compleja gestión de tiempos que enfrentan estos estudiantes. Nos referimos aquí a la disponibilidad de información respecto a los tiempos de clases, traslados, vínculos, coordinaciones, entregas y exámenes, y cómo esta carga repercute, y se ve agravada, por la jornada laboral.

El objetivo de esta investigación no pasó por generar temor, pesimismo o resignación. Por el contrario, buscó aportar objetividad y promover la concientización sobre la temática. Como se mencionó anteriormente, delimitar el problema de investigación presentó desafíos, dada la multiplicidad de aristas y "puertas" que el tema ofrece para explorar.

El trabajo de campo nos permitió, a través de las entrevistas, un contacto directo con las problemáticas y vivencias de los compañeros que transitan la carrera con nosotros. Esto posibilitó comprender diversas dimensiones desde sus propias perspectivas: qué entienden por tiempo libre, qué concepción tienen del cuerpo (un tema recurrente en la formación docente), los motivos detrás de la decisión de estudiar y trabajar simultáneamente, y la configuración de sus rutinas. Asimismo, observamos cómo se replantean lo que constituyen los "tiempos obligatorios" y la emergencia reiterada del *multitasking* (multitarea), con el consecuente cansancio mental, el escaso descanso físico y la sobrecarga de obligaciones que esto conlleva.

Con respecto al marco teórico, logramos analizar y desglosar los aportes de distintos autores, basándonos en nuestros tres pilares fundamentales de caracterización del problema: 1) tiempo libre y trabajo; 2) aceleración social y ritmo de vida; y 3) cuerpo y neoliberalismo. Consideramos que estos tres ejes lograron articular los puntos clave de la investigación y el enfoque que buscamos darle: desde la perspectiva de Laval y Dardot sobre la exigencia y el rendimiento ilimitado, hasta la visión de Rosa sobre cómo la aceleración y las decisiones impactan en el cuerpo y, por ende, en nuestra forma de vivir.

Sin embargo, a través del trabajo colaborativo, sustentado en largas reflexiones y discusiones grupales, logramos finalmente definir nuestro problema y objetivo principal de investigación: indagar en las experiencias de tiempo libre de estudiantes de la LEF del Plan 2017 que estudian y trabajan, en un contexto de aceleración social y exigencias de rendimiento.

Esta definición nos brindó la convicción necesaria para volcar y refinar aún más nuestros objetivos específicos. Si bien en una primera etapa identificamos al menos diez aristas posibles para explorar, logramos culminar el proceso enfocándonos en cuatro aspectos fundamentales. Estos se centran en las preocupaciones y tensiones, así como en las

experiencias rutinarias, analizadas a partir de los ejes conceptuales de la aceleración social y las exigencias de rendimiento.

Para concluir, queremos hacer hincapié en que, si bien sabemos que es posible transitar la carrera en ISEF mientras se trabaja —una realidad ampliamente conocida—, despertar un interés genuino en torno a conceptos clave como los aquí abordados es crucial. Creemos que generar un antecedente, alguna charla en el primer día, taller o un diagrama previo de ingreso que contemple estas dimensiones podría ofrecer una perspectiva distinta, enriqueciendo la experiencia y la planificación de los futuros estudiantes.

A partir de las problemáticas evidenciadas y la comprensión de las dinámicas específicas abordadas en esta investigación, nos resulta importante dar continuidad a la indagación a través de nuevos enfoques. La complejidad de la intersección entre el tiempo libre, la experiencia corporal, las demandas laborales y la vida académica plantea interrogantes emergentes que creemos pueden y deben ser explorados.

Considerando cómo estas dimensiones convergen y tensionan un mismo plano de la realidad estudiantil y docente, se proponen las siguientes preguntas como posibles líneas rectoras para futuras investigaciones o continuación de esta misma: ¿De qué manera las exigencias cognitivas simultáneas derivadas del estudio y el trabajo (multitasking) afectan la capacidad y el procesamiento de información de los estudiantes universitarios a lo largo de sus jornadas diarias? La sobrecarga funcional derivada de la doble jornada (estudio y trabajo), ¿es una problemática específica de ciertas carreras con alta demanda corporal/práctica, como ISEF, o se manifiesta como un fenómeno transversal en las diferentes facultades?, ¿Cuáles son las prácticas, significados y barreras asociadas a la gestión y disfrute del tiempo libre por parte de los propios docentes universitarios en el contexto actual de creciente exigencia académica?, ¿Prevalece en las políticas y currículos universitarios actuales un enfoque centrado exclusivamente en el rendimiento académico, o existen espacios institucionales que fomenten el tiempo libre como componente esencial del bienestar integral estudiantil?

A modo de cierre de esta investigación, ante tantas dimensiones y multidireccionales que se pueden seguir explorando cada vez más, entendemos como equipo, que el tiempo libre no es neutro.

¿A qué nos referimos con esto? A que el tiempo libre puede ser muchas cosas y a su vez, tener claro lo que no es. El tiempo libre no es tiempo de trabajo, no es tiempo de estudio, no es el tiempo para cubrir las necesidades y tampoco es aquel tiempo para descansar. Sino que podría ser un espacio de resistencia al neoliberalismo, el cual puede escapar de aquel ideal que nos vende una vida de ensueño. Entender que no tiene que ser esas actividades que se venden en abundancia, de cierta forma muy difíciles de alcanzar.

Consideramos necesario establecer el valor de diferenciar el tiempo libre de lo que no es ante la publicidad engañosa constante, el bombardeo de ofertas, desdibujar aquella imagen de lo que “debe ser” “de lo que se debe gastar” para obtenerlo.

Como futuros docentes de educación física es sumamente necesario aprender a experimentar el tiempo libre, vivenciar desde su lado potencializador de experiencias que permitan el desarrollo de las cualidades humanas para así compartir su importancia y valor.

8. Referencias bibliográficas

Adorno, Theodore. 1969, *Consignas*, Buenos Aires, Amorrortu.

Adorno, Theodore, and Mark Horkheimer(1988) *La industria cultural. Iluminismo como mistificación de masas.* (Buenos Aires, Sudamericana).

Batthyány, Karina, y Mariana Cabrera(2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales Apuntes para un curso inicial.* (Montevideo, Las autoras, UDELAR.).

Crary, Jonathan.(2015) *24/7: El capitalismo al asalto del sueño.* (Barcelona, Translated by Paola Cortés-Rocca, Grupo Planeta).

De Boni Rovella, Ignacio Antonio (2022) *Nos quieren emprendedores Una lectura sobre y contra la explotación neoliberal de las subjetividades.* (Puebla, México.Posgrado en Sociología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélaz Pliego”).

Denzin, Norman K., and Yvonna S. Lincoln (2012) *El campo de la investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa.*(Barcelona, Gedisa Editorial).

Estadística, Instituto Nacional. (2024) *Informalidad y subutilización de la fuerza de trabajo.*(Montevideo, Presidencia de la República oriental del Uruguay).

Fernandez-Planells, Ariadna, and Mònica Figueras-Maz (2014) *De la guerra de pantallas a la sinergia entre pantallas: El multitasking en jóvenes.*(Buenos Aires, academia.edu).

Galeano, Eduardo (1998) *Patas arriba: la escuela del mundo al revés.* (Madrid,Siglo Veintiuno Editores).

Gerlero, Julia. (2005) *Diferencias entre Ocio, Tiempo libre y Recreación.* (Costa Rica, Funlibre)

Gilbert, Jeremy (2017) *My Friend Mark* (Inglaterra, Writing Wordpress).

Gómez, Christianne, y Rodrigo Elizalde (2009) Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos.(Chile, Polis Revista Sudamericana).

Hernández Sampieri, Roberto, et al (2014) Metodología de la investigación. (México, Edited by Pilar Baptista Lucio, McGraw-Hill Education).

Landa, María Inés (2023) (Los ideales subjetivos en las culturas del management del cuerpo y de si) Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo, (Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires UBA).

Latour, Bruno (2001) La esperanza de Pandora: Ensayos sobre la realidad de los estudios de la ciencia. (Barcelona, Gedisa).

Laval, Christian; Dardot, Pierre (2013) La nueva razón del mundo. (Barcelona, Gedisa Editorial).

Maiso, Jordi (2018) Industria cultural: génesis y actualidad de un concepto crítico.(Madrid, Escritura e Imagen, Ediciones Complutense).

Marx, Karl (1975) El Capital, crítica de la economía política. Vol 1, (Madrid, Siglo veintiuno editores).

Pedró i García, Francesc (1984) Ocio y tiempo libre: ¿para qué? (Barcelona, Humanitas)

Rosa, Hartmut (2011) Aceleración social: consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desentronizada (Chile, Universidad Alberto Hurtado).

UDELAR (2011) Ordenanza de estudios de grado y otros programas de formación terciaria. (Montevideo,Uruguay. Universidad de la República, UDELAR).

Wajcman, Judy (2017) Esclavos del tiempo: Vidas aceleradas en la era del capitalismo digital. (Barcelona, Paidós).

9. Anexos

9.1 Anexo A

Pauta de Entrevista.

Nombre, Edad, ¿Viajas o resides en Maldonado?

¿Para ti, que es trabajo, tiempo libre y cuerpo?

¿Por qué trabajas? ¿en donde? ¿Cuántas horas trabajas? ¿Cuentas con días de descanso?

Bloque 1. Perfil y decisiones

¿Cómo tomaste la decisión de estudiar la Licenciatura?: ¿Por qué?

Sientes que fue una decisión personal o una necesidad (económica, familiar, social(Guía).

¿Cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo y otras actividades?

Bloque 2. Tiempo libre y tiempos obligatorios.

¿En qué momentos del día o de la semana sientes que realmente tienes tiempo libre?

¿Qué tipo de actividades sueles realizar en esos espacios y por qué las eliges?

¿Creés que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios? ¿En tu día a día, cuanto tiempo te lleva cumplir con los mismos?.

6.1 Los aprontes previos al trabajo y al estudio Posible re-pregunta

Bloque 3. Ritmo de vida y aceleración

¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, cumplir con tales tareas?

¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevás actualmente?(Acelerado, Pausado, Ansiedad,etc)

¿Sientes que el uso de la tecnología (celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos) te ayuda a ahorrar tiempo?

¿Has sentido que tienes que “realizar varias cosas al mismo tiempo” (multitasking) para poder cumplir con todo? ¿En caso de que sí, crees que eso te hace bien? ¿Te sientes “bien” haciéndolo?.

Bloque 4. Cuerpo y rendimiento

¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudio y trabajo? (sueño, alimentación, cansancio, entrenamiento físico).

¿De qué manera crees que tu rendimiento académico o laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

¿Qué estrategias usas para “gestionar” tu cuerpo y tu energía en este contexto?

Bloque 5. Mirada crítica y significados

¿Qué lugar creés que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de esta sociedad actual?

Después de esta entrevista, ¿cambia en algo tu manera de pensar o valorar tu tiempo libre?

9.2 Anexo B

Entrevistas

Entrevista N°1:

E: Te voy a pedir, nombre, edad y ¿viajas o resides en Maldonado?

R: Bueno, tengo veintiséis años, casi veintisiete y yo soy generación dos mil veinte y nunca viaje. Arrancó la pandemia, el primer semestre fue todo virtual y en el segundo semestre ya me fui para Maldonado a una residencia. Sí viajaba el fin de semana a visitar a mi familia en Montevideo o Canelones (El pinar), pero estaba la mayoría del tiempo en Maldonado.

E: Perfecto, te voy a preguntar ¿Para ti qué es el trabajo?

R: Para mí el trabajo es una actividad remunerada que tienen las personas, en resumen.

E: ¿Tiempo libre?

R: Tiempo libre para mí, es el tiempo que utilizamos, dejame pensarlo bien... es el tiempo fuera de responsabilidades o fuera del trabajo o fuera de cualquier actividad. Que disfrutamos y recreamos pero no pensando en algo para hacer a futuro digamos, sino que es disfrutar como el presente y estar.

E: Bien y ... ¿Cuerpo?

R: Cuerpo.. ¡Uhhh! es un viaje (Risas) ¿Osea que es para mi?

E: (Risas) ¿Qué es para vos el cuerpo?

R: Y...el cuerpo es todo(risas); es ...(se pone serio) lo que habitamos, lo que somos, expresamos, sentimos, comunicamos, es lo que vivimos y lo que vivieron también, porque nuestros ancestros también están ahí en el cuerpo y lo que vamos a ser también.

E: Perfecto.. ¿Por qué trabajas? ¿En dónde? ¿Cuántas horas? ¿Cuentas con días de descanso?

R: Trabajo básicamente porque necesito vivir, para mí alquiler, pagar mis cuentas hablando de la parte monetaria y económica. Pero también trabajo, de lo que trabajo: Soy profesor de educación física en un colegio actualmente y también porque lo disfruto, he compartido con varios profes esto de que cuando uno empieza a trabajar siente que no está trabajando, como esa sensación de que disfrutas tanto de lo que hacés y te motiva tanto es como que te reversiona tu cuerpo, tu persona, tu forma de ser, de pensar y de ver las cosas que te ponen un lugar que es muy lindo, que por eso también hago lo que hago.

Obviamente es trabajo porque me pagan y también lo necesito para vivir obviamente, pero realmente lo disfruto demasiado y no siento que sea un trabajo, aunque lo es, pero me refiero a que ya he trabajado en otras cosas que no fueron ser docente, qué al hacer esa comparación no siento que tenga las mismas obligaciones a las mismas tareas sino como que es como va por otro lado.

E: ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar la Licenciatura? ¿Por qué?

R: Bueno eso creo que fue un quiebre en mi vida y lo siento como que fue lo mejor que me pasó en la vida digamos tomar esa decisión, porque yo desde adolescente trece catorce años ya estaba decidido en estudiar esto y en secundaria, osea ciclo básico y bachillerato, estaba esta idea y bueno, iba a todos los espacios deportivos, cada campeonato, cada juego deportivo, estaba siempre en todos lados y disfrutaba de eso.

Y bueno, también de vivirlo tanto, de sentirlo tanto también, había cosas que veía que no me gustaban y eso te motiva. Tanto como los docentes que vos ves que te motivan como los que no, te dan ideas o te hacen cuestionar cosas que vos en el futuro decis ¡pah!, cuando sea docente, me gustaría ir por este lado, no me gustaría ir por este lado, esto me lo cuestionaría, no sé si lo haría de esta forma, pero la pensaría. Son un montón de cosas que uno va pensando ya cuando es más grande.

Pero bueno después de muchas conversaciones con la familia, principalmente mis padres me plantearon, ¿Ser docente? decían que no iba a ser lo mejor para mí, por temas económicos, etc. Lo cual me desmotivó un poco y uno como siempre escuché a los padres y le da como un valor importante. decidí agarrar otro camino que también me gustaba que fue la química y estudié un tecnólogo que son 3 años(hice 2). Hubo un momento que me replanteé muchas cosas, también en relación a personas que fui conociendo, vínculos que fui teniendo, bueno, por algo estuvieron ahí, hicieron que yo tomé la decisión de arrancar la licenciatura, que era

lo que siempre quise y, efectivamente, cuando arranca a estudiar, me di cuenta que era lo que yo siempre tendría que haber hecho, pero bueno, por algo fue ese camino porque tenía que ser así y hoy en día lo disfruto y lo valoro mucho.

E: ¿Cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo y otras actividades?

R: Trabajo de lunes a sábado, aproximadamente cuarenta y cuatro horas contando todas horas docente ¿no? Que no son horas de reloj y mi día a día es trabajar dedicarle un tiempo al estudio. La realidad es que el tiempo que me dedico a mi o a mis actividades, a cosas que me interesan y me importan es menos que el que me gustaría.

Pero bueno, siempre está ese espacio, sea deporte recreativo, sea salir a hacer algo con amigos, con mi pareja, pero bueno, yo creo que se resume en eso, en trabajo, en estudio y un poquito en actividades, la menor parte, pero bueno, están por suerte.

E: Y en esa semana, ¿en qué momento del día de la semana sentís que realmente tenés tiempo libre?

R: Y bueno, yo creo que luego de la jornada laboral es como ese tiempo libre, que por momentos de ese tiempo libre, por momentos es ocio, pero tiempo libre, tiempo libre! yo creo que en la semana no sé si existe realmente hoy en día pensándolo ahora pero sí, ocio seguro.

Después de la jornada laboral o algunos puentes que tengo entre horas, por ejemplo, de lunes a viernes trabajó de siete a once y entre las once y las tres de la tarde tengo un puente ahí que decidió hacer cosas para el hogar, etc. Muchas tareas, qué son cosas que hay que hacer, no sé si lo consigo de tiempo libre, porque no es tiempo que, eh...como que disfruto o estoy contemplando algo o nada, nada, estoy haciendo cosas, tareas.

E: Y en ese espacio de tiempo libre, ¿qué tipo de actividad realizas?

R: Y bueno, yendo un poco a la definición que planteaba en un principio, considerando el tiempo libre, como hace tiempo de estar como más presente, y disfrutar de cosas que me gustan, que no están relacionadas al ocio. ¿Cómo fue la pregunta? ¿Qué hago?

Ah, y bueno. Por ejemplo, me gusta practicar deportes y lo elijo porque me gusta, me apasiona y creo que también algo que me motiva mucho y me hace seguir adelante con esa actividad es lo colectivo y no sólo lo colectivo sino también que tengo amigos y bueno también es un encuentro para compartir ya sea colectivo con amigos y bueno yo creo que eso es lo que más me motiva porque siento que salen lindas cosas de esos espacios.

E: En otro sentido, ¿crees que utilizas tu tiempo libre como descanso para volver al trabajo o de otra forma?

R: Yo siento que... a menos mi forma de pensar es que el tiempo que usamos para descansar para ir a trabajar por ejemplo para ser más productivo o para recuperarse para luego de ir a trabajar yo no lo considero tiempo libre porque al final no termina siendo un tiempo que vos decidís tomártelo porque tenés ganas de dormir, sino con otros motivos.

Pero bueno, considero que, bueno, o sea, yo el tiempo de descanso lo tomé como tiempo de descanso para mí, para mi cuerpo, para mis energías, también es un tiempo que quieras o no se comparte en pareja tanto o sea de forma individual y en pareja también de forma vincular digamos y bueno es un tiempo de descanso de disfrute obviamente varía, hay veces que es más, hay veces que es menos, pero no siento que sea para ser más productivo en el trabajo o para lo que sea, simplemente es un momento de reponer las energías para el día, no sólo específicamente para trabajar.

E: Bien, ¿qué piensas que son los tiempos obligatorios? En tu día a día, ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con los mismos?

R: Tiempos obligatorios...Tiempos obligatorios. Bueno, yo creo que no sé si trabajar lo contaría con tiempo obligatorio, pero al final quiero o no es obligatorio porque si vos te comprometes a trabajar en un espacio, tenés ese compromiso legal que se termina convirtiendo en no sé si obligatorio, pero casi.

Y después, bueno, las tareas del hogar quieras o no, también es obligatorio, sino sería...sería medio descontrolado de asunto. Pero bueno, son necesarias, pienso que el tiempo obligatorio, siento que son esas actividades.

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego asistir cumplir con tales tareas de trabajo, tiempo obligatorios, etcétera?

Creo que depende de la semana, yo al menos vivo semana a semana, obviamente que es un día a la vez pero si contemplo sería como semana a semana. Creo que el ejemplo que una semana que asisto a todas mis clases y trabajo todas las horas que trabajo y ocupo los tiempos obligatorios y el tiempo libre, me parece que bueno se siente la carga más que nada sobre el fin de ese viernes, fin de semana de toda la semana. Día a día se siente el cansancio pero no es algo agotador o algo que genere estrés o que genere algo no sé si decir negativo pero algo que no me guste porque yo disfruto de lo que hago y sé que me va a cansar porque lleva mucha energía entonces el trabajo con adolescentes o el trabajo con otras personas, con otros sujetos, con otros cuerpos, lleva, lleva ese laburo de estar ahí y todo el tiempo.

¿No?, al menos yo me lo tomo así, quizás otra persona no. Pero bueno. Y eso va a esta energía y me siento cansado, pero me siento feliz. Me siento agradecido y contento y lo valoro porque realmente lo disfruto.

Pero sí, cuando, por ejemplo, a las semanas que tengo que cubrir tus compañeros o cubrir clases o preparar una evaluación o algo es otro. Ahí sí ya me siento agotado porque es otra energía que no tengo a disposición para eso y me termina afectando en capas los tiempos obligatorios.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida trabajando y estudiando al mismo tiempo? ¿Crees que es más acelerado, pausado o más?

R: Y bueno, yo creo que... cuando arrancas, ¡acelerado acelerado acelerado! porque es difícil empezar a contemplar las obligaciones, los tiempos obligatorios de estudiar y de trabajar.

Y bueno, uno mientras va avanzando el tiempo, va aprendiendo muchas cosas, va hablando con familiares, amigos, vínculos, pares también y va como entendiendo muchas cosas, y va aprendiendo de eso, y ya el estrés es un poco menor capaz para algunas actividades que antes eran más desgastantes y creo que a medida que fue avanzando, que voy avanzando nada, es como menos desgastante y menos agotador, porque uno va aprendiendo y entendiendo que no es la vida, no es parcial o un examen si lo perdés o lo salvadas que te va a cambiar la vida sino bueno también es parte del proceso de aprendizaje entonces creo que al principio lo acelerado pero hoy en día creo que no me come la culpa si falta una clase por por utilizar ese tipo para descansar o para disfrutar con compañeros o lo que sea o porque estoy agotado, no siento culpa.

E: Bien, ¿sientes que el uso de la tecnología celular, redes sociales, clases electrodomésticos, te ayudo a ahorrar tiempo o bueno?

R: Y sí, yo creo que sí. No sé, si ahorrar tiempo, pero tal vez nos facilita, creo que puntualmente electrodoméstico diría, nos facilitan las tareas, que quieras o no vuelve más eficiente el tiempo que utilizamos yo que sé para cocinar, para lavar, etc.

Que son tareas obligatorias y bueno, creo que eso nos genera más, entiendo yo tiempo libre.. O sea, capaz que de todas las que nombraste los domésticos es como las herramientas que más utilizo o creo que se genera en realidad que utilizamos todos y todas, pero sí creo que sí .. creo que la palabra sería más eficiente.

E: ¿Has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo para poder cumplir con todo?

No, en realidad no, yo creo que en un principio sí, como te decía cuando arranque la carrera, cuando uno arranca estudiar a trabajar y quiere estar en todo y quiere hacer todo y después vas aprendiendo, te vas dando contra la pared, te vas cayendo al piso, te levantas y vas como como nada, como aprendiendo y viendo cómo llevarla y capaz que con esto me quedo capaz que con esto no y uno haciendo el camino se va dando cuenta de esas cosas. Obviamente si parás a reflexionar, si parás a pensar en lo que hacés, en lo que sentís y en lo que piensas, porque si no, si vas en automático, me parece que es más difícil contemplar esas cosas.

Pero bueno, yo creo que si uno está consciente y presente de las cosas, se va como dando cuenta, mismo en las sensaciones del cuerpo.

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudios y trabajo? O sea, el sueño, alimentación, cansancio.

Yo creo que un poco lo mismo en la respuesta, o sea, ha ido en descenso.

En relación a que antes me costaba pila como organizarme alimento, descanso, tiempo libre y bueno también hubo momentos que hubo que trabajar más y eso me quitaba más tiempo libre o más tiempo para descansar; que en realidad no debería ser así pero bueno fue así o tiempo para alimentarse o tiempo para estar con amigos Y bueno, yo creo que un poco por ahí.

E: Y en ese sentido, ¿crees que ese estado de estar haciendo muchas cosas al mismo tiempo y descansar menos, etc. ¿Te hace bien el cuerpo o no?

No, obvio que no. O sea, yo considero que hoy en día, luego, bueno, un montón de aprendizajes y vivencias y de experiencias, uno va priorizando.

Yo hoy en día priorizo la alimentación, el descanso y el tiempo libre o de disfrute o de lo que sea, para salir un poco, ¿no? también de la rutina y de un montón de cosas.

¿Cómo era? (risas)

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo al tener que combinar estudio, trabajo, etc?

R: Bueno, sí, al principio me costaba pila porque generaba mucho estrés, mucha ansiedad, a veces no poder dormir por quedarse estudiando hasta tarde o por estar nervioso para una prueba que no estudie tanto, impactaba demasiado.

Y bueno, yo creo que también uno va aprendiendo de eso. O sea, cuando ves todo lo que genera en tu cuerpo, todo lo que genera en tus vínculos no, porque también estar estresado. Te genera mal humor, te genera estar enojado.

Todo eso impacta en todo sentido en tu vida digamos en todo en todos los ámbitos y uno se va dando cuenta de eso y va como bajando la pelota y va teniendo que bueno lo que decía antes ¿no? como dice una oración: no es la vida de la muerte.

E: ¿Y de qué manera crees que tu rendimiento académico laboral sea afectado por esa exigencia constante que mencionaba hace tiempo de trabajo y estudio?

Y bueno, yo creo que hoy en día no afecta. O sea porque uno va aprendiendo muchas cosas y va siendo consciente de un montón de otras. Obviamente se escapan también pero ta, yo creo que el estar bien presente y bien consciente y pensar también en lo que hacemos y ponerse en el lugar de los sentimientos también y ver; como me siento con tal o cual expresión o como está mi cuerpo también. Llegar a ese punto de decir, ¡pa! Estoy laburando pila o estoy estudiando pila y como empezar a manejar mejor esa, ¿no?

Pero yo creo que hoy en día, al menos las semanas que son más intensas, que ahí siento que impacta.

Pero bueno, yo voy como evaluando qué hacer con la semana, ¿no? Ya veo que la semana arrancó muy intensa o con muchas actividades voy como gestionando ya la semana y viendo bueno a ver esto lo voy a poder hacer, esto no, pero lamentablemente siempre terminan afectadas las actividades que son en el tiempo libre. Nunca así en el trabajo. El estudio si, en realidad, pero creo que el trabajo es lo que menos se afecta por ese impacto en el cuerpo. Y capaz que quieras o no es lo que más genera ese estado.

E: ¿Qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de la sociedad actual? Es decir, si se promueve el tiempo libre o no tanto, ¿crees que no tanto, en la sociedad actual?

R: Y yo creo que no.

Si no, yo sabría realmente diferenciarte de los que es tiempo libre y los que no es tiempo libre. Siento que cualquier persona que le hablaran de tiempo libre, si realmente fuera una política pública podría hablar de tiempo libre, saber que es el tiempo libre o gestionar el tiempo libre.

Yo creo que ahí sí, pero yo no lo siento hoy en día, o sea, para mí pensando en mi círculo o en general también, lo que veo también en los estudiantes del liceo, ¿no? Que no pasa.

Porque yo creo que si le preguntas a... no sé, la mayoría de la población piensa que es el tiempo libre o que es el tiempo libre, no hay como una definición como, que contemple lo que es el tiempo libre y nada, yo creo que también lo que pasa mucho es el que se confunde con el ocio y está, pero hoy en día no siento que se hable sobre eso, que se reflexionen sobre eso, que se critique eso o que se cuestione.

Yo creo que hoy en día lamentablemente es todo más como automático, cada uno vive su cosa, cada uno hace la suya y realmente no se detiene a pensar o a sentir. Al menos es lo que yo veo en general capaz que en mi círculo más cercano de vínculos sí sucede, pero lo que yo veo de forma más global es eso.

E: Bien, como última pregunta es, después de esta entrevista, ¿cambian algo tu manera de pensar o evaluar tu tiempo libre?

Y sí, yo creo que sí, porque uno va haciendo como una introspección y se va dando cuenta a veces cuando habla y cuando recuerda cosas, en la charla en la conversación, que fue aprendiendo o que fue pasando o que fue viviendo o que tuvo esa experiencia y bueno, van como también cerrando algunas ideas o abriéndote otros cuestionamientos, ¿no?

Como el tema del tiempo libre, cómo a veces postergamos ese tiempo como también en el tema relacionado a la alimentación o al descanso quedan por debajo, al menos en mi caso, ¿no? De lo que es el trabajo, porque uno siente como esa obligación de nada, de tener que cumplir, de tener que estar y siempre queda postergado el tiempo libre y bueno el tiempo

obligatorio en relación a descanso y la alimentación y bueno considero que no está bueno que así sea.

Pero creo que está en cada uno también, cómo valorar eso y empezar a hacer cómo gestionar ese equilibrio entre trabajo, tiempo libre, tiempo obligatorio y nada y que cada uno lo valore y vaya equilibrando esos tiempos para vivir plenamente.

E: Muchas gracias.

R: De nada.

Entrevista N°2:

E: Bueno, te voy a pedir un nombre, edad y si viajas o vives/viviste en Maldonado.

R: Tengo veintiocho años y no vivo en Maldonado, sí viajo a Maldonado.

E: Para ti, ¿qué es trabajo? Tiempo libre y cuerpo.

R: Arrancaste tranqui(risas)

¿Para mí qué es trabajo, tiempo libre y cuerpo?

Trabajo es aquello que realizamos por una remuneración. Con un horario, con unos objetivos, una idea de lo que vas a hacer y una remuneración a cambio siempre. Si no, es un voluntariado o hobbies o es lo que uno quiere hacer.

Tiempo libre es para mí, todo ese tiempo de vida que te queda por fuera del tiempo de trabajo que después se puede dividir en más partes o no dependiendo del autor que sigas, pero es todo el tiempo que te queda por fuera del horario de trabajo.

¿Y cuerpo? El cuerpo es lo que poseemos, donde está nuestra esencia, nuestra alma, nuestro ser y lo físico de nosotros, diría yo.

E: ¿Por qué trabajas? ¿En dónde? ¿Cuántas horas trabajas? ¿Y si cuentas con días de descanso?

R: Trabajo en el CURE, en el ISEF para ISEF, veinte horas semanales, los horarios son, los días son muy variados, depende del semestre, creo que son veinte horas semanales. Y después trabajo en un liceo, seis horas más semanales como tallerista de deporte y recreación.

E: Y durante la carrera, ¿trabajabas también?

Durante la carrera hice casi toda la carrera trabajando además en un restaurante. Trabajaba jueves, viernes, sábado y domingo en un restaurante entre seis y doce horas. Y después al principio de la carrera trabajaba en un parque de turismo de aventura, que trabajaba todos los días, ocho horas, e iba a clases en el tiempo que me quedaba libre.

E: Bien, ¿cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura? ¿Por qué?

R: Tomé la decisión porque yo hacía otra licenciatura que no me gustaba nada y la estaba pasando medio mal y trabajaba en el parque de turismo de aventura que era lo que en realidad yo me re gozaba con gente jugando, eran juegos todos de altura, entonces, con arneses y cosas, tirolesas y eso, y era todo sobre recreación, porque el fin del parque era recrear.

Entonces, un compañero que hacía la licenciatura me dijo que estaba haciendo algo equivocado en mi vida, literal, y me dijo que dejara de estudiar lo que estaba estudiando, y me pusiera a estudiar la educación física. Y le hice caso, lo probé y la verdad agradecí eternamente.

E: Bien, ¿cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo y otros equipos?

R: Siempre la prioridad fue trabajar, y con el tiempo que me quedaba después del trabajo era ir a clases. Y con el tiempo que me quedaba de ir a clases y trabajar, estudiar, leer los textos que me mandaban, hacer deberes, parciales, lo que fuera, las tareas, eso con el tiempo que me quedaba del resto de los tiempos.

E: Bien, ¿en qué momento del día de la semana sentías que realmente tenías tiempo libre?

R: (Suspira) Nunca...(Se ríe)

E: ¿Nunca?

R: No, o sea, los últimos seis años de carrera, nunca.

E: ¿Qué tipo de actividades solías realizar en ese espacio y por qué lo sé que elegías? O sea, si no tenías el tiempo libre...

R: Y me quedaba, no sé, un par de horas después de que salía a trabajar al restaurante los fines de semana o las horas de que viajaba en ómnibus para Maldonado cuando iba y volvía. Ese es el tiempo libre que tenía.

¿Y qué hacía? Estar con mis amigos.

E: Bien, ¿crees que utilizabas este tiempo libre como un descanso?

R: Del trabajo, digamos, un descanso mental, sí!. Porque estaba con mis amigos y para mí era un descanso mental, físico no tanto, porque de repente salíamos a caminar o cosas así, entonces ta, pero sí, un descanso como de la rutina, si!.

E: ¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios?

R: Tiempos obligatorios para mí son aquellos tiempos que, ya sea laboral o no laboral, estás obligado a hacer algo, ya sea de necesidades básicas del ser humano: dormir, comer, bañarse, etc.

Como también las obligaciones que uno se autopone, como por ejemplo trabajar, como por ejemplo cuando tenés clases, es un horario que estás obligado a ir a clases también. Al menos, en mi opinión, es un tiempo obligado: si te inscribiste en una materia y tenés que ir tal día, tal hora, es un tiempo obligado, porque tenés un horario, tenés que cumplir, se te pasaba lista, tenés falta, etc.

Y después están esos otros horarios de tiempo obligado que uno tiene porque también asume responsabilidades o acuerdos o lo que sea. Decís, mañana voy a ir al cine con una amiga, es un tiempo que uno está disfrutando pero que igual, una vez que asumís una actividad o una responsabilidad, ya va a ser un tiempo obligado.

E: Bien, ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, cumplir con tales tareas de tiempo obligado?

R: ¿De cuando estudiaba? ¿De ahora?

E: De cuando estudiabas y trabajabas, a lo largo de la carrera

R: De cuando estudiaba, ¿cómo quedaba mi cuerpo? Exhausto, o sea, “low battery”(risas)

No, o sea, cansado, sí. Muerta, en realidad no hay otra forma de ponerlo. Dormía entre cinco y seis horas, comía en viaje a Maldonado o en viaje a trabajar. No traté bien a mi cuerpo, los últimos años

E: Bien, ¿Y ese ritmo de vida decís que es más acelerado, pausado, cómo lo describirías?

R: El ritmo de vida de estudiar y trabajar al mismo tiempo... y acelerado, porque aunque lo planifiques todo a la perfección, siempre igual el sentimiento es como que estás rebotando

por los lugares. Tipo que vas para allá, venís para acá, tenés que ir a tal lado y te acordaste que también tenías que hacer tal mandado y de repente tenías que ir a trabajar, tenías que ir a estudiar y no sé qué.

Entonces como que rebotás por todos lados, entonces al final es como que estás acelerado vos mismo. O sea, aunque el ómnibus va a demorar lo mismo de acá a donde yo vivo (Parque del Plata), no va a demorar más o menos, pero estás tan pendiente de tantas cosas que tenés que hacer que uno se acelera también.

Entonces al final el ritmo de vida es acelerado. Todos los minutos de tu vida, hasta del día, están planificados para algo. A tal hora se come, si no ya no se come, como medio así. Entonces, es como acelerado, un ritmo de vida acelerado.

E: Y algo que me quedó, ¿cuánto es el tiempo de viaje de acá de donde vivís a Maldonado aproximadamente?

R: De acá a la terminal de Maldonado una hora y diez más o menos, y de la terminal a la facultad son como veinte minutos caminando.

E: Si te incluyo la tecnología, celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos, etc., ¿te ayudó a ahorrar tiempo?

R: Sí. O sea, podrá estar mejor o peor, depende de la ideología de la persona que lo que queramos hablar, pero sí, la tecnología te ayuda a ahorrar tiempo. O sea, poder cocinar un día a la semana y tener comida y calentar en microondas, te ayuda a ahorrar tiempo. Y tener una computadora que podés usar en el ómnibus te ayuda a ahorrar tiempo también.

E: En este sentido, ¿has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo para poder cumplir con todo, trabajo o estudio, etc? usando estos tiempos que me decías de viaje, etc., aprovechando los tiempos a full, ¿no?

Sí, cuando estás en periodos de parciales, la media hora libre del trabajo estás estudiando, o sea, y comés con la computadora abierta leyendo un PDF, o sea, el multitasking se usa full.

E: ¿Y crees que eso te hace bien?

No, no le recomendaría lo que yo hice a nadie. Como adulta responsable, con un poco de criterio, no, o sea, no le hace bien a nadie.

Cada una tiene las posibilidades que tiene y a veces no te queda otra que trabajar para poder estudiar, pero no se lo recomiendo hacer a nadie. O sea, porque te hacés mal a vos mismo mentalmente y físicamente.

E: ¿De qué manera crees que tu rendimiento académico o laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

R: Se ve afectado, no sé si mucho, también dependerá de las capacidades intelectuales y de manejo del tiempo de cada uno.

A mí en lo personal se me vio afectado. O sea, yo las materias muchas las perdí por faltas, porque no podía ir a clases o porque pasaba algo en el trabajo y salía tarde, ya perdía el ómnibus, ya no llegaba a una clase. Entonces estaba, a veces tenía parciales y no tenía energía para estudiar, entonces estudiaba lo que podía, pero no llegaba suficiente como para salvar un parcial, me la llevaba a examen. Entonces, o sea, cursaba dos o tres materias, tampoco cursaba cinco como es el plan. Así que sí, eso se ve afectado.

E: En este contexto, ¿qué estrategias usabas para gestionar tu cuerpo y tu energía?

R: No sé, planificar la semana. Ya el domingo sabía que en mi semana tenía que hacer todo esto, entonces está: bueno, ¿cuál es el tiempo que me queda? Este. Está, ese momento lo uso para hacer un poquito de ejercicio, ese momento lo uso para hacer mandados.

O sea, la planificación es como que es la forma de poder que todo salga más o menos bien y que uno también sobreviva energéticamente. Y ta eso, que te dé el tiempo de hacer todo, que te dé el tiempo de descansar, que te dé el tiempo de comer, que te dé el tiempo de hacer ejercicio, de hacer sociales, que también es importante. La planificación es como, para mí, lo que me funciona mejor.

E: Bien.. ya estamos terminando. ¿Qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajadora dentro de la sociedad actual?

Si existe, a todo el mundo nos gustaría que fuera más. Pero, ¿qué lugar ocupa? Para mí ocupa un lugar importante, porque es como ese momento en el que uno no está forzándose, por más que a uno le guste el trabajo que tiene o a uno le guste lo que estudia. El tiempo libre es ese momento en el que uno también está como más relajado y puede decidir más en la corta que hacer.

Entonces es importante, ya sea lo físico para poder descansar o hacer ejercicio, como también de lo mental para poder desestresarse un poco. ¿No se si responde la pregunta?

E: Si, va más enfocado a la sociedad actual, ¿si crees que es como más incentivado o...?

R: Para mí no está incentivado el tiempo libre en la sociedad actual. Porque para mí es una sociedad de consumo, entonces no importa qué tan bueno o mal trabajo tengas, nunca te alcanza. Siempre querés hacer algo más, querés viajar más lejos, querés tener una mejor tele, querés tener mejor ropa, querés tener un mejor auto.

Entonces siempre, para lograr todo eso, que la sociedad promueve, ese estilo de vida y todo ese consumismo, tenés que poder trabajar más.

Entonces al final el tiempo libre siempre queda como en un segundo plano. El tiempo libre es lo que me queda. Pero primero tengo que trabajar, porque quiero mejorar mi auto, porque quiero no sé qué. Entonces, cómo que la sociedad, para mí no promueve el tiempo libre, promueve el consumismo.

Y para lograr el consumismo, terminás teniendo que trabajar más, más horas, o tener más de un trabajo, o priorizar las horas laborales sobre el estilo de vida. Primero está el trabajo, después veo qué puedo hacer.

Para mí es uno de los mayores problemas que tiene la sociedad. Vas a cualquier lado y la gente está corriendo para todas partes y nunca está satisfecha. A la gente siempre algo le falta, siempre algo podría haber hecho mejor.

Entonces como que también es como una sociedad medio enferma para mí, es como algo que nunca va a dejar de funcionar, si no hay un gran cambio de ideología en la sociedad, porque se sigue auto promoviendo ese estilo de vida.

E: Bien, ¿algo que quieras sumar?

R: No.

E: Entonces por ahí terminamos, muchas gracias.

Entrevista N°3:

E: Bueno, te voy a pedir el nombre, edad, y si viajas o vives/vivías en Maldonado? Durante la carrera.

R: Bien, tengo veinticinco años. Cuando empecé la carrera comencé viajando, el primer semestre. Y después ya pasé a residir en Maldonado y actualmente estoy cursando la última materia en Montevideo y vivo en Montevideo.

E: Para ti, ¿qué es trabajo?

R: Trabajo bueno es esto de cumplir una función en determinado espacio para recibir una remuneración, cumplir determinadas tareas, creo que es una definición que puede llegar a ser muy amplio, lo podemos llevar a una definición más acotada.

Entonces, pero en cuanto a trabajo, trabajo, yo lo veo como hacer algo para atribuir una remuneración.

E: Bien, ¿el tiempo libre?

R: Uf, difícil, el tiempo libre. Y bueno, creo que es ese tiempo que estamos fuera de ese trabajo y que no nos demanda y no nos requiere ninguna actividad en ese momento.

Ese momento de disfrute de no pensar o quizás sí pero de no estar haciendo algo que requiera o que sea trabajo.

E: Por último ¿cuerpo?

R: Cuerpo cuerpo, bueno, cuerpo creo que es todo lo que somos, el pensar, sentir, hacer. Y bueno, creo que a través del cuerpo estamos en el tiempo libre, como vamos al trabajo, como nos expresamos, como.. creo que lo defino como un todo.

E: Te voy a preguntar ¿por qué trabajas? ¿En dónde? ¿Cuántas horas y si cuentas con días de descanso?

R: Trabajo por lo que trabajamos todos creo la mayoría para tratar de atribuir esa remuneración y poder tratar de vivir, pagar las cuentas, los gastos, para tratar de disfrutar ese tiempo libre y también que está condicionado un poco por lo que es el trabajo y el dinero que generamos a través de su trabajo y es un poco con lo que trabajamos ¿no? para tratar de sostener nuestras vidas, ya sea, ya sea en tiempo libre o en el día a día, creo que ese es el objetivo que por ahora tengo.

¿En dónde trabajo? Bueno, durante la carrera comencé a trabajar en Solanas, un club vacacional y también trabajé en una academia de fútbol, trabajé en una tienda comercial en shopping, todo durante la carrera. Actualmente que ya estoy finalizando la carrera en Montevideo estoy trabajando en una institución educativa en un complejo privado y estoy trabajando en un centro guiado por INAU.

¿Cuántas horas trabajo? bueno estoy trabajando en un promedio de veinticinco horas más o menos semanales ahí promedio, van variando según los meses y actividades que tengamos en cada institución. Y en cuanto a los días de descanso, bueno, también son un poquito variados, por lo general los domingos, es el descanso completo que tengo y los sábados a veces es completo también o si no mediodía.

E: ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura y por qué?

R: Bueno, la decisión de estudiar la licenciatura creo que desde muy chiquito ya tenía bastante claro lo que quería hacer y bueno, la licenciatura. Un poco por lo que me gustaba el deporte, la actividad física en general y otro poco por la incidencia que tuve de docentes referentes que me gustaba como me veía como reflejados en ellos o cosas así que nos pasa a los niños cuando somos chiquitos y desde ese momento me llamó la atención, me gustó, toda

la vida más o menos rodeado al deporte y como les decía la actividad física fue un poco lo que me llevó a hacer la carrera y al día de hoy por suerte ya estamos ahí, culminandola.

E: Bien y tu rutina semanal, ¿cómo la describirías entre estudio, trabajo, actividades?

R: Bueno. Si tuviera que describir una palabra o pocas palabras. A lo largo de la carrera...complicada.

Más que nada el último año me pasó de que tenía un montón de materias, más la tesis, más el trabajo, pero los dos trabajos porque trabajaba en Solanas como comentaba y después por la tarde salía y me tenía que ir corriendo a la academia de fútbol. O me pasaba de que tenía que ir a hacer las entrevistas de mañana por ejemplo para la tesis y tenía que volver corriendo porque al mediodía entraba a trabajar y hasta la noche no volvía a casa y bueno creo que si la tengo que definir o comentar como como así, en pocas palabras, o en una palabra, es una rutina complicada, desgastadora.

E: Bien, y bueno, imaginándote esa semana así, o la semana o los días, ¿en qué momento pensás que tenés realmente tiempo libre digamos?.

R: Y bueno, pensando cuándo tenía tiempo libre en la semana, y bueno, de lunes a viernes, o sábado al mediodía, te diría que casi que nada, inclusive los domingos porque al estar en un lugar que estaba pensado directamente para lo que es el turismo, trabajábamos sábados y domingo y entre semana había que encarar lo de la licenciatura y el estudio y bueno y a su vez el trabajo también entonces como que en el transcurso de la carrera, el tiempo libre por así decirlo, fue... Es escaso, más que nada, como te decía, el último año con la tesis, con una carga horaria en materias importantes, más los dos trabajos, tiempo libre lo definía como, en ese caso, bastante escaso.

E: Bien, bueno, está pregunta: ¿Qué tipo de actividad se realizan en esos espacios y por qué las eliges? Más allá de que era poco tiempo en esos tiempos libres que tenés que actividades elegías, hacer y por qué.

R: Y bueno, en esos poquito tiempo que quedaban, lo que se quiere hacer es tratar de compartir un espacio con aquellos que nos rodean, nuestro grupo de amigos o familiar. En esos tiempos me gustaba, por ejemplo, viajar hasta la ciudad de Minas, Lavalleja, ahí alrededores, de donde soy yo(Ortiz).

Y bueno, trataba de aprovechar ese tiempo en eso, pero bueno, tenía dos horas de viaje de ida, dos horas de viaje de vuelta, entonces ya tenía como una dependencia también y el tiempo libre ahí se hacía aún más escaso y cuando no viajaba bueno trataba de descansar intentaba cómo recuperar ese sueño, dormir o estar algún rato con amigos, pero lo reitero era como muy escaso.

E: Y justo ahí con lo último que decías, ¿creés que usabas tu tiempo libre como un descanso, o más bien, como un descanso para volver al trabajo?

R: Sí, sí, sí, sí, tal cual.

E: ¿Recuperador de energías?.

R: Claro, cuando tenés, como decía ahora, es una carga importante de horas en cuanto a materias, tener dos trabajos, lo que pensas es descansar porque el día de mañana tengo ya de nuevo, tal materia, en la tarde a trabajar, empezar a gestionar todo de nuevo, entonces como que estás en un constante ciclo ahí, siempre en ese ciclo entonces llega el domingo quizás tienes ese domingo para descansar; pero bueno ya pensando en el lunes entonces bueno no sé

qué tanto tiempo libre es o si es tiempo libre, bueno, pero es como que nunca dejas de pensar en lo que tenés que hacer

E: Para cerrar este bloque, ¿qué pensás que son los tiempos obligatorios y en tu día a día cuánto tiempo te lleva cumplir con los mismos?

R: Y bueno, tiempos obligatorios aparte del trabajo creo que las tareas de la casa, lo que sea limpieza, mandados, todo lo que requiera mantener una casa. Creo que son como ese tipo de tareas y llevan un tiempo. Yo tuve la suerte de que siempre conviví con más personas y ese trabajo se trataba de dividir para que fuera como más ameno para todos, pero sí, siento que esos espacios obligatorios, demandan también como otro tiempo además del trabajo en sí. Entonces eso hace que se reduzca aún más el tiempo libre que tenemos.

Incluso a veces los días libres que tenés aprovechás para abrir la casa, para limpiar, y bueno, a veces muchos lo tomamos como un descanso, decimos: “Ah, bueno, vamos a limpiar la casa, por suerte que tenemos día libre y vamos a descansar”.

Y al final usas ese tiempo libre para hacer tareas obligatorias, entonces no se que tanto tiempo libre es.

E: ¿Cómo considerás que se encuentra tu cuerpo luego de asistir con las tareas, es decir, el tiempo obligatorio, estudio, trabajo, en ese ritmo de vida?

R: ¿Cómo se encuentra el cuerpo?

E: Sí. Y mirá, si querés te lo uno con la siguiente pregunta, qué es ¿cómo describís, ese ritmo de vida, si es más acelerado, pausado, que te genera, etc?

R: Bueno, sí, creo que para definir en una palabra es como acelerado o estresante, como te decía hoy.

Y haciendo un poco más de referencia, creo que es donde más se notó: en el transcurso de realizar la tesis y convivir con esos trabajos me pasaba que salía de un trabajo y me tenía que ir a otro, o de mañana tenía las entrevistas de la tesis o tenía reunión de tesis o simplemente nos juntábamos a escribir, o lo que fuese en relación a la tesis, u otro trabajo que demandaran las materias de ese momento.

Siempre estaba pensando en lo que tenía que hacer. Si bien estaba haciendo algo de la materia, estaba pensando en que tenía que trabajar. Y luego que salía de ese trabajo tenía que ir a otro lugar, y después que terminaba mi jornada obligatoria en cuanto a trabajos tenía como mis tareas obligatorias en casa. Entonces siempre estaba acelerado, como pensando en esto, tratando de anticiparme a lo que iba a hacer, incluso los fines de semana.

Cuando tenía lo que mencionaba hoy de ese tiempo libre para ir a ver a mi familia a otra ciudad, ya estaba pensando en qué ómnibus tenía que ir, qué pasajes tenía que sacar, a qué hora tenía que llegar a Minas y esperar otro ómnibus o que alguien me fuera a buscar. Entonces estaba como siempre en ese ritmo de estar pensando, sin detenerme ni tratar de apaciguar un poco.

Siempre me sentí más que nada en ese tiempo, en ese transcurso, cómo acelerado, cansado, estresado, con el cuerpo pasado por esa sintonía.

E: ¿Y sentís que el uso de la tecnología —celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos— te ayuda a ahorrar tiempo, o más bien te atrapa? En el caso de las redes sociales, por ejemplo, ¿te atrapa?

R: Bueno, si.

E: Quizás son cosas diferentes, pero forman parte de lo mismo.

R: Sí, a veces, hablando un poco de las redes sociales, muchas personas, me incluyo, tomamos las redes sociales como para distender o tratar de suplantar ese tiempo libre que no tenemos.

Nos sentimos como... y me pasó con las redes sociales: llegar de trabajar, por ejemplo, tirarme a la cama y estar una hora en el celular, y tomarme eso como un tiempo libre, como un descanso. Y bueno, eso lo que hacía en realidad era perjudicar ese tiempo.

Después uno se va dando cuenta. Me pasó eso con las redes sociales y después, al ir creciendo, traté de manejarlas mejor. Pero nada, puntualmente me pasaba eso más que nada con las redes sociales.

Después, en cuanto a las clases virtuales, me parecieron geniales, me favorecieron. Incluso la orientación que tuve en la tesis con mi tutor fue virtual, lo que ayudó un montón, porque era muy temprano y no implicaba moverse de casa. También me ayudaba a que terminaba la tutoría y de ahí ya me iba a trabajar.

Entonces, al no tener esa movilidad y depender de moverme a otro lado, en cuanto a eso la tecnología me ayudó bastante. Después el uso de la tecnología en general, si la usás como medio para estudiar o para el trabajo, ¡Dámela siempre!(risas).

Pero en cuanto al tema de las redes sociales, ahí me parece que tenemos que tener un poquito de cuidado y darle énfasis a buscar otros momentos para usarlas.

E: Bien, volviendo un poquito a esto de trabajo, estudio, etc. ¿Sentiste que tenías que realizar varias cosas al mismo tiempo para poder cumplir con todo? En caso de que sí, ¿creés que te hace bien o te sientes bien haciéndolo?

R: Sí, me pasó, como te decía hoy, siempre de estar pensando en el paso siguiente cuando no había dado el primero. Quizás me pasaba mucho con los trabajos. No me requerían de mucha planificación previa, pero habían días puntuales, por ejemplo eventos o actividades que teníamos que planificar y que demandaban.

O para la academia misma, que tenía que planificar las prácticas. A veces no me daban los tiempos para planificar. Estaba trabajando y antes de trabajar había tenido la tesis, y de la tesis fui a un trabajo, y de un trabajo me fui al otro. Y ahí no pude planificar por falta de tiempo y tuve que hacerlo sobre la marcha.

Muchas clases me pasó de tener que improvisar porque no me daban los tiempos, nada... me fui, me olvide de la pregunta(risas)

E: (risas) ¿Realizar varias cosas al mismo tiempo es multitasking? Si creés que es así, ¿te hace bien o no?

R: Sí, lo de realizar muchas cosas al mismo tiempo me pasó y siempre de tener cosas pendientes. Eso me pasó mucho y durante toda la carrera, y me sigue pasando. Creo que cuando estás trabajando y a su vez estudiando, por más bien que te organices, siempre vas como un paso atrás.

Creo que afecta bastante esto de no poder ir al día con las cosas, de que se interrelaciona una cosa con la otra. Que el trabajo te afecte en el estudio, o que el estudio te afecte en el trabajo. No descansas bien, y eso afecta bastante. Más que nada la vida de estudiante como tal es complicada de acompañar con el trabajo, porque se termina juntando un montón de cosas que son difíciles de sostener.

E: ¿Creés que esto impacta en el cuerpo, digamos en la comida, el estudio y el trabajo? Es decir, ¿en la alimentación, el descanso, etcétera?

R: Sí, sí, sí, totalmente. Incluso a veces dejamos ese tiempo obligatorio, como la tarea de casa que tenemos que cocinar, para hacernos un almuerzo, una cena, una merienda, para poder ponernos al día con un texto, una planificación, una tarea de la tesis, porque las fechas aprietan, porque tenes fechas de entrega.

Un montón de cosas: época de parciales, esos tiempos los tratás de aprovechar en otra cosa. Y bueno, ahí ya caes en una mala alimentación porque comés algo a la ligera, el descanso lo reducimos si es posible. Entonces ese cúmulo de cosas te lleva a un estrés, a andar un poco acelerado también, y creo que afecta bastante.

E: Y en esto que decías: ¿de qué manera se ve afectado el rendimiento académico y laboral en cuanto a la exigencia constante?

R: Bueno, creo que afecta bastante, porque si tenés un parcial, la fecha no te espera y los tiempos no te dan, vos te exigís y te exigís, y va a llegar un momento en que esa exigencia va a ser contradictoria, no te va a ayudar. Igual que si volvemos al tema de la alimentación: si no te alimentas bien, va a afectar totalmente.

Creo que son cosas que van de la mano. Si una de esas no se acompaña con la otra, nos afecta totalmente. Si no te alimentas bien, no dormís bien; si no dormís bien, no podés estudiar bien. Entonces termina afectando, no sé si es la calidad de estudio digamos, pero incide mucho en lo que respecta al estudio.

R: Y... ¿Tenías alguna estrategia para gestionar tu cuerpo y la energía en este contexto de exigencia y rendimiento, o es más cómo se va dando?

R: Bueno, estamos como estudiantes y también cumpliendo funciones laborales, en una constante adaptación. Más que nada pensando que un semestre tenés cuatro materias y otro ocho más la tesis. Entonces no le damos al cuerpo tiempo de adaptarse.

Entonces, es muy difícil autorregularse y más cuando nos cuesta un poco saber cuándo parar, sentir cuándo nos estamos estresando. En mi caso se me hizo difícil autorregularme, decir "vamos a frenar, vamos aflojarle al laburo, porque me está pasando factura".

Mi experiencia particular, te la describo como que se fue dando, y yo trataba de que fuese lo mejor dentro de lo que se podía.

E: La penúltima pregunta es: ¿qué lugar ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de la sociedad actual?

R: Bueno, yo creo que hablando por mí y por otros estudiantes, el lugar que ocupa el tiempo libre... Aparte de ser indispensable, yo creo que, como te decía hoy en una de las primeras preguntas... ocupa un lugar escaso, un lugar escaso. Como dije en varias respuestas, estamos en constante cambio y no tenemos constante en el tiempo libre.

Es muy importante para los estudiantes y como te decía, estamos en un constante cambio de un semestre a otro, tenemos un receso, pero muchas veces el receso se transforma en tiempo de estudio para exámenes. Entonces, si lo tengo que ubicar, lo ubicaría como algo muy importante, pero que deberíamos tratar de buscar soluciones para que ese tiempo sea más constante.

Siento que es difícil también si lo estamos acompañando con un trabajo, más particularmente en Maldonado, que la mayoría de los trabajos están enfocados o pensados para el turismo y eso te requiere trabajar los fines de semana.

Tratar de buscar una solución para que esa importancia del tiempo libre se de en los estudiantes. La universidad, o quien corresponda, debería darle más importancia, regular mejor, porque hoy es difícil compatibilizarlo con el trabajo. Quizá me voy un poco de la pregunta pero, sí lo tengo que ubicar o conceptualizar al tiempo libre, para mi hoy, es algo muy importante que debemos darle más importancia, debemos crear una visión más amplia y darle la importancia que él amerita.

E: ¿Como docentes de educación física creés que es relevante llevarlo a la educación primaria y secundaria, la importancia del tiempo libre?

R: Sí, creo que parte del cambio nos corresponde a nosotros. Como futuros licenciados debemos hacer énfasis en esto, llevarlo a nuestras clases, a nuestras prácticas. Puede incidir mucho, incluso en adolescentes que están por entrar a la vida universitaria o laboral.

Es muy importante dar esa primera imagen de lo que es la universidad y el tiempo libre en ella, como es el tiempo libre acompañando la universidad y el trabajo. Hablar del tiempo libre en sí; puede ser una transformación mínima, pero importante, y ayudaría mucho llevarlo a nuestras prácticas.

E: Como última pregunta: después de esta entrevista, ¿cambia en algo tu manera de pensar o valorar tu tiempo libre?

R: Sí, puede ser. O al menos refrescar un poco, detenerme en el tiempo y pensar algunas cosas que sucedieron a lo largo de la carrera. Más hoy en día, que estamos terminando, que ese rodaje acelerado se ha frenado un poco.

Está bueno detenerse, pensar en lo que pasamos y, como docentes, transmitir esas experiencias a nuestros alumnos. Que no se quede solo en uno, sino que sirva para otros.

Creo que esta entrevista refresca eso: la importancia de llevarlo a otros, de retomarlo. Después de esta entrevista, detenerse un poquito a pensar lo que pasó y cómo lo podemos reflejar me parece algo muy bueno.

E: ¿Algo más que quieras agregar?

R: No, creo que no. Creo que está notable, una entrevista muy completa, espero haber ayudado. cualquier cosa, estamos a las órdenes.

E: ¡Gracias!

R: ¡Gracias a vos!

Entrevista N°4:

E: Bueno, buen día, ¿Nombre, edad y si viajas o vives en Maldonado?

R: Veintisiete años y vivía en Maldonado.

E: Bien. Te voy a preguntar: ¿Qué es trabajo para ti?

R: Cumplir con un horario para obtener algún beneficio que necesitas para sobrevivir o... o sustentarte, no sé. Más allá de que te guste o no.

E: Bien ¿el tiempo libre?

R: Y es una elección en tu tiempo, que tenés en tu día, para hacer lo que realmente quieres.

E: Y por último te voy a preguntar para vos ¿qué es el cuerpo?

R: Es lo que necesito para vivir, tenerlo bien para...para estar bien. O sea, es un todo para mí. Depende para que lo uses, ¿no? Pero tá.

E: Bien, entonces lo entendés como el cuerpo como un todo, digamos, sos vos ahí, en presencia. Bien.

R: Presencia de emociones en todo.

E: Bien. ¿Por qué trabajas en donde cuántas horas promedio y si cuentas con día de descanso?

R: Trabajaba en ese momento en un gimnasio, cuatro horas por día, de lunes a viernes y contaba con dos días de descanso.

E: Bien. ¿Y por qué?

R: Necesitaba... por dos razones. Una, la principal era ya que estaba en el rubro de la educación física y me encantan el gimnasio y todo lo que tenga ver con el entrenamiento, lo veía como una posibilidad de adquirir experiencia y un desafío. Al principio del año, y arranqué en marzo. Y trabajar siempre sin recibite es como es importante para mí, creo que para todos los estudiantes en educación física para agarrar un poco de experiencia en el rubro. Y ahí era tipo un área que me encanta.

Pero también, obviamente que me venía re bien económicamente, ya que mis padres sí me ayudan un poco. No podía solucionar todos mis problemas económicos con lo que ganaba, que ganaba creo que dieciseis mil pesos por mes y estaba todavía negro, para pagarme el alquiler y demás cosas, pero sí podía tener libertad como financiera, entre comillas, como estudiante, para si quiero salir o si quiero comprarme para la comida, para vivir un poco, pero no para ahorrar, olvidate de ahorrar. Para el bus, yo que se.

E: Bien, bien. Contame. ¿Cómo tomaste la edición de este horario licenciatura y por qué?

R: Nada. Yo soy de la Ciudad de La Costa. Quería estudiar haciendo en Montevideo, fisioterapia, era por sorteo y no entraba. Me fui a Arrayanes(UTU) a estudiar una tecnicatura. Y una amiga me dijo: ¿A vos que te gusta el deporte, por que no te anotas acá al ISEF de Maldonado que es por sorteo? Si quedas es para vos.

Me tiré, quedé. Cuando arranqué me encantó y me di cuenta que era lo mío, el sentido de que me gustaría trabajar en mi vida, ya sea más allá de lo que es el cuerpo, sino también en la educación del cuerpo.

Y el tema es, sinceramente es que se rompió algo en una estructura a mí que venía más al lado económico de lo que capaz que la educación física no abastecía, no sé el sueldo para... poder tener un sueldo digno y esa pavada que tenía en mente, capaz que por eso uno lo hacía sinceramente. Y me di cuenta cuando se hacía una carrera que está de más y que se me rompió en todas esas estructuras, no me importó ni la economía, ni que importó, ni nada, o sea. Pero está, no sé ahora, pero en su momento, antes tenían las profes como un trabajo no tan digno.

Y salí un poco de la estructura de lo que es la escuela, de lo que es el liceo, para ver también la educación física, también en lo que es alto rendimiento o el deporte o el tiempo libre, salir un poco de lo que es el profé como del liceo y la escuela.

E: ¡Excelente! Tomate un mate tranquila. Y bueno, en ese momento que nos contabas que trabajaba en el gimnasio, y al mismo tiempo estudiabas, ¿cómo describes tu rutina semanal ahí entre estudio, trabajo, actividades, no sé si deporte...?

R: Bien, de los cuatro años que cursé más o menos, la carrera fue el año más efectivo. En el año que hice ocho materias por semestre no perdí ninguna y trabajé todos los días tipo así. Entonces como que llegó un momento me sentí una máquina porque me frustraba no tener tiempo libre para juntarme con mis amigos, ya sea tomar unos mates, ya sea merendar, así de la nada. A veces me frustraba como estudiante, pero también aprendí a disfrutar el proceso y agarrarle el gusto al estudio.

Así que nada, si yo tenía un puente de dos horas, yo agarraba la computadora, lo que fuese. Y en ese tiempo yo era muy efectiva, decía como: tengo este tiempo para estudiar y para leer, así el fin de semana puedo descansar o buscar esos tiempos que que a mí me hacían bien, ya sea ir a la playa, ya sea tocar la guitarra, ya sea pintar un cuadro, o sea lo que a mí me gustaron, entonces entre semana realmente para mí era un rollo que estaba todo el tiempo ahí metida, ya sea en el trabajo lo que sea y me prohibía un poco de cosas que es capaz que anteriormente como una estudiante así universitaria, te hacías como salía bailar en plena semana, yo no llegaba, estaba tan muerta que digo nada.

Pero lo pudo hacer el último año porque tenía como cabeza en eso. Pero no es fácil estudiar el trabajar y cumplir también con respecto a la necesidad de uno, como esto decía el tiempo libre de lo que realmente te gusta hacerlo, tipo ya sea de estar sentado en la playa mirando leyendo un libro, no lo podía hacer y este momento lo acepté y nada, cómo entré en esa.

Sí, como dije antes, por momentos sentí que estaba en una rosca de máquina, y como me sentía como que como que era eficiente, al show. O sea, el sistema entendés tipo. Trabajaba, estudiaba, estudiaba en los ratos libres. Trabajaba, estudiaba, pero acá, nada. Después se hizo bien, nada, cómo eso que te dije.

En los fines de semana trataba de no tocar algo o si tocar si era necesario.

E: Bien, bien. Y bueno, en esto creo que poco se respondió con tu respuesta anterior, pero es: ¿en qué momento del día o las semanas sentías que realmente tenías tiempo libre Entiendo que según lo que me contabas, como que entre semana no tenías tiempo libre, ¿no?

R: Y sí, para estar tranquila, si el fin de semana.

Igual, justo a los compañeros que tenía de amistad podía juntar un igual un viernes de noche, ya el viernes cuando salía de trabajar, ya estaba con más libre, pero te podía juntarme a la noche, a comer una cena o hasta cosas más chill, pero si, tiempo libre como tal, era el fin de semana, sinceramente.

E: Bien, y en esos espacios de tiempo libre, sábado y domingo ¿que actividades podías realizar y por qué las elegías?

R: Muchas veces me iba a la costa a ver a mi familia y no iba todo el tiempo porque también eso de la elección de ir requería tiempo de bondi o nada y a veces sólo quería estar descansando y después lo que hacía mucho es que tratar de hacer cosas por fuera del estudio no sólo juntarme con gente sino empecé a priorizar mucho el tiempo como conmigo misma y nada, tocaba la guitarra, pintaba un cuadro, si pintaba, o solo estar ahí conmigo o nada, también la posibilidad donde estudiamos la carrera, en Maldonado, nada, las playas cerca, entonces está aprovechando eso. Pero más que eso, no.. no sé. Cosas sencillas.

E: ¿Por qué las elegías?

R: Porque me hacían bien. Básicamente. Me hacían sentir bien.

E: Bien, ¿crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso para regenerarte y volver al trabajo?

R: Yo siento que uso mi tiempo libre no sé si para regenerar y volver al trabajo sino para conectar un poco más conmigo, hoy por hoy y también el año pasado, tipo para qué quiere Vicky y qué le gusta a Vicky ¿viste?, porque para descansar duermo pero para eso es como un momento donde estoy conmigo o estoy con otros compartiendo o habitando, no sé, pero nada. Lo veo un poco más así de por hoy.

E: ¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios?

R: Y bueno, lo que tenés que cumplir con el horario, más allá de si tenés ganas, no tenés ganas, si estás bien, no estás bien, como un trabajo también. O el mismo estudio, una clase o algo. Pienso que son eso, como por ahí.

E: Bien, y en tu día a día, ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con los mismos?

R: ¿Con los tiempos obligatorios?

E: Sí.

R: Y creo que en esa época estuve estudiando y trabajando casi todo el día de lunes a viernes, tenía tiempos obligatorios.

E: Digo, a veces daba la casualidad que tenía natación y yo tenía que estar a las seis en el agua y yo salía a las nueve de la noche de trabajar, no tenía cómo mucho tiempo, llegaba a dormir para levantarme temprano. A veces tenía para hacer un puente y capaz te tenías un tiempo te tirabas una siesta. Eso que decíamos anteriormente como para recuperarte para trabajar y eso era lo que hacía en la semana

E: Bien. ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo, luego asistir y cumplir con las tareas? O sea, en la semana cómo te sentías.

R: Muerta.

E: ¿Por qué estabas tan cansada?

R: Re cansada. Tengo la anécdota de decir: juntarse todos mis amigos y yo me tomaba dos tragos ya estaba durmiendo. Y fue duro, en su momento. Tenía como ese objetivo de poder terminar y el trabajo estaba en demás pero también me encantaba lo que hacía entonces no era un peso si hubiera yo siempre decía si estuviera trabajando en un súper o en algo random que no me gustara, capaz que lo hubiera dejado, pero como era algo también social donde conocía personas, conocía historias, socializaba, llevaba lo que es mi profesión a desafiarse. Yo creo que por ahí valió la pena todo ese esfuerzo que me permitió sentir.

Pero llegaba muerta.

E: Bien, y ese ritmo de vida, así de estudio, trabajo y toda la semana ahí. Pensás que es como un ritmo más acelerado, pausado, que te generaba O sea, ¿qué te generaba vos?

R: Sí, para mí acelerado. Muy acelerado, yo creo que sabía que era mi último año por eso lo hice, no lo recomiendo para hacer toda la carrera. Tampoco creo que puedas disfrutar toda la carrera así fue necesario al final como para meterme enfocarme al final pero siempre pensé como si hubo todos los primeros años fue como un poco más de comillas joda o más como bueno voy a estudiar y tiempo libre a full y hasta qué momento estaba como consciente del tiempo libre que tenía.

Lo bueno del trabajo y de eso que estuve como al palo, que eso que decía en el ritmo acelerado, me hacía valorar mucho más y entender que son los tiempos libres, que quiero yo hacer en esos tiempos libres y nada, que estoy buscando.

E: Bien, y en esto estudiar y trabajar, sentís que el uso de la tecnología, en el sentido tanto como los electrodomésticos, o también como las redes, las clases virtuales, ¿sentís que te ayudan a ahorrar tiempo, que te quitaban tiempo?

R: Yo creo que me ayudaban a ahorrar tiempo. Con esto de que trabajaba estudiaba y sabía que podía estar, por ejemplo, yo a mi tesis anual la tuve por zoom de martes a martes y jueves de siete a nueve a la mañana si yo no la tenía por zoom imposible que yo pudiera descansar los lunes y los miércoles para estar cumpliendo esa hora mañana, no era lo mismo levantarme a las seis, desayunar e ir en bicicleta a la facultad, porque no tenía otro vehículo, que yo levantarme, levantarme la cara, aprontarse un mate y estar ahí.

Entonces, para mí realmente es una buena herramienta cuando se utiliza bien y más para una persona que está estudiando y trabajando.

R: Bien, excelente. ¿Y sentía que tenías que realizar varias cosas al mismo tiempo para cumplir con el trabajo y el estudio, digamos?

R: Sí, a veces en el trabajo cuando no había nadie en el Gimnasio me ponía a estudiar porque sabía que cualquier rato libre que tuviera, así tipo como para buscar una eficiencia así ,lo hacía.

E: Bien y ¿crees que eso te hace bien o te sentías bien haciéndolo?

R: Trataba de poner mi mejor cara en ese momento porque si no era como estresante decir: bueno, en mi trabajo tengo que estar estudiando. Entonces agarraba y justo tenía la posibilidad de tener un iPad, entonces leía y si venía alguien bueno bloqueaba y lo trataba de tomar así para llevarla, sabiendo que era pasajero, pero en esto decirte no lo haría toda mi vida entonces Era un poco pesado, pero trataba de poner una mirada bastante positiva en esa situación. Era lo que tenía.

E: Bien. ¿Cómo impacta en tu cuerpo tener que combinar estudios de trabajo? Es decir, en el sueño, en la alimentación, el cansancio, el entrenamiento.

R: Creo que, como te dije anteriormente, no sé en cuál pregunta, se vuelve como una máquina de cuerpo, de cumplir.

Nada me tengo que levantar a esta hora, desayuno esto para ir, cosa y cumplir llega un momento que se hacía difícil pero creo que el cuerpo así como para definirlo se convierte en una máquina para poder, si no lo podés hacer, si no, entonces vos sos como una estructura y la estructura para mí estaba de lunes a viernes.

E: Bien. Y crees que tu rendimiento académico o laboral se ve afectado por ese rendimiento constante de estar todo el tiempo, o sea, de no parar digamos.

R: Yo creo que aproveché un poco la jugada y fue muy eficiente. Repito lo mismo anteriormente,

E: ¿Rindió?

R: Me rindió, pero estaba para eso, para trabajar y estudiar. Capaz que va a una persona, otra persona te dice: Bueno, a mí me agoto totalmente, bueno, está. A mí todo, a mí todo lo contrario, como dije, al principio, el año que más encaré.

Dieciséis materias, ocho por semestre y no me lleve ninguna, antes hacía cuatro, me llevaba todas. No tan así, pero yo he sentido que estaba muy productiva en ese sentido, Pero no lo recomiendo, después cuando terminé las clases, fue un agotamiento mental y necesitaba descansar. O parar la jugada.

E: Claro, quizás si lo llevas a los cuatro años de carrera o cinco...

R: Es imposible(interrumpe).

E: ¿Es imposible?

R: ...o sea si hay gente que lo hace pero siento que ¿hasta qué punto disfrutas la carrera? también es una carrera muy social y necesitas juntarte con tus amigos incluso los primeros años para hacer cosas de trabajo más colectivas. Ya al final en cuarto y materias de tercero es más, más tipo materias individuales. No te juntas hacer, no sé, un juego como en recreación o juntarte para, entonces, capaz que me hubiera costado un montón hacerlo porque me hubiera prohibido muchas cosas, entonces está. No creo que sea sostenible. Una persona trabaja para estudiar y estudiar toda la carrera.

E: Bien. Ya estamos llegando al final. Estrategias que usabas para gestionar tu cuenta de energía, entiendo que uno que nos comentabas es mucha organización y cómo de lunes a viernes, cumplir, ¿no?

R: Me hacía cronograma semanales y me los ponía de fondo pantallas a veces, sabía que en WhatsApp tenía un grupo conmigo misma entonces me ponía cronograma semanales yo sabía que los miércoles era el día que tenía más libre, bueno, esos días se aprovecha estudiar. Y ahí era mucha estructura, la verdad, para que salga la jugada. No sé,

E: Bien. Y bueno, así como penúltima pregunta, ¿qué lugar querés que ocupa el tiempo libre en la vía de estudiante y trabajadora dentro de la sociedad actual. Crees que es así que es más comentada o no tanto. El lugar ocupa. Si es importante, si se fomenta, si no tanto.

R: No se fomenta. Porque como eso te digo, el cuerpo es como más para que salga toda la jugada. Decir un cuerpo más máquina y eficaz.

Necesario es re necesario, entonces vos tenés que buscarlo y para eso tenés que sacrificar tiempo libre entre semana en mi caso para el fin de semana tener tiempo de calidad, es decir necesito este tiempo para estar conmigo y a veces no hacer nada con nadie pero si como regenerar para arrancar otra vez a ser esa máquina casi sin tiempo libre y nada.

E: Y bueno, así como la última pregunta es, ¿después de esta entrevista cambian algo de tu manera de pensar o valorar tu tiempo libre o te hace repensar en algo.?

R: Creo que me hizo, me hace repensar en algo así, en el tema del tiempo de calidad y en el tema de del tiempo libre como tal que es como nada, como persona uno no deja nunca estudiar sigo creciendo lo que sea o comentando ya sea lo que sea y no puedo dejar de trabajar entonces yo algo que pensé en el momento que pasó esto es la prioridad que necesito con el tiempo libre.

Para mi vida: que va antes que todo donde tenés hay obligaciones y hay que cumplir pero no hacer un cuerpo a máquina, como le pasaba a veces veo todas las personas mayores que ya están acostumbrados y no se cuestionan esto entonces yo creo que: si! esta entrevista te hace repensar pero quizás ya vivirlo ya te lo vas a tener presente en la cotidianidad ahí a futuro si mi objetivo no va a ser nunca ser un cuerpo en máquina si lo estoy me va a poner un freno o si tengo que dejar algo en la plata no es todo.

Porque al fin y al cabo como es cuando me pusiste ¿que es un cuerpo para mí? te respondí qué es todo, y yo cuando estaba estresada, igual te parpadea loco y entonces no es el fin de ser una máquina, más allá de la entrevista como que la experiencia te hacen cuestionar y también en buenas materias de la facultad te hacen cuestionar: ¿qué es el tiempo libre y que es el cuerpo máquina? Entonces nada cuando estás ahí viviéndolo está tu elección ahí como no sé qué ser.

R: Impecable. ¿Algo que quisieras agregar?

E: Muy buena entrevista y está bueno fomentar en personas quizás que nos cuesta pensar un poco el tiempo libre en la cotidianidad lo importante que es y ponerte a repensar no solo a personas del rango de nuestro de la educación física, sino que ya bueno, uno ya es consciente de empezar a llevarlo a otros ámbitos, ya sea de nuestros hermanos, familiares, amigos, que capaz que no se cuestionan y llevar la charla ésta a la cotidianidad, perfectamente.

E: Muy bien, muchas gracias.

R: Gracias a vos.

Entrevista N°5:

E: ¿Nombre, Edad, Viajas o resides en Maldonado?

R: Tengo 40 años. Actualmente vivo en Maldonado en la localidad “El Tesoro”. Y comencé el curso en plena pandemia por lo que el primer semestre fue totalmente en modalidad virtual. Los siguientes dos años de carrera viajé a diario desde Biarritz, Canelones a Maldonado, a unos 70 km de distancia, principalmente en moto; ya para los últimos 3 semestres estaba viviendo en Maldonado.

E: Excelente y ¿Para ti, que es trabajo, tiempo libre y cuerpo?

R: El trabajo es una actividad mediante la que los humanos aportan a la sociedad su fuerza vital, con fines económicos y sociales (sociales como trabajo comunitario, afectivo, cuidados). Esa fuerza vital transforma la naturaleza y al humano mismo en todas sus dimensiones, materiales e ideológicas.

El tiempo libre surge como oposición al tiempo de trabajo, en una especie de necesidad de definición y delimitación mutua, lo que polariza a la vez la percepción del tiempo en sentidos de utilidad e inutilidad, una herencia implícita de su nacimiento ideológico. Creo que el tiempo libre acarrea un significado histórico, productivo y meritocrático propio de la sociedad capitalista. Este entendimiento actual del tiempo libre no es natural y como evidencia encontramos otras formas de vivir el “tiempo libre” propias de culturas antiguas, como la Paideia griega o el Otium romano. El tiempo libre es una construcción política que acarrea un evidente sesgo de intereses. Debemos luchar por resignificar para permitir que otras formas de utilizar el tiempo escapen a esta ideología moderna y enriquezcan nuestra cultura, aportando a un desarrollo del ser humano desde la creatividad y el “ser” de formas no-normativas. Pienso que una sociedad anclada en un entendimiento únicamente productivo del tiempo está condenada a la alienación y la decadencia, por perseguir objetivos que la alejan de su esencia humana.

En tanto a cómo entiendo el cuerpo: Yo soy un cuerpo; entiendo al cuerpo como la manifestación material del ser, indivisible y complejo. El cuerpo es naturaleza, historia, cultura, política, significado y significante. Soy un cuerpo que trabaja y descansa; donde se conjugan las marcas del esfuerzo y las huellas del placer; soy un cuerpo que trabaja y descansa, como reflejo inseparable de mi condición humana.

E: ¿Por qué trabajas? ¿en donde? ¿Cuántas horas trabajas? ¿Cuentas con días de descanso?

R: Estoy obligado a trabajar porque necesito aportar mi fuerza vital para obtener a cambio un sustento económico. Esta realidad genera una urgencia enemiga del deseo y la realización personal.

Es decir trabajo en definitiva para, como mínimo, sobrevivir pero idealmente busco realizarme en otros planos, con poco éxito hasta ahora.-Durante el cursado de la Licenciatura trabajé como profesor de Ajedrez, Recreador, Monitor, Profesor de gimnasio, Profesor de natación inicial, llevé adelante un emprendimiento de venta de ración y accesorios para mascotas y otras oportunidades ocasionales Trabajo aproximadamente 4 a 8 hs semanales y tengo libres los días domingo.

E: Bien ¿sientes que fue una decisión personal o una necesidad?

R: Ambas. (Hace una pausa) por necesidad más allá de la remuneración, en el sentido de la búsqueda de autosuficiencia, realización, y apoyar a la familia cuando comencé a trabajar con 17 años. Como decisión personal, he decidido cambiar de trabajo, volver a estudiar y prepararme, poniendo en juego mi estabilidad económica y social, apostando a la posibilidad de un cambio; a veces el trabajar en sí mismo y las condiciones que propone ese trabajo se decantan desde otras decisiones, que no necesariamente son las más convenientes en cuanto a lo económico pero sí son aquellas que sentimos como necesarias para la realidad humana. Hacemos sacrificios con la esperanza de elevarnos. En mi caso ese sacrificio buscaba recuperar un sentimiento de propósito, que si bien lo entiendo como un gran esfuerzo es a la vez un privilegio.

E: ¿Cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo y otras actividades?

R: Bueno mi rutina semanal, la describiría en pocas palabras: Ajetreada, estresante, poco satisfactoria.

E: ¿En qué momentos del día o de la semana sientes que realmente tienes tiempo libre?

Y bueno yo creo que tiempo libre tengo los fines de semana, si no estoy trabajando.Y también cuando puedo decidir qué actividad quiero o necesito realizar desde otro lugar que no sea lo productivo-económico.

E: Bien y cuando eliges, ¿Qué tipo de actividades sueles realizar en esos espacios y por qué?

R: Visitar a mi familia y amigos, hacer deporte, relajarme, dormir, comer, leer, caminar. Creo que el factor común es el disfrute, compartir con otros, el placer.

E: ¿Creés que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Si, aunque no exclusivamente

E: ¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios? ¿En tu día a día, cuanto tiempo te lleva cumplir con los mismos?.

R: Tiempos obligatorios los entiendo como aquellos que sustentan las prácticas mismas, en ocasiones llevan tanto o más tiempo que la misma actividad. Planificar, organizar el material, investigar, preparar alimento para llevar, preparar la ropa adecuada, Transcribir y organizar los apuntes para estudiar. Me resulta difícil estimar un tiempo aproximado pero sin dudas, en el caso del estudio, se debe aproximar al tiempo de clases, seguramente es proporcional al mismo.

En cuanto al trabajo, en ocasiones en las que necesito dar una clase, es probable que dedique al menos un día completo por semana a planificar y parte de otro para ajustar dicha planificación en el transcurso de la semana,

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, cumplir con tales tareas?

R: Dependiendo de la exigencia, entre cansado y agotado.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevás actualmente?(Acelerado, Pausado, Ansiedad,etc)

R: Acelerado, ansiedad, frustración, estrés, alienación.

E: ¿Sientes que el uso de la tecnología (celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos) te ayuda a ahorrar tiempo?.

R: Si y no. Si lo sabes controlar sirve, pero también puede ser un motivo para la dispersión y la procrastinación. El exceso de pantallas cansa y provoca insomnio, que se traduce en una baja en la calidad de vida y del resultado del trabajo mismo como consecuencia. .

E: ¿Has sentido que tienes que “realizar varias cosas al mismo tiempo” (multitasking) para poder cumplir con todo? ¿En caso de que sí, crees que eso te hace bien? ¿Te sientes “bien” haciéndolo?.

R: Si, me ha pasado. En mi caso particular no se me da bien el multitasking y trato de evitarlo en lo posible, pero los tiempos terminan por ser tiranos. Creo que mantener una atención dividida al llevar adelante tareas como estudiar reduce tremendamente la capacidad de aprendizaje. Específicamente me refiero a la necesidad evidente de entendimiento de lo que leo o escucho, apropiación de ideas y asociación de conceptos adquiridos para generar ideas nuevas.

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudio y trabajo? (sueño, alimentación, cansancio, entrenamiento físico).

R: Estrés, cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, insomnio o mala calidad de sueño, mala memoria, bajo rendimiento o sobre esfuerzo para compensar, tensión física.

E: ¿De qué manera crees que tu rendimiento académico o laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

R: Sin duda que los resultados tienden a estar por debajo de lo que deberían, en otras circunstancias menos adversas,

E: ¿Qué estrategias usas para “gestionar” tu cuerpo y tu energía en este contexto?

R: Café y mate, alimentarme cualitativamente,alejarme de la tecnología, conectar con otros y con la naturaleza.

E: ¿Qué lugar creés que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de esta sociedad actual?

R: En mi caso, el tiempo libre es un espacio para intentar compaginar mi vida nuevamente, acercarla a lo que idealmente creo que debería ser. Con ese objetivo, seguramente se inscriba en él lo que sea que sienta en ese momento que me puede acercar a ese lugar ideal.

E: Después de esta entrevista, ¿cambia en algo tu manera de pensar o valorar tu tiempo libre?

R: En mi caso particular son situaciones que ya tengo muy presentes y con las que lucho a diario. Debo reconocer para fundamentar mis respuestas que siempre he sido de carácter curioso y detallista, pero además, el acercamiento a la universidad me ha ayudado a

reconocer y gestionar (o al menos intentarlo) situaciones y decisiones que afectan la forma en la que vivo, pienso y siento la realidad de la que soy parte.

Entrevista N°6:

E: ¿Nombre, Edad, Viajas o resides en Maldonado?

R: Tengo treinta y seis años. Resido en Maldonado.

E: Mencionaste recién antes de arrancar, cómo decidiste estudiar la carrera, ¿no?

R: Y... tenía treinta y uno o treinta, cuando volví de un viaje largo en el exterior y vivía en Montevideo y me quise poner a estudiar otra carrera, una carrera que incluyera movimiento, incluyera hacer cosas.

Y bueno, porque no la educación física, siempre el deporte fue una de las cosas que más me ayudó a integrarme en lugares y a conocer gente, así que estuvo bueno arrancar para ahí. Después terminó siendo otro viaje, también lindo, pero diferente del inicio.

E: ¿Qué es para tí trabajo, tiempo libre y cuerpo?

R: Bueno, para mí ... el cuerpo es una, fua! Tengo mucha teoría de eso en realidad, voy a hacerlo lo más, como les puedo decir, lo más menos sacado del libro posible.

Para mí el cuerpo es mucho más que un conjunto de órganos, es una forma de representar el mundo en el que vivimos, la época, de una manera muy gráfica. Por el cuerpo pasan un montón de cuestiones sociales y culturales. Y bueno, es como ese vehículo ahí de todo lo social y cultural.

El trabajo, para mí, distingo dos tipos de trabajo: un trabajo productivo, que en general es remunerado y está con un empleador o sin un empleador, pero bueno. Después, hay otro trabajo más reproductivo, que es de sostén de la vida, que es, no sé, sostener el día a día. Eso es laburo también y en general no es pago.

Y el tiempo libre es el tiempo para mí que no es trabajo pago, ni trabajo productivo, ni trabajo reproductivo. Entonces es el momento de libremente decidir, si existe(el tiempo libre), lo que haces. Más allá de que obviamente uno decida, a veces tiene la posibilidad y la suerte de decidir un trabajo o de decidir otras cosas. Bueno, cuando uno realmente decide y no hay como una presión desde la necesidad, yo lo considero tiempo libre.

E: Ahora, bien ¿Por qué trabajas en donde cuántas horas promedio y si cuentas con día de descanso?

R: Yo trabajo ahora, trabajo. Pero bueno, en el momento que hice la carrera también trabajaba. Trabajaba y en el contrato decía veinticuatro horas(semanales), pero trabajaba más. Los fines de semana de “descanso”trabajaba en un colegio donde sigo trabajando.

Creo que obviamente a mi edad, más allá de una decisión personal, es una necesidad. Y lo que decidí más que nada es dónde trabajar, que también ese es un privilegio. Y bueno, que cuadro por bastantes lados.

Entiendo que más allá de la necesidad económica, yo por lo menos le pongo un valor social y cultural al trabajo. No estoy de acuerdo filosóficamente con ponerle ese valor al trabajo, pero inconscientemente me ha pasado de sentir que nada, que el trabajo me da como un lugar de utilidad en la sociedad. Entonces, me da como otras cosas además de lo económico. Me da muchas calenturas también y muchos momentos de cansancio, pero también me da otras cosas.

E: Contame, ¿cómo es tu rutina semanal, entre estudio, trabajo, etc?

R: Mi rutina semanal: bueno, mi rutina semanal ahora en general es despertarme a las siete, siete y cuarto, desayunar y salir a trabajar. A las ocho y media entro a trabajar y salgo a las cinco de la tarde. Dos días por semana entreno y otros tres días por semana vengo para casa y hago alguna cosa en casa: cocino, preparo el día siguiente, y los fines de semana descanso. Trabajo acá en mi casa un poco en el jardín y salgo a dar alguna vueltita, pero tranquilo.

El año pasado, cuando trabajaba y estudiaba: alternaba, tenía horas cortadas en el colegio. Entonces iba y venía desde el cure de las clases al colegio. Así que bueno, a veces terminaba de noche e intentaba meterle horas de estudio entre medio de trabajo y facultad.

E: ¿Qué momentos del día o de la semana sientes que tienes tiempo libre?

R: Tengo tiempo libre los fines de semana, algún rato. Tengo tiempo libre algunas de las tardes de la semana. Y bueno, tiempo libre y libre por definición no tengo tanto más.

E: ¿Qué solías realizar en esos espacios?

R: Y bueno, me gusta ir a la playa, me gustaría surfear. Me gusta ir acá, vivo cerca del arroyo Maldonado, me gusta ir para ahí. Paso tiempo con mi pareja, toco la guitarra, pegar alguna caminata, tomar unos mates, tranquilo no más, pasar tiempo con amigos, esos tiempos libres ir a comer algo, ir a escuchar alguna música, hacer un asado. Todas esas cosas. Esos son mis tiempos libres.

E: ¿Y Crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Por momentos sí, por momentos el descanso es otra cosa. Hay un descanso físico y mental, capaz de dormir, por ejemplo. Yo no soy mucho de dormir hasta tarde. A veces los fines de semana descanso desde lo mental y me desconecto, pero termino más cansado físicamente, por ejemplo.

Pero bueno, hay que lograr un equilibrio ahí de descanso físico, mental y emocional. Darle más que descanso, regenerar ahí, si es que algo se consume en la semana de laburo. Tampoco la veo como una dicotomía de que el trabajo remunerado es algo cansador, pero a veces un desconecte; rinde.

E: Muy bien, ¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios? En tu día a día, ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con los mismos?

R: Yo creo que el trabajo tiene, tiempos extra, hablábamos del trabajo. El trabajo reproductivo, que es hacerse la vianda, prepararse la ropa, tener la ropa limpia, tener tu casa bien, llevar a arreglar el auto, arreglar la moto. No sé, creo que todas esas cosas son tiempos que son en realidad del trabajo, o del trabajo remunerado y obviamente no te los pagan.

También tengo un tiempo de transporte, yo trabajo a casi media hora de mi casa, entonces una horita más por día se va en transporte.

Y bueno, después hay otro montón de tiempo de cabeza, de laburo, que hay que intentar que no pase de las cinco de la tarde. Pero bueno, muchas veces sí lo hace. Muchos problemas laborales a mí se me resuelven en la cabeza después del laburo. Tengo amigos con los que comparto el trabajo, entonces también paso mucho rato hablando de laburo con ellos después de trabajar.

Pero bueno, esos creo que son tiempos implícitos, pero tiempos de trabajo también, que son más que las horas de contrato, digamos.

También depende del trabajo, me parece. Yo creo que si tenés un trabajo que te desafía y que en algún momento te gusta, también esos momentos de resolver puzzles mentales dan alguna satisfacción y también está bueno resolverlos.

E: Claro Claro, bien y ¿Cómo considerás que se encuentra tu cuerpo, luego de asistir y cumplir con tales tareas?

R: Mi cuerpo... si hablamos como un cuerpo biológico, tengo mis días. Hay días en los cuales trabajo con adolescentes y me peleo bastante y me siento cansado, pero no sé si tanto cuerpo o mente. Hay momentos en los que la mente está siendo cansada aunque no haya utilizado demasiado mi cuerpo biológico.

Pero bueno, no lo considero cansado al cuerpo después de cumplir con las tareas. Nada, lo considero presente, lo considero una parte fundamental de mi presencia en los lugares.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevas actualmente?

R: Bueno, es un ritmo de vida movidito. Mucho menos movido que cuando trabajaba y estudiaba. O sea, el año pasado estaba mucho más movido, mucho más arriba del medio de transporte ida y vuelta, con muy poco tiempo para conversar un rato de otra cosa que no fuera estudio o trabajo. Muchas veces trabajando en el lugar de estudio o estudiando en el lugar de trabajo. Creo que nada, que era intenso, estaba intenso de verdad.

Ahora me doy cuenta en realidad un año después, más que nada. Pero este año lo siento desafiante, con mucho aprendizaje, pero también intenso. No tanto como el año pasado en cantidad de horas. Siento que ahora, al estar en un lugar solo y laburando, bueno, hay momentos en que digo “llegue a mi casa” y puedo desconectar.

E: Excelente y ¿Sientes que el uso de la tecnología celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos, ayuda a ahorrar tiempo?

R: ¡Fah! Yo siento que el uso de la tecnología me ayuda a utilizar el tiempo en la tecnología. Si hay momentos en los cuales siento que logro hacer más cosas utilizando tecnología. También siento que estoy mucho más tiempo pendiente de la tecnología.

Y bueno, creo que es parte del sistema o del ritmo que vivimos ahora, de que en todo momento podés hacer todo, entonces en todo momento estás básicamente laburando, colaborando o consumiendo, que es básicamente laburar, porque para consumir hay que haber generado algún ingreso.

Entonces, creo que a mí, por ejemplo, las clases virtuales me ayudaron mucho cuando empecé en la carrera. Creo que las clases virtuales son una buena herramienta, sobre todo si quedan grabadas. Es una herramienta que se puede visitar. También me parece que me es muy fácil desconcentrarme en una clase virtual y que me gusta estar ahí.

Pero bueno, nada, las redes, yo las vivo desde el punto de vista más de consumo, no tanto de generar trabajo. Creo que tienen posibilidades de eso, pero bueno, yo estoy en ese lado de la mecha.

E: ¿Has sentido que tenías que realizar varias cosas al mismo tiempo? Es decir en esto de trabajar y estudiar, etc.

R: Bueno, sí, sí, sí, sí, todo el tiempo, muchas cosas al mismo tiempo. Creo que mi tipo de trabajo y el tipo de vida que llevo en general son de hacer muchas cosas al mismo tiempo. No te diría que me gusta, pero creo que le agarré un poco el gusto al ritmo.

Pero sí, hago muchas cosas al mismo tiempo. Me gusta cumplir, pero bueno, también me gusta en algún momento soltar.

E: ¿Cómo crees que impacta en tu cuerpo tener que combinar estudio y trabajo? En el sueño, alimentación, cansancio y entrenamiento físico?

R: A mí hay un momento en el que me ordena tener mucha cosa. Tener una rutina cargada me hace no dedicarle demasiado tiempo a sobrepensar las cosas, no dedicarle mucho tiempo a las cosas que me hacen mal físicamente, por ejemplo.

Pero entiendo también que hay un momento que el cuerpo o la mente me pide largar un poquito y tomarme algún recreo de toda esa agenda cargada y esa agenda sin final. Entonces me tomo algunas libertades, en general aflojo por el lado del entrenamiento o de la alimentación, que son cosas que en realidad son la base de otros bienestares. Entonces ahí empieza a impactar un poco más en el cuerpo.

E: ¿De qué manera crees que tu rendimiento académico/laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

R: A mí la exigencia me retroalimenta, o por lo menos me funcionaba bien en los años que estaba estudiando y trabajando al mismo tiempo. Trabajaba lo que estaba estudiando y eso iba a prestar mucha atención en el laburo y muchas decisiones en el estudio y aplicar en el laburo, intentar sacarle jugo. Entonces me vino bien.

E: Bien y que.. ¿Qué estrategias usas para gestionar tu cuerpo y tu energía en este contexto?

R: Gestionar tu cuerpo... Bueno, intentaba meterle un poco de entrenamiento cuando podía, sobre todo de fuerza. Creo que me hace bien, me hace bien en la cabeza, me hace tener como más confianza en las posibilidades de mi cuerpo en momentos de cansancio, sobre todo con dolores de espalda y nanas que tengo.

Así que, nada, meterle un poco de entrenamiento. Los años pasados que estaba estudiando iban a nadar de noche, estaba bueno para aflojar un poco y concentrarse en respirar un rato, sacar la cabeza de los lugares de cumplir.

Pero bueno, esas son formas de gestionar ahí, el cuerpo. Tomar alguna cervecita, capaz, puede ser gestionar el cuerpo.(risas)

E: ¿Cuál es el lugar que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de esta sociedad actual?

R: Y bueno, más que nada, un embole decirlo, pero más que nada el tiempo libre a veces funciona un poco como recargar energía para laburar. Que bueno, a veces... nada, la vida en el capitalismo.

En la sociedad actual me parece que tiene ese mismo fin de lo que me pasa a mí. Creo que el tiempo libre está tomado como dos cosas: o como tiempo de consumo o como eso de que tenés dos días o dos horas o tres horas para recargar las energías para volver a laburar.

No estoy de acuerdo, pero ta. El lugar que yo creo que ocupa el tiempo libre.

E: Excelente, como última pregunta, ¿Cambia en algo tu manera de pensar el tiempo libre?

R: Y bueno, después de esta entrevista... Tengo mi manera de pensar, pero está bueno reflexionar ahí en el uso del tiempo, porque el tiempo debería ser de uno y decidir, capaz un poco más o valorar esos momentos con valor propio, no tanto con un valor de uso o de cambio para el laburo.

Porque, bueno, teóricamente la vida no está ahí y no está tanto en el laburo, sino en todo lo demás.

Pero bueno, nada, cualquier cosa estoy a las órdenes.

E: Muchas Gracias.

Entrevista N°7:

E: Bueno, arranco con varias preguntas: nombre, edad, viajas o resides en Maldonado?

R: Bueno, tengo 31 años. Mientras estudiaba, viajé el primer año, que fue la época de la pandemia(2021). Luego de eso ya me mudé a Maldonado.

E: Después: ¿cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura y por qué?

R: Bueno, era algo que quería desde hace muchos años. Estuve 3 años para entrar y no entraba. Al tercero pude ingresar. ¿Y por qué? Porque es algo que quería de chico, que me gusta. Me gusta estar en movimiento, me gusta enseñar. Creo que por eso.

E: Voy con la segunda: ¿para ti qué es trabajo, tiempo libre y cuerpo?

R: Bueno, el trabajo es lo que se recibe de dinero a cambio de... perdón, voy de vuelta. El trabajo es el tiempo que yo gasto para recibir un dinero. Eso considero que es trabajo en sí. Después, el tiempo libre es el tiempo que no estoy ni trabajando, ni estudiando, ni haciendo cosas productivas, digamos.

Y bueno, cuerpo... hay una dimensión grande de poder abarcarlo. Hay un cuerpo físico, hay un cuerpo mental, hay un cuerpo emocional, hay un cuerpo social, hay un cuerpo histórico, y creo que en cada una de esas dimensiones hay una definición distinta. Pero entiendo que son varias ideas de cuerpo que podemos englobar ahí.

E: ¿por qué trabajás, en dónde, cuántas horas, contás con días de descanso?

R: Bueno...¿Por qué trabajo? Porque me tengo que mantener. Entiendo que estas preguntas eran cuando hicimos la carrera, así que

E: Si! si, exacto.

R: ... y pagarme la carrera, por eso trabajaba.

¿En dónde trabajaba? Bueno, hacía temporada en gastronomía siempre y después, todos los fines de semana del año, me iba a producir a Montevideo en un emprendimiento que tengo. Y entre semana trabajaba 2 o 3 veces repartiendo o haciendo tareas más administrativas durante el año.

¿Cuántas horas? Es relativo, porque los fines, cuando nos íbamos a Montevideo, laburábamos 26 horas, y bueno, entre semana, ahí capaz que unas 10 más, 5 administrativas. Yo qué sé, estaría 35 horas por ahí.

¿Y descanso? Como te digo, descanso laboral no sé. Osea sí, pero no tenía la comodidad de descanso en el estudio, digamos, no es que me tomaba algún día particular que lo podía decir: este es mi descanso.

E: ¿Sientes que fue una decisión personal o una necesidad económica, familiar y social?

R: Bueno, creo que personal, sí. Esto es, bueno, irse de la casa, que también es más social, ¿no? Pero en mi caso, personal, a ser independiente, a la famosa frase de “apuntar al futuro”. Creo que iba por ahí un poco.

E: ¿Cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo y otras actividades?

R: Bueno, un poco como te contaba hoy, mientras estudiaba hacía un poco de malabares. Horas de laburo, en el medio mechaba estudio. Y la verdad es que actividades en sí, fuera de lo que fue el estudio y el trabajo, tenía la militancia de centros de estudiantes, Mucha.

Actividades así que podía ser que elegía...jugaba algún fútbol con amigos, a veces, capaz que una vez por mes. Después, bueno, alguna vez que otra fui a surfear o alguna actividad propia que surgió con compañeros ahí de la carrera, ir hacer trekking y alguna escalada.

Pero bueno, después lo que hacía habitualmente era andar en skate. Como que mi tiempo ahí libre, digamos, cuando tenía un tiempo libre elegía algo de eso. O irme a tomar mate, irme yo solo a tomar un mate, como por ahí.

E: Voy con otra: ¿en qué momentos del día o de la semana sientes que realmente tienes tiempo libre?

R: Uff, qué pregunta. Bueno, mientras estudiaba creo que eso era bastante fluctuante. Cuando estudiaba variaba mucho. Según los fines, seguro que no, la mayoría de los fines no tenía tiempo libre porque laburaba. Después, entre semana, variaba según la carga de materias que tenía y según los compromisos de militancia u otras cuestiones que tenía en conjunto con la carrera. Que bueno, no era que tuviese algún tiempo estipulado, sino que iba variando dependiendo de cuánto tenía que estudiar, qué materias, qué compromiso. No tenía un momento del día o de la semana, sino que iban variando constantemente.

E: ¿Crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Muy pocas veces te diría que pude tomar mi tiempo libre como un descanso. Es más, a veces me quería en esto de tomarme un tiempo libre, irme a tomar mate, mirar la playa o andar en skate, y bueno, la prótesis nuestra que es celular terminaba conectando y terminabas laburando en tu tiempo libre y capaz que solucionando cosas por WhatsApp. Así que te diría que no sé si lo llamaría descanso realmente. Por lo menos cuando estudié no. Ahora creo que sí, que tengo esos momentos.

E: ¿Qué piensas que sean los tiempos obligatorios? En tu día a día, ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con los mismos?

R: Bueno, ¿qué pienso que son los tiempos obligatorios? Ahí lo veo como una doble dimensión: puede ser el tiempo obligatorio que sea lo que es trabajar y estudiar, y el tiempo obligatorio para uno, que uno se ponga sus propios tiempos para tener más tiempo libre, más tiempo de ocio. Creo que debería ser un tiempo obligatorio.

En lo que es mi día a día, mientras estudiaba, seguramente estaba en 10, 12 horas por día de cumplir con mis tiempos obligatorios entre estudio, materia, compromiso de militancia y todo eso. Tenía mucho tiempo dedicado a eso, como a lo productivo.

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, cumplir con las tareas?

R: Yo creo que mientras estudiaba era un cansancio que no dejaba cómo sentirlo, viste, en el sentido de que siempre estaba cansado pero no paraba, entonces ese cansancio no se reflejaba tal cual. Si tuviera que decir cómo considero que encontraba mi cuerpo sería como acelerado, bastante acelerado mientras estudiábamos, como eso del estudio, el trabajo, los compromisos. Creo que lo consideraría así.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevas actualmente?

R: Bueno, actualmente terminé de estudiar. Puedo decir que tiene una transición. Un estilo de vida, un ritmo de vida, perdón, acelerado pero con pausas. Cómo encontrar lugar de la pausa ahora, 2 por 3, me hace bien. No es que lo logre siempre, pero intento buscar una pausa, y la pausa, bueno, son cosas que a mí me gustan, me conectan, que no las considero productivas sino más que me llenan un poco más el alma. ¿No?

Puede ser... No sé, ahora estoy en una lesión, pero encontré cosas que me gustan, bueno, encontré no, profundicé en cosas que me gustan y quizá no estaba haciendo tanto: plantar, cultivar, identificar especies, relacionarme más con la naturaleza. Creo que por ahí iría.

E: ¿Sientes que el uso de la tecnología, celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos, te ayudó a ahorrar tiempo?

R: Pa, yo creo que no. Sabés, esto que te decía hoy: quizá entendemos que estamos ahorrando en algunas cosas sí, pero a veces creemos que estamos ahorrando tiempo y estamos perdiendo vida. Como eso, muchas veces estamos más presentes lo que hacemos en el celular, que lo que pasa en la vida. Entonces, no sé si hay veces que ahorro tiempo o en realidad estoy perdiendo la vida.

Es como haciendo esa comparación. Sí considero que la tecnología en muchos casos ayuda en el rol del tiempo bien utilizada, quizás, y también facilita comunicaciones a distancia y otras cuestiones ahí.

Pero considero que también lo que ahorramos de tiempo lo terminamos perdiendo con la misma tecnología como el celular, las redes. Como que es un arma de doble filo en ese sentido: quizás ahorramos tiempo en alguna cosa y el mismo tiempo que ganamos lo perdemos en la tecnología. Así que es difícil.

E: ¿Has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo,(multitasking), para poder cumplir con todo? En caso de que sí, ¿crees que eso te hace bien, te sientes bien haciéndolo?

R: Bueno, mientras que estudiaba, mucho tiempo estuve en esa. Sí, la verdad es que hacía muchas cosas a la vez... quizá estaba en clase y en momentos que podía prestar atención, tenía que prestar atención a solucionar cosas en el celular para el trabajo o también para la militancia. Como estando en clase, cuando había estudiado algo y un poco adelantado, digamos, o un poco digerido el tema que estábamos tratando, volcar mi atención a otras cosas que tenía que solucionar.

Y hay veces que también no tenía digerido, asociado a lo que estábamos dando y tenía que prestar atención a otra cosa.

Entonces siento que sí, que he tenido que realizar varias tareas, y no, la verdad que no me sentía muy bien haciéndolo. Como eso, no solo no me hacía estar presente en lo que estaba haciendo, sino que pensándolo ahí como en voz alta también era lo que contribuía a tener un ritmo de vida más acelerado.

En esto de estar produciendo y ser efectivo con lo que uno hace, no sé si me hacía bien realmente. Sí me era práctico en ese momento de mi vida, pero analizándolo capaz que del sentir, no.

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudio, trabajo, sueño, alimentación, cansancio, entrenamiento físico?

R: Pah!, qué pregunta. Bueno, seguro que positivamente no. Productivamente creo que bien, pero física, mental, emocional no creo que esté bien. Sí productivamente, ¿no?. En esto de quizá en apurar los tiempos, en terminar antes, en esto de ser productivo, ¿no?

Una vida moderna que está, tenés que producir, tenés que ser efectivo, tenés que... como si bien es social, uno lo termina cargando en el cuerpo, ¿no? Y también las realidades, no sé, en mi caso particular que vengo de una familia muy trabajadora y me tuve que autosustentar y dar un 110, 115 por ciento físico. Era difícil de llevar en el cuerpo como, bueno, toda esta

combinación de cansancio, alimentación, entrenamiento, poco sueño, comer mal, andar muchas veces cansado.

A veces el sueño como que se iba de tanto acelere, pero estaba presente. Como no creo que impactará muy bien positivamente en ese sentido. Productivamente capaz que sí, pero no de la otra forma.

E: Voy con otra, ¿De qué manera crees que tu rendimiento académico laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

R: Bueno, yo creo que ambas dos terminan teniendo un punto que no podemos dar el 100 en ambos, ni académicos ni laboralmente, porque es el cuerpo el que termina haciendo, somos nosotros los que terminamos recibiendo efecto negativo en ese sentido, tanto académicos como laborales.

Es decir, si yo le dedico mucho tiempo al laburo, le estoy sacando tiempo a lo académico y viceversa. Si estoy con mucha implicancia en lo laboral, estoy descuidando o poniendo poco foco a lo académico. Entonces creo que es una delgada línea, y en esa delgada línea que ponemos foco solo en el rendimiento académico laboral, que es lo productivo, terminamos siendo un poco hijos del sistema en ese sentido, del sistema neoliberal y capitalista.

Que bueno, nuestro cuerpo queda explotado y bueno, trayendo a Marx, pasamos a ser una mercancía en esto de tener un valor y que nuestra hora tenga un valor. Y bueno, se pierde todo el tiempo libre, se pierde la posibilidad de ocio, se pierde la posibilidad de disfrute simplemente, de no estar haciendo nada productivo.

Que puede ser estar tomando un mate o mirando el sol, mirando un atardecer, no sé, estar abajo de un árbol, lo que sea, como eso de “el famoso no hacer nada, tengo ganas de no hacer nada”. Bueno, creo que entre esa delgada línea, entre el rendimiento académico y laboral, cada vez más se pierde eso, se pierde realmente el gusto por lo que nos gusta hacer, con las cuestiones más lúdicas, ¿no?

En mi caso, eso que decía: bueno, poder estar jugando un fulbito, ir al agua, ir andar en skate, ir a caminar, ir a un bosque, sentarme a conversar de cosas que no tengan que ver con la vida laboral o académica, con mi compañera en este caso, con quien te acompaña en el día a día. Creo que es algo que se pierde en esa delgada línea entre solo pensar en lo académico y lo laboral.

Y en eso creo que no solo se pierde el rendimiento académico y laboral, sino también se va esfumando la posibilidad de libertad, ¿no?, de hacer cosas que nos gusten.

E: ¿Qué estrategias usas para gestionar tu cuerpo y tu energía en este contexto?

R: Qué pregunta. ¿Qué estrategias usas para gestionar tu cuerpo y tu energía en este contexto?

Y bueno, creo que las estrategias de la supereficiencia en eso de que el cuerpo no se puede caer. A su vez tengo que tener energía para poder rendir en el trabajo, tengo que poder rendir en el estudio, tengo que poder... como eso.

Creo que la estrategia, si la tengo que catalogar, sería como una... Primero, antes de decir qué estrategia, digo que en esto de trabajar y estudiar y buscar un tiempo libre, no sé si hay.

Yo por lo menos no encontré una estrategia clara de poder gestionar mi cuerpo y mi energía, sino que terminé cayendo en esto de la eficiencia y la productividad.

Y que las cosas salgan sin capas que escuchar mucho a mi cuerpo y a la energía. Como eso que te decía: a veces estoy cansado pero hacía más, y bueno, ¿dónde está mi energía? ¿Realmente la escucho o estoy yendo para adelante porque tengo que hacer las cosas?

No sé si hay una gestión. Creo que si la tengo que catalogar, esa gestión sería súper productividad, super eficiencia, ¿no? Como esas dos cosas se confluían solo para que funcionaran los objetivos, que eran productivos 100%.

Los momentos que dije “bueno, tengo que parar”, que creo que ahí sí hay una gestión de mi cuerpo y mi energía, fue en momentos claves o puntuales de que el cuerpo mismo me daba una señal: bueno, me lastimé la rodilla, me estaba enfermando. Como en ese síntoma yo veía, bueno, la gestión recién: “che, hay que bajar”.

Bueno, y ahí la gestión era: bueno, a tomar mate, a irse a dar al skate, a apagar las cosas que estoy haciendo, dejarlas de lado, quitar todo como si no existiera un rato e irme a hacer esas cosas que me llenaban. Creo que ahí había una estrategia para gestionarnos, como esto de: che, tengo que salir de acá, tengo que salir de lo productivo, tengo que salir de la eficiencia, tengo que salir de esto e irme a este otro polo. Creo que esa era una estrategia en caso de que se lo viera. Me parece que ahí podría haber una.

E: ¿Qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de esta sociedad actual?

Bueno, creo que lo estuve explicando en varios momentos. Pero el tiempo libre es muy poco, realmente es ínfimo. En proporciones a lo laboral y a la vida de estudiante, que la vida de estudiante también ahí en mi vida particularmente entraba mucho en la militancia, el tiempo libre realmente era muy poco, muy poco.

Como quizás las mañanas, ahí, al levantarme un poco, como que me gustaba levantarme siempre más temprano que el resto, como a veces solo mirar para afuera a ver si va a llover en cuanto a mi intuición. Como un poco creo que ahí encontraba un poco de tiempo libre.

También en las tardes, salir capaz que a mirar un atardecer, a estar un rato con las mascotas, como interactuar ahí. Creo que ahí hay algo de tiempo libre también.

Bueno, después de alguna actividad que te decía, ínfima también: algún fútbol de vez en cuando, alguna salida en skate, y una vez a la semana alguna ida de surfing, cada dos meses. Pero qué son las mínimas.

Bueno, y después de la lesión, creo que en lo más simple, en esto de las plantas, las mascotas, las personas, el tiempo de no hacer nada, creo que hay un tiempo libre enriquecedor. Eso de quedarse un rato intentando estar tranquilo y no pensando en las cosas que tengo que hacer o que tengo que producir. Creo que ahí hay un ínfimo tiempo libre que aparece, que bueno, particularmente eso que te decía: estoy intentando un poco reivindicar más eso.

E: Voy con la última, Después de esta entrevista, ¿cambia en algo tu manera de pensar o valorar tu tiempo libre?

R: Bueno, yo creo que al hablarlo ya, al preguntarnos, que al reflexionar sobre esto siempre cambia algo. Como en esta idea de empezar a pensar las cosas que quiero hacer y pasarlas a palabras, y las palabras a acciones.

Creo que siempre es un buen puntapié en un buen sentido: pensar cómo estoy inmerso en la productividad, en el academicismo, en lo laboral, también ayuda a pensar resistencias a eso. O formas de salir de esa vida productiva capitalista que nos dice que hay que ir para ahí, que

hay que ir y vamos, porque también hay una realidad que hay que comer, que hay que superarse, porque si no el mundo mismo es el que te excluye.

Pensar en un tiempo libre, pensar en cuestiones no productivas, pensar en cosas de disfrute, pensar en cosas de ocio. Yo creo que simplemente el pensar todas esas cuestiones abre una línea a un accionar en eso, ¿no?

Como, bueno, quizá no lo sé, pero quizá hoy o mañana me levante nuevamente con esta idea: bueno, ¿qué puedo hacer para tener más tiempo libre?, ¿qué puedo hacer para tener más tiempo de ocio?, ¿qué puedo hacer para escaparme? Yo creo que, no sé si mi manera de pensar, pero sí mi forma de valorar el tiempo cambia seguro.

Y eso que decía, que quizá esta entrevista o estas instancias, talleres de estas conversaciones o encuentros con amigos, amigas, puede tener una incidencia en eso: de pensar cómo estamos muy inmersos en este mundo capitalista y tener un lugar, una luz, por así decirlo, de buscar formas que escapen a esto.

E: Muchas gracias por tu tiempo.

R: Gracias a vos y cualquier cosa estamos a las órdenes.

Entrevista N°8:

E: Bueno, vamos a comenzar con la entrevista, para arrancar te voy a pedir: Nombre, Edad y si viajas o residir en Maldonado? Ah y te adelanto, para ir adentrando, ¿Por qué decidiste estudiar la Licenciatura?

R: Bueno, tengo 25 años y resido en Maldonado. Nada, soy nacido y criado acá básicamente. La decisión de estudiar la licenciatura, la tomé en cierta forma pensando nada, por una parte estaba el condicionante económico y esta cuestión más como de la problemática de “morir en la capital” para ciertas cuestiones dentro de las cuales el estudio es una muy importante y bueno en su momento en mi cabeza rondaban otras opciones gastronomía, arquitectura y demás. Y sobre todo con arquitectura que era la que tenía más ganas de volcarme. De estudiar.

Nada, es una carrera como se sabe, muy larga. Es muy intensa. Y está en Montevideo. Y bueno, ya un par de años previos a egresar de bachillerato mi padre, que es quien podría darme una mano en el sentido, me fue como poniendo en contexto y la realidad es que era misión imposible, pensar en mudarme a Montevideo o viajar cotidianamente y ahí pensar en sostener una carrera de por lo menos 7 años que probablemente no hubiese sido en esos 7 años exactos.

Pero bueno, en principio, nada, ante ese contexto de imposibilidad de cursar alguna carrera que me hubiese gustado de las que estaba en Montevideo, Bueno, me acerqué también gracias a una docente del perfil medicina, que bueno, la realidad es que le debo un agradecimiento fuerte, en su momento no le valoré tanto, pero en día habrá un montón, como ella dentro de ciertas charlas que tuvimos viendo nuestros perfiles y nuestras posibilidades y bueno ahí reflexionando al respecto de nuestros deseos a quienes íbamos a estudiar en Maldonado nos acercó como ofertas educativas un poco allegadas a nuestro perfil y bueno y arranqué como interesarme por educación física ya que el movimiento, el juego, el entrenamiento y demás

como ponerle el cuerpo a la vida así ser un poquito inquieto siempre me encantó y bueno y a través de eso creo que... (piensa) que nada que encontré un posible camino correcto a estudiar la licenciatura en la educación física. Así que, bueno, por ahí sería la respuesta como tomé la decisión y el por qué.

E: Bien, interesante tu respuesta. Ya adentrándonos un poco más, si yo te digo, ¿Qué es, Trabajo, Tiempo libre y Cuerpo? para ti, que me decís?

R: Y bueno, para mí ¿Qué es trabajo? Podríamos estar charlando un buen rato respecto a qué es trabajo, Pero bueno, por ser fiel a lo primero que se me viene, creo que el trabajo puede ser visto desde diferentes perspectivas y puede ser funcional a diferentes cuestiones, puede ser encarado desde diferentes actitudes y con diferentes propósitos, pero a fin de cuentas creo que para mí hoy en día en lo personal y cómo lo vivo el trabajo es como aquella actividad de entrega energética, psíquica y corporal en la cual de forma cotidiana funciona como mediador para obtener los medios de subsistencia para mi vida cotidiana.

Para eso sí, de alguna forma el trabajo es aquello que me permite poder acceder a través de una recompensa económica a aquellos bienes materiales, servicios y demás que constituyen la estructura de vida que manejo hoy en día, que dan sostén a eso. Fundamentalmente a lo material y bueno y que sobre todo apuntan a cubrir ciertas necesidades básicas y poco más que eso.

Sí, luego puede estar cargado de diferentes características uno se puede sentir más identificado con lo que hace o menos, uno puede ser más autogestivo en el trabajo o puede responder más a intereses de terceros.

Pero, en fin, yo creo que el trabajo es un mecanismo. Hoy en día para mí funciona como un mecanismo de subsistencia. No es supervivencia porque estaría haciendo un tanto radical, no es el caso, un tanto extremista, pero sí, es el mediador por excelencia de nuestra subsistencia cotidiana y que en la medida del privilegio en la que cada 1 se encuentre producto de lo que le entregue el trabajo uno puede permitirse un poco más o un poco menos, más allá de las necesidades básicas materiales y demás.

Después ¿que es el tiempo libre?. Bueno, podríamos también hablar un montón y mucho rato.

Pero bueno, en fin, el tiempo libre. Más allá del tiempo libre de trabajo, que creo que es una categoría importante de tiempo libre, el tiempo en el cual no estamos trabajando, después hay hay tiempos libres de otras cosas que no son necesariamente trabajos, sino compromisos, tareas, responsabilidades y no solamente responsabilidades burocrática, sino también afectivas, compromisos familiares, de crianza, etcétera.

También para sostener y mantener ciertas condiciones materiales como la vivienda, el espacio en el que uno habita y demás. Bueno, hay un tiempo ahí, que es cuestionable el carácter libre de ese tiempo, pero bueno ... Me gusta un poco cómo pensar el tiempo libre en términos de:

pensar el tiempo libre de. Es decir, el tiempo libre de qué cosas, tiempo libre de necesidades, tiempo libre de cómo decirlo.

.... Bueno voy a intentar ir de vuelta con la cuestión del tiempo libre porque no fui claro.

Tiempo libre de, sobre todo, de condicionantes preferentemente externas que de alguna forma nos impulsan, nos guían, nos condicionan, o nos imponen, o nos orientan a experimentar el tiempo de una forma u otra, como esa característica del tiempo libre en la cual por ejemplo hay diferentes componentes culturales de lo que se debe hacer o de lo que se tiende a hacer en tiempo libre o de lo que se le exige a determinado grupo social o a determinada persona, género, edad y demás, como bueno por ahí esas condicionantes, además de las condicionantes propias inherentes a cada sujeto. Ahí está como lo libre de lo que ya está dado. Y después, bueno, pensar el tiempo libre como esta otra cara que es la libertad para. Soy libre para hacer qué cosa, para hacerlo cuando, para hacerlo como, para hacerlo con quien.

Entonces, bueno, de alguna manera creo que el tiempo libre por fuera de lo absoluto y lo utópico y lo ideal tiene que ver con un tiempo en el cual los condicionamientos uno los pueda de cierta forma identificar, observar y decidir ponerlos en juego uno mismo.

No creo en esas ideas como del libre albedrío en el sentido de esta libertad absoluta que somos libres y somos creadores de nuestra propia existencia porque se nos puede ocurrir lo que sea, sino que nada, siento que el condicionamiento es mayor a la libertad, pero que dentro de la libertad es importante reconocer el panorama de opciones y poder ser de alguna forma un actor de decisión dentro de esas opciones de condicionamiento que podemos manejar. Así que nada un poco por ahí respecto a tiempo libre.

Y bueno respecto al cuerpo creo que puedo ser un poco más breve y acotado en la respuesta.

Creo en la integralidad del ser, por fuera de lo místico o incluyendo lo místico. Me es indiferente.

Creo que, bueno las emociones, los sentires, la razón, lo impulsivo, lo inconsciente, el movimiento, lo material y lo inmaterial. Todo eso se alojan en la existencia de cada persona y creo que el cuerpo es la extensión material del ser. Es un poco. La extensión material del ser y de un sujeto.

E: Bien bien, por el tema del tiempo, no te preocupes, hoy estoy en tiempo libre de obligaciones(risas). Te pregunto, ¿Por qué trabajas, cuantas horas, tienes días libres?

R: ¿Por qué trabajo? Trabajo básicamente porque lo necesito, porque Bueno, de no contar con eso, osea no es posible en mi ecuación de vida pensar en no trabajar pueden ser un trabajo que retribuya más o que retribuya menos, pero sí o sí necesito estar trabajando. En mi caso trabajo por necesidad y trabajo puntualmente en el lugar en el que trabajo en “la ferre”, que es una pizzería de Punta Ballena, acá Maldonado, porque bueno, de alguna forma el ambiente laboral, los compañeros, el placer que en su momento me generó el contacto con la

gastronomía y con el perfil gastronómico que tiene lugar y por supuesto también por la retribución económica porque en el marco de no ser algo abundante para las condiciones laborales siento que valen la pena y demás, así que bueno, trabajo por esos motivos, trabajo en la ferre, en gastronomía, en pizzería, en rol de pizzero.

Bueno, es muy cambiante el invierno y el verano. Yo en el invierno laburo 3 días a la semana y cuando hay vacaciones laburo de corrido los días que sean de vacaciones, ya sea las vacaciones de julio o de septiembre o las de principio de año, turismo y carnaval y demás.

Trabajamos de corrido sin libres, Pero bueno, por fuera de eso en invierno trabajamos 3 días a la semana, 8 horas por 4 días de descanso, mientras que en verano a partir de mediados de diciembre tenemos libres únicamente el 24 y el 31 y luego hasta mediados o finales de febrero no tenemos libres directamente. Esta característica zafral de temporadas de verano que es propia de este lugar entonces, bueno, casi que no cuento con días de descanso en ese período de verano.

E: Bien, y sentís que ¿fue una decisión personal o necesidad?

R: Y bueno, siento que fue ambas, fue una decisión personal y una necesidad, sobre todo una necesidad, capaz que cuando era más joven era la mezcla entre el saber que la necesidad era inminente, económica, familiar y social. Y bueno, la decisión personal de, quizá comenzar con cierta edad muy joven a los 14 años porque bueno había algo de curiosidad también al respecto y algo de necesidad de bueno a la medida de lo posible sumar menos gastos en casa, es decir los gastos que necesite hacer desde mi lugar me los pueda costear yo mismo, un poco por ahí.

E: En ese marco ¿Cómo describirías tu rutina semanal entre estudio, trabajo, actividades?

R: Bueno, después, ¿cómo describiría mi rutina semanal entre estudio de trabajo y otras actividades? Puedo decir que la semana está completamente absorbida entre el trabajo y el estudio. Si bien las horas de trabajo en invierno, en este año en particular, como ya mencioné, no son tantas, son 3 días a la semana de entre 8 y 9 horas. Bueno, son justo los días que entre comillas estoy libre de de estudio y digo entre comillas porque bueno el resto de los días sí tengo clases y además esos días que trabajo aún así tengo materias y como todos sabemos el estudio no es solamente el día de la clase sino también las horas de estudio por fuera pero bueno puedo decir que de lunes a viernes tengo clases todos los días al menos una clase además del tiempo de estudio necesario para llevar al día de las unidades curriculares y de jueves a sábados trabajo y el único día libre de ambas cosas o por lo menos de compromiso y ambas cosas es el domingo.

Es el día como por excelencia en el cual puedo o me permito o he dejado casi que a la fuerza también para para disfrute personal o distensión, sobre todo como ese día en el cual intento

medir menos los horarios y tomar lo más relajado posible independientemente de que haga más o menos cosas es el día de mayor relajación.

En medio de eso intento articular ya sea en medio de días del trabajo y de días de estudio con clases y lograr encontrar tiempos para estudiar y lograr encontrar tiempos para realizar alguna qué otra actividad así que bueno por ahí también podría describir de alguna forma una rutina semanal.

Algo importante que me olvidé de comentar respecto a cuántas horas trabajo, a la incidencia del trabajo en mi rutina un poco respondiendo 2 preguntas diferentes.

Además de las olas de trabajo en gastronomía, que son entre 8 y 9, como ya mencioné, de jueves a sábados, también tengo en la mañana los jueves y los viernes 2 horas de trabajo que consta de clases de educación física para adultos mayores en la asociación de jubilados municipales de Maldonado(AJUMM), los jueves en realidad hoy clase de educación física como tal, entrenamiento, ciertos componentes recreativos, lúdicos y demás, y el viernes damos Newcom a la misma hora de la mañana de 10 y media a 11 y media así que se suma de eso también a la rutina diaria más las horas de planificación que son necesarias para que esas clases tengan.

E: Bien, y en esa rutina, cuando ¿crees que tienes tiempo libre como tal?

R: Y bueno así como tal el tiempo libre abierto al no tener que estar ajustando las actividades que deseo realizar a otras actividades más del orden del compromiso, el día de la semana que me siento bajo ese estado que plantea la pregunta es el domingo. Es el único día que todo el “mazazo” de la semana previa, es el único el cual no tengo nada puntual y puedo como eso; disfrutar sin la presión temporal, valga la redundancia.

E: Y ese tiempo libre, ¿lo usas como un descanso? Para volver a regenerar para el trabajo digamos...

R: No siempre, pero puedo decir que sí, que muchas veces, no lo quiero poner en cantidades porque jamás va a ser algo exacto pero, me animaría a decir que la mitad del tiempo libre, por así decirlo que puedo tener genuinamente libre y decidir qué hacer con él está muy relacionado al descanso, al descanso, a la recuperación y después hay otra parte de aprovechar, en el sentido de aprovecharlo para para divertirme, para que sea un tiempo que me haga sentir bien, además de simplemente descansar, que también es algo que hace sentir bien, pero si, la respuesta es si!, hay una parte interesante de mi tiempo libre que lo utilizo para descansar

E: Bien y ¿qué piensas que son los tiempos obligatorios?

R: Y bueno, los tiempos obligatorios pienso que son aquellos tiempos que, de alguna manera, sin ser ocupados, sin ser utilizados, es decir sin ser llevados adelante, no se realizan otras actividades, no estaría el marco de condiciones para que otra actividad se realice.

Bueno, aprontes para el trabajo, que eso es más que simplemente armar la mochila y ya y los petates bueno, para el estudio también, o sea, en la medida en la que uno quiera ir al día, hay que estudiar, hay que sentarse.

Así que sí que entiendo que entre otros tiempos obligatorios entiendo que son fundamentales y los entiendo por ahí como tiempos necesarios para la realización de ciertas actividades o para poder llevar adelante ciertas condiciones, ¿no? O sea en esto de que también los tiempos obligatorios son aquellos necesarios para poder alimentarse también, ahí está el ir hacer las compras, llevar, traer, ir a buscar el gas, pagar ciertas cuentas, creo que es eso.

Diría que por fuera del trabajo, los tiempos obligatorios por excelencia ya sea en términos de alimentación, o hacer los mandados, darle de comer a mi mascota, higienizarme, pienso que 1/3 del día se me va en actividades obligatorias.

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, cumplir con tales tareas?

R: Mi cuerpo se encuentra con necesidades de liberarse y disfrutar, y esto a nivel de sintomatología corporal, se siente consecuencia de una rutina, siempre estando atrás del reloj, buscando que sea domingo para tener ese día libre. He intentado darme el tiempo y el lugar en mi rutina diaria, para mi cuerpo y me cuesta mucho, distenderse y atenderse a nivel corporal de toda esta carga. Mi cuerpo se encuentra con la necesidad de liberar stress.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevás actualmente?

R: Acelerado y acelerado como nunca me imaginé que podía llegar a ser. Y bueno, todos los días haciendo un esfuerzo consciente para que esto deje de ser así. Como te decía recién, trato de distender, buscar ese espacio para mí, un rato con la guitarra o con el tambor y así.

E: Bien, y ¿Sientes que el uso de la tecnología (celular, redes, clases virtuales, electrodomésticos) te ayuda a ahorrar tiempo?.

R: Por un lado, sí me ayuda por una cuestión de accesibilidad, como el contacto humano, pero por otro lado la existencia de estas formas también generan un uso excesivo, producto de su disponibilidad haciendo que siempre exista algo más a lo cual estar pendiente.

E: ¿Has sentido que tienes que “realizar varias cosas al mismo tiempo” (multitasking) para poder cumplir con todo? ¿En caso de que sí, crees que eso te hace bien? ¿Te sientes “bien” haciéndolo?.

R: Sí, cotidianamente, no me hace bien, en esto de estar estudiando y trabajar, me he tenido que ver haciendo 2 actividades al mismo tiempo, ejemplo en una clase de facultad, atento a mi trabajo o viceversa.

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudio y trabajo? (sueño, alimentación, cansancio, entrenamiento físico).

R: Me cuesta descansar bien, ya que los horarios son incompatibles, además que me está costando tener tiempo libre y organizar mis comidas o compromisos personales, me cuesta también organizarse para cuidarme.

E: De qué manera crees que tu rendimiento académico o laboral se ve afectado por esa exigencia constante?

R: El trabajo me condiciona en lo académico, y lo académico también me condiciona lo laboral, al tener los tiempos tan ocupados, en lo laboral puntualmente, no me puedo anotar a

prácticos o asistir con muy poca energía a clase. Y me afecta también a la hora de tener que estudiar en mi casa para aprobar esa materia

E: ¿Qué estrategias usas para “gestionar” tu cuerpo y tu energía en este contexto?

R: Organizar todo de la mejor manera, en mi celular, en mi casa, tengo agendas y ahí escribo cada compromiso.

E: Bien, y en esos tiempos libres que comentabas, ¿Que tipo de actividades te gusta realizar?

R: Y bueno el tipo de actividades que decido realizar en estos espacios, tiempos libres, son aquellos que... las actividades que voy a mencionar a continuación las elijo porque son actividades que me permiten expresarme, nada, sentirme... .Si! Sentirme libre en determinados momentos, poder compartir ciertas emociones placenteras y esto lo digo porque por ejemplo una de ellas es ir a escuchar o a tocar candombe, juntarse a tocar candombe con una batea o con amigos o a veces ir a ver. Y el candombe tiene algo muy el orden del disfrute de la mera actividad, ya sea que lo estés observando o lo estés viendo, bueno es algo que toca fibras ahí potentes. Que es un disfrute, es un disfrute pleno. Al igual que simplemente me armo un mate y me voy por ahí a caminar, visito algún amigo y charlamos, igual que agarro una pelota de fútbol o de básquet y me voy con un amigo ahí a pelotear y charlado de la vida, invitó a alguien a tomar un cafecito a casa, por ejemplo, pero va medio por ahí y después sí, algunas algunas que otra actividad deportiva, algún fútbol 5, una escalada, pero bueno, va por ahí.

E: Ahí está, por último te voy hacer dos preguntas, ¿Qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de la sociedad actual?

R: El tiempo libre lo tengo en un lugar de mucho valor y aprecio, es necesario, lo enaltezco. Sin embargo, en mi vida actual el tiempo libre me cuesta encontrarlo, pero una vez que lo encuentro me siento presionado por la poca disponibilidad.

E: Bien, como última pregunta es, después de esta entrevista, ¿cambian algo tu manera de pensar o evaluar tu tiempo libre?

R: No se si cambia como tal, pero sí profundiza y reafirma mis convicciones con respecto a un tiempo libre y la necesidad que es digno y de calidad, como factor humano esencial y constituyente.

E: ¡Muchas gracias!

R: A vos, estamos a la orden.

Entrevista N°9:

E: Empezamos, bueno, decime tu nombre y edad.

R: Tengo veinticinco años y soy estudiante y, bueno, también trabajo.

E: ¿Viajas o resides aquí en Maldonado?

R: No, resido acá en Maldonado hace más o menos tres años.

E: Bien, bueno, para vos, ¿qué sería el trabajo? ¿Si me lo podrías describir, para ti qué sería?

R: Y bueno, el trabajo en general, para mí, es nada: una práctica, por así decirlo, en la cual a mí me remunera por poder hacer una tarea, ya sea que sea beneficiosa para un lugar o para una persona; que, a través de mi esfuerzo o mi conocimiento, me paguen por eso.

E: Si te tengo que preguntar: ¿por qué vos trabajás, qué me contestarías?.

R: En lo más literal, tipo lo más banal... bueno, ¿por qué? Porque es lo que me da la plata para poder alquilar y vivir acá.

E: ¿Dónde estás trabajando?

R: En Cantegril Country Club

E: Bien, ¿y cuántas horas semanales trabajas?

R: Trabajo entre dieciséis y veinte horas semanales.

E: ¿Y contás con días de descanso también?

R: Sí, dos días de descanso.

E: Bueno, si te pregunto sobre el tiempo libre. Para vos, ¿qué sería?

R: Bueno, el momento que tengo para hacer alguna práctica o actividad que no necesariamente me nutra, pero que la disfrute.

E: ¿Y el cuerpo? ¿Qué es para vos el cuerpo?

R: ¿Qué es para mí el cuerpo? Nada, lo veo como... yo soy una persona que hace mucho deporte, que vive de eso y que le gusta. Entonces lo veo al cuerpo, quizá no en lo literal de la palabra "herramienta", pero lo veo como el medio para mi crecimiento personal. O sea, lo veo como el fin y al mismo tiempo el medio para el desarrollo de experiencias o vivencias que creo que me hacen crecer a mí, o me hacen cambiar.

E: ¿Cómo tomaste la decisión de venir acá a estudiar la licenciatura, por qué lo hiciste? ¿Fue algo personal, sentís que fue una necesidad familiar, social, o fue por simple gusto?

R: No, fue por elección, fue totalmente por elección. Yo empecé a conocer Maldonado antes de estudiar, de hacer la universidad, mejor dicho. Y ya me gustaba el entorno, conocí a gente, me gustaba mucho el agua, la playa, y poder desarrollarlo ahí, la verdad que me hizo elegirlo antes que Montevideo, por ejemplo.

E: ¿Y la licenciatura, entonces, fue porque te gustaba el deporte?

R: Me gusta, no sabía si era lo mío la docencia, por así decirlo, el enseñar, pero el deporte era algo muy vinculado a mi día a día y creo, hasta el día de hoy no he pensado de forma contraria, que es un fuerte que yo puedo desarrollar. O sea, es algo con lo que le encontré sentido a: "bueno, yo vine para esto porque me siento cómodo y puedo ayudar a través de esto".

E: Buenísimo. Tu, sí tenés que describir tu rutina semanal, entre lo que son estudios, trabajos y otras actividades, ¿cómo lo harías?

R: Si me pongo detallado, podés ver cómo, bien... Nada, la mayoría de los días temprano arrancó a las siete, ocho de la mañana, dependiendo del día de la semana, y tengo o un personalizado que doy, o doy personalizados, u otros días, doy la práctica del mami handball del colegio IGUA.

E: ¿Eso es remunerado también? Perdón, no te quise cortar.

R: Sí, tengo más de un trabajo. Bueno, ponele: de siete, ocho, hasta incluso diez, once, tengo esas actividades que a veces son personalizadas o es la práctica del mammy handball del IGUA. Luego empecé a hacer una pasantía, que es en mi trabajo. Entonces lo que hago es que me voy a mi trabajo, pero para hacer de pasante, no a trabajar: es una clase de ritmos ahí, dos días a la semana, y otros dos días, aparte, hago otra clase que es de core. Entonces hago cuatro días de pasantía ahí en mi trabajo.

Luego, generalmente al mediodía, trato de venir a mi casa para cocinar o calentar comida que yo haya hecho el día anterior. Si puedo comer acá, como; si no, me voy volando al trabajo. Y, bueno, la tardecita hasta la tardecita-noche la trabajo ahí en el club, en el Cantegril Country Club

Hay dos días a la semana que, luego de noche, de nueve a diez y media más o menos, está la práctica de Requeche, que es otro equipo de handball que yo dirijo, o sea, es otro trabajo.

E: Bien, tienes varios entonces.

R: Sí, sí, sí, tengo varios, me toma un ratito. Entonces hay dos días que llego bastante tarde a casa, pero el resto de los días es más tranqui, a las ocho, ponele. De ocho a ocho son esas doce horas.

E: Y, ¿cuántos trabajos contás? ¿Cuatro?.

R: Cuento el club, los dos equipos de handball y los personalizados.

E: Y más o menos tenés idea en tiempo horario cuánto le dedicás a eso por semana, me dijiste dieciséis horas en el club.

R: ¿Cuánto le tengo que dedicar por semana? Y son entre veintiocho o treinta horas semanales

E: ¿Eso contando también planificación o solamente estar, el cumplir el horario?

R: No, solo estar. Solo ejecutar la clase, no tomo en cuenta el tiempo de planificación.

E: Ok. Pero supongo que también planificás, ¿no?

R: Sí, sí, sí. A veces mis ratos libres... Disfruto también de lo que trabajo. Entonces, yo qué sé: me toca hacer un videoanálisis de un partido, porque tengo un partido entero grabado en el celular, lo paso a la compu y a veces me divierte ir analizando y explicar las mejores

jugadas: por qué hizo algo bien o por qué hizo algo mal. Está, depende el día, ¿no? Pero sí. Todo lo hago en el tiempo libre que tengo.

E: Y ahora, hablando del rato libre que tú decís, ¿en qué momento del día o de la semana vos sentís que realmente tenés tiempo libre?.

R: El fin de semana, sábado o domingo, serían los únicos días. Sí, porque ahí no juegan siempre ellas; juegan, ponele, un fin de semana por mes o dos como mucho. Entonces, mi tiempo más como para mí, que no es de trabajo, es solo el fin de semana.

E: Es como que te desligas de todo y quedás en vos y en lo que querés hacer.

R: Sí, sí, tal cual, Si quiero dormir, duermo. Y si quiero, no sé, miro una peli, miro una peli, o hago lo que quiero.

E: Bueno, hablemos de eso entonces: ¿qué tipo de actividades solés realizar, o en qué espacios? ¿Por qué las elegís?

R: Bueno, yo soy, me siento bicho raro, porque soy bastante opuesto. Puedo tener un día que, ponele, quedarme hasta las tres de la mañana jugando en la computadora, de vicio, bien de vicio; pero también disfruto mucho, si un sábado, salir a tomar mate todo el día en la rambla. Lo hago. Son actividades opuestas: o si quiero hacer deportes, agarro los rollers. Bueno, mismo el handball, me gusta practicarlo, lo tomo también como tiempo para mí. Y, bueno, es circunstancial, depende de cómo esté. Te digo: puedo estar jugando en la computadora, andando en patines, o haciendo un videoanálisis de un partido, o editando un video, algo de eso.

E: Bueno, ¿sentís que utilizas entonces tu tiempo libre como descanso?

R: A veces sí, a veces no. Por eso depende de cómo me sienta. Si estoy cansado, lo necesito como descanso y lo uso como descanso. Si tengo energía, o me gusta sentirme productivo, utilizo ese tiempo libre para adelantar cosas que me van a facilitar después el resto de la semana o de la rutina.

E: Buenísimo. ¿Qué pensás que son los tiempos obligatorios?.

R: Y lo primero que se me viene a la mente es: bueno, tenés que tener un tiempo obligatorio, que es, por ejemplo, dormir y sentarse a comer. Bien. No sé si se refiere al trabajo o alguna actividad, pero para mí eso es como que sería sano: tener un tiempo en el que yo, por más que a veces no termine una planificación, prefiero levantarme al otro día temprano y hacerla, que no dormir por planificar. Es eso lo que estamos obligados a realizar para poder continuar con el día a día. Y claramente conlleva un tiempo. Bueno, como te decía, planificar, comer también, tenés que hacer algo: o pedir la comida, o cocinar, pero todo requiere cierto tiempo.

E: Y si hablamos de eso, ¿más o menos un estimativo? : ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con lo mismo? ¿Cuántas horas de sueño tratás de dormir, de cocinar, de comer también?.

R: Mirá, yo soy muy lento para cocinar, y duermo pocas horas a la semana. Pero si tuviera que sumar: por ejemplo, duermo, vamos a tirar un promedio, una media, de seis horas por día. Seis por siete: cuarenta y dos.

Pensando en cocinar y bañarse también... capaz cincuenta horas. Capaz me estoy yendo muy al carajo. Bueno, seis por siete: cuarenta y dos. Y cocinarme, más o menos, no me cocino todos los días: me cocino, ponele, cinco veces, y me cuesta, no sé, una hora. Son cuarenta y siete. Y bañarme me toma, no sé, veinte minutos durante cinco días. Y sí, ponele que cuarenta y ocho horas. Está muy cuadrado con eso. Trato de calcularlo.

E: O sea, unas cuarenta y ocho horas semanales.

R: Sí.

E: Bueno... ¿Cómo consideras que encuentras tu cuerpo luego de asistir y cumplir todas tus tareas?

R: Pah, Súper agotado, sí, muy cansado, al punto de que me replanteo que tendría que dejar algo.

E: Claro, ¿sientes que estás abarcando mucho?

R: Sí, sí, sí. Por no querer perder oportunidades, ya sea de estudio o de trabajo. Sí, sí. El que mucho abarca, poco aprieta. Seguro. Término físicamente cansadísimo y mentalmente también, porque desgasta.

E: Bien. ¿Sientes que el uso de la tecnología, por ejemplo el celular, las redes sociales, las clases virtuales y demás... También habló de electrodomésticos, ¿te ayudan a realmente ahorrar tiempo?

R: Sí, sí, sí. Los electrodomésticos, un montón. Sí, un montón. Y el celular no lo veo como algo que... o sea, sí puede ayudar, pero no lo uso como una herramienta de ayuda. Mientras estoy, yo qué sé, calentando en el microondas el café, me pongo Tik Tok. O sea, uno me sube y el otro... lo uso como pasar el tiempo, más que nada.

E: Bien, perfecto. Bueno, escuchame: si tenés que describir el ritmo de vida que llevás actualmente, puede ser, no sé, con palabras como “acelerado”, “pausado”, “ansioso”... ¿cómo lo describirías?

R: Yo llevo un ritmo de vida literal ansioso, acelerado, atropellado. Pero he aprendido a no sentirlo, no vivirlo de la misma manera. Tengo cinco mil actividades, pero intento que no me agoten. Me organizo para hacerlo lo más prolijo posible.

E: Buenísimo eso.

R: Entonces nada, también para mí es divertidísimo. Me gusta hacer muchas cosas. Sí, claro, agota, pero considero también que, si dejase por ejemplo dos de mis trabajos, claramente no tendría el mismo ingreso económico y sería un ritmo de vida quizás un poco más estresante, porque estaría pensando todo el tiempo en cómo pagar esto. No me podría dar el gusto de comprarme un chocolate, por ejemplo, con tanta libertad. Y al mismo tiempo

disfruto lo que hago. Si bien tengo que aprender a dosificar energías y esfuerzos, para mí es un ritmo bien divertido. Pero es como que, por un lado, ganás, y por el otro, perdés.

Claro, también depende no solo del estilo de vida, sino de la mentalidad con la que se encara.

E: Ahora, vamos a seguir con eso de la multitarea. ¿Sentís que tenés que realizar varias tareas al mismo tiempo, como multitasking, para poder cumplir con todo?

R: Sí, sí, sí. Hay momentos en que estoy prendido a la computadora, haciéndome el café, agarrando el pizarrón para planificar, mientras entro a la clase del Zoom... y en el mismo momento estoy adelantando tres cosas al mismo tiempo.

E: ¿Y te sientes bien haciéndolo? ¿O sentís que te aturde?

R: Hay veces que siento que no avanzo. Porque, claro, al hacer tantas cosas, avanzás de a poquito en cada una, pero no es lo mismo que, por ejemplo, alguien que vive con sus padres y solo va a la facultad. Ese capaz que la termina mucho más rápido, porque tiene otros tiempos. A mí me pasa que acá estoy con tres cosas al mismo tiempo y me pongo lento.

E: Y, ¿cómo impacta en tu cuerpo tener que combinar estudio y trabajo? Ya hablamos bastante de trabajo, pero hablemos también del estudio: sueño, alimentación... ¿Cómo es esa combinación a lo largo de los años?

R: Mirá, si tengo que dar un análisis: yo estoy orgulloso de todo lo que hice, tanto en trabajo, en deporte, como en estudio, en todo. Sin duda quiero lograr más, pero es muy cansador. Al día de hoy sigue siendo muy cansador. Como dije hoy: me surgen oportunidades, por ejemplo laborales, y no las quiero desaprovechar, porque vivo con esa mentalidad de que no sabés cuándo se va a poder repetir.

Pero también tengo que hacer el ejercicio de entender que, mientras más cosas me ponga, más se van a enlentecer los procesos. O sea, yo la facultad la quiero terminar. No digo no terminarla, pero... si mañana me surge irme a Montevideo a ser director técnico de la selección sub-16 de handball de la Federación Uruguaya, me voy. Aunque me tome tres años más la facultad. Pero considero que son oportunidades que no dejo pasar.

E: Entonces, ¿sentís que la combinación de estudio y trabajo, a lo largo de estos años, te ha ido cansando cada vez más?

R: Sí, totalmente. Antes tenía más aguante, y ahora trato de aflojar de a poco porque no me da el físico ni la mente.

E: Y en el rendimiento académico, ¿sentís que las exigencias constantes, digamos, que tú tenés influyen en esos dos ámbitos?

R: Me he dado cuenta que el hecho no son las exigencias sino la motivación. He bajado el rendimiento probablemente porque no hay una motivación que a mí me... si yo tengo algo que me motiva, por ejemplo en el trabajo o en la facultad —obviamente no debería haber otra cosa que me motive más que terminarla—, pero, digo, se vuelve un ciclo, ¿no?.

En el trabajo, por ejemplo, las tareas son las mismas, se vuelven repetitivas, y yo necesito tener posibilidades de crecimiento o de creación dentro de lo que hago. Entonces es cuando algo se vuelve así, como tosco, como que cuesta llevarlo, y me he dado cuenta que baja el rendimiento pero por una cuestión de motivación, no de energía. Si estoy motivado, hay días que llego súper cansado, un fin de semana ponele, y es como te digo: no sé, debía jugar a los jueguitos con mis amigos. Llego tipo a las diez de la noche súper cansado y digo: “Bueno, toca aprovechar mi descanso”, y ahí me motiva estar con ellos y disfrutar, entonces me quedo jugando un rato más.

Lo mismo que en el trabajo: cuando hay tareas que me motivan, si bien estoy tapado de trabajo o lo que sea, lo encaró con otra mentalidad, con otra actitud. Y, bueno, en la facultad me ha pasado que no tengo la misma motivación que años anteriores. Debe ser un poco también por el hecho de que, bueno, cansado por el trabajo, con menos tiempo, tenía cosas... siento que voy arrastrando, digamos, el tema de no terminarlo a tiempo. La facultad va perdiendo un poco la motivación de decir: “Bueno, me voy a recibir”. Pesa un poco porque también quizá es difícil ver el beneficio a largo plazo. Claro, en mi trabajo, por ejemplo, me pautan una actividad, pum, la realizo, la termino y ya tengo un feedback: o de “che, esto salió mal”, o de “bueno, esto salió bien, vamos a hacer otra cosa ahora”, o “hacé esto de vuelta y mejoralo”.

Y como que en la facultad tu feedback es la nota del curso, si la llegaste a aprobar, y luego el final es el recibirse. Entonces yo siento que tampoco va a haber un cambio grande o significativo para mí en lo económico, por ejemplo, el hecho de recibirme. Claro, hablo de que quiero hacerlo, claro, pero no lo veo como algo que me apure. No necesito ya recibirme. Estoy viviendo de lo que me gusta, sin siquiera ser licenciado.

Que esto va a abrir más puertas, sí, seguro que sí, va a facilitar cosas. Pero cuesta. Cuando, yo qué sé, la típica: un profé que es medio cerrado con su forma de pensar o de actuar y es medio como que vas y estás atado de pies y manos. Y no podés quejarte, porque sabés que, si se arma lío, te tienen de ceja y te complican la existencia. Sabemos que pasa eso. Y, bueno, hay experiencias que vuelven a la facultad un poco más... decís: “Bueno, no tengo muchas ganas de ir, la verdad”. Sí, la tengo que terminar, pero pongo el enfoque en otra cosa.

E: Bueno, hablando un poco de esto, ¿qué estrategias sentís que usás vos para gestionar tu cuerpo, tu energía, en este contexto de exigencias que tenés, de lo que hablamos en la entrevista de hoy?

R: Bien, una estrategia indirecta, por así decirlo, fue empezar terapia. Yo por otras cuestiones estuve haciendo terapia y me ha dado herramientas como para poder escucharme y verme. Imaginate que estás sentado y te salís como en tercera persona y te mirás vos desde arriba y decís: “Ah, mirá qué viaje, cómo te dijeron esto y vos reaccionaste así”. O cómo, por ejemplo, te faltaba simplemente merendar o comer algo y ya estás de buen ánimo. Como poder entenderme a mí: en qué cuestiones me siento mal, por qué me siento mal, cómo afrontar eso.

Eso es un poco lo que a mí me... bueno, qué beneficio puedo sacar de esto. O sea: me está pasando en el estudio que estoy cansado, no estoy pudiendo cumplir con esto. Bueno, ¿pero

por qué? Y como darme mi propio feedback, ser autónomo en esto de aprender de mí mismo bajo esas circunstancias. Como autodidacta, claro. Y sí, sí, sí: tratar de pensarlo por otro lado, entender lo que pasa y mejorarlo. Ver si yo estoy mal porque algo simplemente no va conmigo o qué pasa. Pero no me rindo antes: le busco la vuelta antes de dejarlo o eliminarlo. Trato de todas las formas posibles. Soy insistente en eso.

E: Bueno, las últimas dos. ¿Qué lugar creés que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de la sociedad en la que vivimos actualmente?

R: Bien. Yo creo que ocupa un lugar no predominante, pero sí necesario e importante para poder desarrollarse bien en los otros tiempos. O sea, yo aprendo mucho de mí cuando estoy bajo situaciones de estrés, presión, porque me gusta, porque sé que lo soporto. Pero sé que, si no tengo un rato para no hacer nada y no pensar en eso, si no tengo momentos que no sean de estrés, que no sean de nada, también creo que mi creatividad se vería afectada. Lo veo como un lugar importante: no predomina en mi día a día, pero lo veo como un lugar importante y necesario para retroalimentarse de lo malo que me pasa, o del momento de estrés, y que fluya luego como en formato de creatividad en ese tiempo libre.

E: Buenísimo. Bueno, la última. Después de la entrevista, ¿pudiste razonar o cambió algo en tu manera de pensar o de valorar el tiempo libre? ¿Sentís que pudiste expresar y pensarlo de diferente forma? ¿Sentís que te ayudó en algo?

R: Sí, sí, me ayudó. Más que nada en la parte que hicimos hoy, pero me ayudó porque, viste, yo te dije hoy que lo estoy razonando en el momento. Eso fue algo re importante, porque no te estaba respondiendo algo construido: lo estaba construyendo en el momento que lo pensaba. Esto puede cambiar, claramente. Pero, por ejemplo, cuantificar: me di cuenta que trabajo cuarenta y ocho horas semanales de tiempo obligado, y treinta y pico de trabajo. No me acuerdo bien cuánto dijimos, pero eran como cuarenta y seis, algo así. Y de ocio... tá, tengo los dos días libres, pero es como que menos tiempo.

Y considero que quizás lo tenga que tener más intercalado, para que sea más natural ese feedback o ese crecimiento. Tener alguna actividad que sea netamente mía, no que dependa de alguien. Yo generalmente hago actividades que dependen de alguien, pero sería bueno decir: “Este es un momento para mí, algo que tengo ganas de hacer”. Si bien cambia con el estado de ánimo, no encasillarme en una práctica que dependa de otro, por ejemplo.

E: Muchas gracias por tu tiempo.

R: Sí, la verdad que estuvo bueno. Fue un ejercicio también para pensar y reafirmar otras cosas, gracias a ti.

Entrevista N°10:

E: Decime tu nombre, tu edad. Si viajas o resides en Maldonado.

R: Tengo veintitrés años y soy de acá de Maldonado, nací acá

E: Vamos a empezar por nociones básicas, para ti: si me tienes que definir qué es el trabajo, ¿qué dirías?.

R: El tiempo que utilizamos para producir , para trabajar, para trabajar, para el Estado.

E: Buenísimo, entonces si tengo que preguntarte ¿qué sería el tiempo libre?

R: Y el tiempo que uno aprovecha para realizar las actividades que más le gustan, las que nos generan placer que las hacemos de manera voluntaria por ejemplo ir a entrenar.

E: Y cuerpo?

R: Y cuerpo, el que habitamos, es el que nos permite realizar todo, hacer todo, es una estructura física y material

E: Bien buenísimo, ¿por qué trabajás? ¿En dónde? ¿Cuántas horas de trabajo semanales, más o menos?

R: Yo actualmente no estoy trabajando, estaba trabajando hace poquito.

E: ¿Estabas trabajando y en conjunto estudiabas verdad?

R: Sí, trabajaba seis horas diarias y descansaba los fines de semana.

E: Bueno, vamos ahora con un poquito de tu perfil. ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura en educación física? ¿Por qué te anotaste en la carrera? ¿Sentís que fue una decisión propia o una necesidad?

R: En mi caso siempre lo tuve bastante claro. Desde que soy muy chiquita me gusta todo lo que son los deportes, las prácticas. Y cuando llegué a la adolescencia, fue en el momento que me decidí, opté por la licenciatura en educación física porque además, con el paso de los años le agarré el gusto a la recreación y demás, porque yo hice una orientación en la UTU. Teníamos mucho de lo que era el contacto con los niños, actividades, y me despertó eso. Entonces tenía esos dos parámetros: estaban las actividades físicas, pero también me gustaba todo el tema recreativo con niños. Y bueno, digo: ¿qué hago? Vine al curso, y me dieron un folleto con todos los tipos de carrera que había. Y bueno la verdad que me encantó la carrera pero también me quedó con gusto a poco, en el sentido de que faltaban muchas cosas todavía, mucho más.

E: Sigo. Bueno, una más: ¿cómo describirías tú —pensalo tranquila nomás— tu rutina semanal entre el estudio y cuando vos trabajabas esas seis horas y tus otras actividades?

R: Sí, es estresante. Sí, porque ya te determina hasta el tiempo que te va a llevar la carrera el estar trabajando.

Los primeros dos años de facultad no trabajé, porque justamente quise enfocarme en los estudios. Y fue lo mejor que hice. Después, cuando ingresé, que fue el último año, en cuarto año, ahí decidí trabajar para tener algo extra, además de lo que es la beca, porque yo soy becada. Lo vi estresante, y estaba dando una materia sola, pero tenía mucha carga diaria. Y no pude sentarme realmente a leer, no pude dar los parciales como tal.

Ahí dije: “No”. Y ahí fue que este año decidí dejar de trabajar. Para eso fue, terminar lo que me queda, y poder recibirme.

Lo veo estresante: porque tenés lo que es el trabajo, como vos decís, que son esas horas que tenés que cumplir sí o sí, todos los días. A mí me variaba un poco el horario también, que eso

era otra cosa más tediosa. Y también sabemos que la facultad no tiene horarios lineales. Entonces también me dificultaba esas cosas.

Además, después tenés tiempo para poder realizar las cosas que a uno le gustan, ¿no? Hablamos de entrenar. Bueno, había días que no iba a entrenar, por la falta de tiempo, por el mismo cansancio. Así es.

E: Te voy a preguntar ahora sobre el tiempo libre, ¿En qué momento del día o de la semana sentís que realmente tenés tiempo libre, o sea, que podés dedicarte a vos y hacer las cosas que te gustan?

R: En la mañana. Siempre tenía espacio las mañanas: trataba de levantarme temprano para poder aprovechar a entrenar. Era lo que en ese momento me gustaba. Pero también ese espacio de tiempo libre se volvió engorroso. ¿Por qué? Porque yo trabajaba y entrenaba en el mismo lugar. Y el ser humano empieza a asociar los mismos espacios... como yo trabajaba ahí, y encima tenía que en mis tiempos libres hacerlo ahí, porque trabajaba ahí, no me iba a entrenar a otro gimnasio Entonces empecé a sentirlo como que mi lugar de trabajo se volvió mi tiempo libre. Poco placentero

Eso fue gracias a que yo justo trabajaba y entrenaba en el mismo lugar. O sea, realizaba mis dos cosas: el trabajo y el tiempo libre en el mismo sitio digamos.

E: ¿Cómo para buscar la optimización de tu tiempo?

R: Exacto si, al final ese tiempo libre se volvía no tanto placentero, porque tampoco podía entrenar de la misma manera. Porque te ven y te dicen “profe”, y te preguntan cosas. La mente no sale del espacio del laburo, No podías salir de la órbita, la mente no tenía espacio de descanso.

Así que recomiendo que, si vas a trabajar, que tu espacio de tiempo libre sea otra cosa, otra cosa random.

E: Si hablamos de esto, ¿qué actividades a vos te gustan realizar en esos espacios? Ya me dijiste entrenar, pero ¿por qué elegís eso? ¿Qué otra actividad te gustaría?.

R: Me gusta mucho lo que es bailar ballet. Yo lo haría, pero tuve que abandonarlo por temas de horarios de la facultad y del trabajo. Las prácticas son en horarios de estudio.

E: Bueno, ¿vos creés que utilizas tu tiempo libre como descanso? ¿Sentís que lo podés realizar como descanso?.

R: No, porque en realidad, si estás trabajando para el Estado, Y directamente estás todo el tiempo haciendo cosas para ser más eficiente, producir más. Porque entrenar te ayuda a estar más fuerte, ¿para qué? Para vender una imagen en el trabajo, para poder hacer mejor las cosas diarias.

¿Qué son las cosas diarias? Sí: rendir más en el trabajo, no cansarte tanto. Entonces, como que inconscientemente el ser humano siempre está en el escenario de trabajar, de producir para algo, para alguien.

E: Y más o menos, ¿qué pensás que son los tiempos obligatorios? ¿Sabés lo que son los tiempos obligatorios?.

R: No sé, pero me imagino un lugar en el que sí o sí tenés que cumplir un horario, por ejemplo un trabajo. El trabajo está dentro de eso, pero también está el tema de cumplir con las necesidades básicas de cada uno, ya sea tener que bañarse, comer.

E: Bien, y en tu día a día, digamos, ¿cuánto tiempo te lleva cumplir con esos tiempos obligatorios?

R: Y por ejemplo, dormir: ocho horas ya, de por sí. Bañarte: media hora, cuarenta minutos más. Y limpiar tu casa: dos o tres horas, depende de si tu casa es más grande o más chica, y esas son obligaciones por higiene.

E: Entonces, ya más o menos lo dijiste, pero ¿cómo considerás que se encuentra tu cuerpo luego de asistir y cumplir con todas esas tareas obligatorias?

R: Y estresado, porque como es una rutina que se hace todos los días, casi en el mismo horario, se vuelve de que llega un punto en que querés justamente salir un poco de lo que es esa rutina.

E: ¿Y si tenés que describir el ritmo de vida que llevás actualmente? ¿Acelerado, pausado? Desde que dejaste de trabajar, digamos, ¿tenés más tiempo para ti? ¿Podés generar diferentes cosas?.

R: Si, actualmente como estoy desempleada lo siento más pausado, pero cuando estaba trabajando, era bastante activo porque yo hacía horario cortado entonces de mañana iba a entrenar, si no iba a casa, desayunaba, y al mediodía me iba a trabajar hasta la tarde, cortaba en la tarde y seguía hasta la noche.

E: ¿Sientes que el uso de la tecnología, ya sea las redes sociales, el celular, las clases virtuales, o también los electrodomésticos, te ayuda a ahorrar cierto tiempo?

R: Si, hoy en día sí. Tenemos mucha ayuda de lo que es la inteligencia, que te facilita un montón de cosas. Quizás antes, ahora si yo no tenía un libro o realizaba algo... y ahora está al alcance de la mano. Eso es malo y bueno a la vez, porque hay que saber utilizarlo como herramienta y en cierta medida, en el momento que estás desbordado ayuda, claro.

E: ¿Sentís que tenés que realizar varias cosas al mismo tiempo? Estamos hablando de multitasking.

R: Sí, a veces sí.

E: Y en caso de que sí, ¿creés que eso te hace bien?.

R: Y no, Trato de organizarme siempre. Igual, eso es algo que estoy aplicando ahora hace poco, porque si no, te volvés loca.

E: ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar, cuando estabas haciéndolo, el estudio y el trabajo? Hablando del sueño, alimentación, cansancio, entrenamiento físico...

R: El sueño, en mi caso, siempre traté de priorizarlo. Dormir siete, ocho horas, porque me gusta entrenar, porque sino al otro día iba cansada y ya encaraba todo el día cansada.

Y el tema de mi cuerpo, hablando biológicamente, generó... viste que cuando te dicen que lo que la mente calla, el cuerpo lo habla. El cuerpo lo expresa. Me salió todo un brote hormonal de estrés, y gracias a eso tuve acné en la cara, que nunca en mi vida había tenido. Y era justamente la combinación de estas dos cosas: el trabajo y el estudio. Por eso este semestre decidí dejar de trabajar. Aunque eso requiere menor ingreso económico a la casa, prefiero priorizar mi salud.

E: Ahora bien, ¿de qué manera creés que tu rendimiento académico o laboral se vio afectado por esa exigencia constante que vos me decías?

R: Era porque tenía menos horas para estudiar. A mí me gustaba dedicarle bastante tiempo a lo que era leer, repasar todo a mano, y tuve que acortar esos tiempos. Tenía que salir corriendo de un lado al otro. Además de todo esto, ya no trabajaba en un gimnasio, solo trabajaba en dos. Entonces, además de los horarios, rotaba el sitio donde tenía que ir. Claro, uno me quedaba más lejos que el otro. Entonces, ya un día yo podía tener más tiempo porque era el gimnasio que me quedaba cerca, pero el otro día era el otro que me quedaba en la otra punta, salir al gimnasio, llegar, armar la clase, el circuito.

E: Ok, se entiende. Bueno, y me dijiste que priorizabas mucho lo que es dormir, ¿verdad? ¿Qué estrategia usas para gestionarte, ya sea tu energía en ese contexto, ese cuerpo con tanta demanda? ¿Qué sentís que podrías hacer, qué hacías para sobrellevarlo?

R: Tener una rutina, pero redactada con el tema de las comidas. Sobre todo yo que soy de tratar de cenar temprano y dejar el teléfono, porque el teléfono te hace no poder descansar o no descansar bien. Yo le doy prioridad al sueño. Sí, porque soy una persona a la que le gusta mucho dormir. Y cuando descanso bien, todo fluye.

Porque hay gente que descansa seis horas y puede viajar, entrenar y estudiar, y eso la verdad lo admiro. Pero yo no: lo siento en la rutina. Estoy despistada en clase, en el trabajo estoy bostezando con sueño. Entonces, claro: había días que dormía pocas horas, llegaba la tarde, y antes de volver al trabajo me tenía que dormir una siesta para poder encarar bien.

E: Bueno, vamos terminando. ¿Qué lugar creés que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajadora dentro de la sociedad actual?

R: Yo siempre traté de priorizar lo que me gusta antes que el trabajo. No sé si te lo expliqué, pero en realidad trabajaba hace tres años, no hacía mucho, ahora que estoy desempleada tiene más prioridad por obviedad, pero en su momento siempre traté de priorizar lo que me gustaba.

En realidad, si bien trabajaba del mediodía hasta la noche, siempre trataba de priorizar lo que a mí me gustaba. Por ejemplo, me levantaba temprano para disfrutar la mañana. Obviamente, siempre te estás re acomodando, ¿no? Porque vos decís: “Bueno, tengo como prioridad...”, pero tenés que priorizar dentro del tiempo que te dejan priorizar.

Porque si yo no tenía ese hueco en la mañana, quizás no lo priorizaba en la mañana, pero lo hacía en otro momento. Para mí tiene más valor las actividades que a mí me gustan que el trabajo. En este momento, ahora que soy más chica y no necesito tanto un trabajo, puedo vivir sin trabajar.

E: ¿Trabajabas de algo que te gustaba también, no?

R: Sí, trabajaba en algo que me gustaba. Y además de todo, la realidad es que ya me habían ofrecido trabajo varias veces y aproveché en el último año, porque como sabemos para los licenciados en educación física sin recibirse está bastante bravo el tema de conseguir trabajo. Entonces también fue una oportunidad. Y después, bueno, se va dando que es una ayuda económica también.

E: Quizás después de la entrevista cambió algo tu manera de pensar o valorar el tiempo libre. ¿Sentís que, hablando conmigo y respondiendo estas preguntas, entendés un poquito más sobre la organización que tenés?.

R: Sí, me ayudó pila volver a hablar de estas cosas. Porque si bien en el día a día uno trata de repetirlas, a veces no te das cuenta. Y a veces estás aprovechando el tiempo libre en los momentos de desplazarte, y no te detienes a pensar para bajar un poco las revoluciones o hacer algo que te guste. Nosotros hablamos de salud, y la vamos perdiendo. A mí, trabajar y estudiar me complicaba el tiempo libre. Y si tuviera que hacerle una crítica, sería a los horarios rotativos. Es un desastre. Para mí, que tengo veintitrés años y vivo sola con mi novio, o para Marta que tiene una hija, es imposible ir a nadar a las seis de la mañana o a las once de la noche. Son horarios muy distintos. Me hubiese gustado que fuese un diseño de: entrás a una hora y salís a otra, todos los días igual.

E: Bien, estoy pensando en los tiempos obligatorios, ¿no?.

R: Exacto.

E: Muchas gracias.

R: Muy bueno, gracias a ti!

Entrevista N°11:

E: Bueno, primero te voy a preguntar el nombre, la edad, si viajas o resides en Maldonado, si sos de acá.

R: Tengo treinta y cuatro años y soy de Montevideo, pero ahora vivo en Maldonado y estoy cerquita, en Maldonado mismo, hace dos años. Y antes hice los años previos de carrera en Piriápolis.

E: Para ti ¿Qué vendría a ser el trabajo, si tenés que definirme?.

R: Es una forma de brindar un servicio a la sociedad y recibir o no una remuneración a cambio. Y, bueno, es como dedicar tiempo a una tarea específica o a un oficio, para eso mismo, o para brindar un servicio o un producto. Y ofrecerlo en la sociedad, ya sea venderlo o de forma gratuita.

E: Tiempo libre, ¿cómo me lo podrías decir?

R: El tiempo libre, para mí, es el tiempo de no trabajo también, o de que elijo con más libertad qué tareas voy a realizar. Sí, algo así, como que en el tiempo libre puedo elegir también ciertas obligaciones o responsabilidades que no sean parte del trabajo.

E: Para vos, ¿qué es el cuerpo?

R: Ah, nada que ver, bueno, el cuerpo es parte de lo que somos. Y, básicamente, es una... o sea, desde la educación física lo entendemos también como una construcción social y cultural, y desde lo espiritual como también la experiencia humana, a través del cual vivimos y experimentamos la experiencia humana

E: Vamos a hablar un poco de tu trabajo: ¿por qué trabajás, en dónde, cuántas horas, si contás con días de descanso, todo eso?.

R: Mi trabajo son medios zafrales. Este año estuve trabajando un mes entero, ocho horas en el lugar. Ahí tenía un día de descanso a la semana, y luego soy independiente, digamos que emprendedora, así que los horarios me los puedo administrar de otra forma. Lo que hago es dejar los horarios que me quedan entre las materias y los días que me acomode con menos materias del ISEF para poder trabajar. Alrededor de, podría decir, veinte o veinticinco horas semanales en mi emprendimiento. Después, además, hago eventos como moza, o de ese tipo, eventos de fines de semana, o como recreadora también. El día libre, generalmente, son los domingos, pero si sale un evento o algo no tengo día libre, la prioridad es el estudio, pero el trabajo es como para poder sostener la vida acá.

E: Bueno, un poquito de tu perfil. ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura? ¿Porque fue una decisión personal, una necesidad? ¿Cómo sentís que fue esa vuelta?

R: Decidí porque me mudé a Piriápolis y yo ya era artesana o sea, vivía de la orfebrería en las temporadas, trabajaba de eso, y después durante el año con encargos y dije ta, puedo administrar mis tiempos, puedo seguir estudiando otra cosa, y era algo que siempre quise hacer. O no, no sé, pero estaba ahí la idea del momento de poder hacerlo. Y me inscribí, y ese año fue en el dos mil diecisiete que entré con todos los estudiantes. Así que me inscribí en ISEF o en Psicología... y por si no quedaba en el sorteo, y en el sorteo entramos todos ahí. Que ahí me quedé con ISEF. Y después de que empecé, dije: “Bueno, quiero seguirla”, y me copé con esa carrera.

E: Bien, te gustó ¿Cómo describirías tu rutina semanal entre lo que es el estudio, el trabajo y otras actividades que puedas hacer?

R: ¿Es tipo describir mis actividades o describir cómo siento yo que me he podido organizar el tiempo?

E: No, sería como una rutina tuya, si tenés que analizarla, pero describir qué es. ¿Cómo sería una rutina tuya normal, digamos, de la semana o un día?.

R: Bueno, por ejemplo, hay días que tengo materias de mañana. Arranco temprano, primero medito, desayuno, después arranco al estudio. Generalmente tengo aquellos días que tengo materias todo de corrido del ISEF y después voy al gimnasio. Por ejemplo, después del gimnasio ya vuelvo a casa, comer y dormir, hay otro día que tengo más horas entre medio y

que son los días de trabajo en casa, entonces me levanto, desayuno, puedo estudiar, después trabajo, a veces tengo tranquilidad de tarde, como ahora que estoy dando clase, y después vuelvo, estudio, ceno y duermo. Y más o menos así. Así serían los días de mi semana.

E: ¿En qué momento tú sientes del día o de la semana que realmente cuentas con tiempo libre? ¿Y qué tipo de actividades sueles realizar en esos espacios?.

R: Y los fines de semana, generalmente tengo que limpiar, lavar ropa, cocinar para la semana y después ir a la playa, me junto con amigos, miro alguna película, alguna serie, hago otras cosas que no puedo hacer en la semana.

E: ¿Y crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso realmente?

R: Sí, la mitad del tiempo sí y la mayoría de veces. Y otras veces no, porque igual es trabajo. O sea, digo, el tiempo libre no siempre es descanso. Claro, y también porque hay que hacer esas cosas como prepararse la semana.

E: Hablando de eso, estamos hablando un poco de los tiempos obligatorios. Digamos, me dijiste que, bueno, yo te dije tiempo libre y vos me dijiste limpiar la casa, ordenar, por ejemplo, dormir, bañarte. Todas esas cosas son parte de lo que es el tiempo obligatorio de nuestra vida. Cosas que tenemos que hacer, o sea, realizar sí o sí y que no hay un no de por medio. Entonces, ¿qué pensás que en tu día a día cuánto te lleva cumplir con los mismos, con esos tiempos obligatorios? ¿Te lleva mucho tiempo, poco tiempo?

R: No, sí... no sé, más o menos a veces lleva más tiempo y otras veces, como logro organizarlo en la semana, se me hace más leve. Si dejo todo para el fin de semana, me lleva un montón.

E: Bueno, entonces, ¿cómo considerás tú que se encuentra tu cuerpo luego de asistir, digamos, y cumplir con tales tareas? ¿Cómo sentís que se encuentra tu cuerpo?

R: Bien, ahí depende de cuánto me exijan. Por ejemplo, si quiero hacer todo en un día, obviamente termino cansada. Pero si lo hago con conciencia y voy repartiendo las tareas a lo largo del día o con descansos y otras actividades más de disfrute, no lo siento. y también en la semana, como digo, a veces reparto algunas tareas en la semana, como que no se me hacen tan pesadas. Igual le agregaría que también con el tema de que hago yoga, eso me hace después sobrellevar todo de otra forma. Como no exigirme demasiado y escuchar más mi cuerpo.

E: Bien, ¿cómo describirías tu ritmo de vida actualmente? ¿Sentís que es acelerado, pausado, con un poco de ansiedad?.

R: El ritmo de vida es activo, no diría acelerado, activo porque siempre tengo que hacer cosas, y la mente a veces está acelerada, pero ahí uso mis herramientas: respiración, meditación y yoga. Entonces, como que lo voy llevando bien. Creo que social y culturalmente nos lleva a ir viviendo más acelerados, pero eso está de más. Con estas herramientas, no dejó que nos lleve o que nos revuelque la vida. En general, siento que me gusta el mismo día que vivo.

E: ¿Sentís que el uso de la tecnología, por ejemplo el celular, las redes sociales, las clases virtuales, te ayudan a ahorrar cierto tiempo? ¿Sentís que son buenas, positivas, negativas? ¿Qué opinás?.

R: Pues, si lo sabés usar, pueden ser positivas en ese sentido de rendimiento del tiempo. Te pueden ayudar, como por ejemplo el uso de la inteligencia artificial, que te ahorra tiempo. Pero después también te pueden quitar energía, ¿no? Y tiempo a la vez, como distractores.

E: Bueno, ¿sentís que entonces a veces tenés que realizar varias cosas al mismo tiempo, multitasking, para poder llegar a cumplir con todo? En caso de que sí, ¿vos creés que te hace bien? O sea, ¿te sientes bien haciéndolo?

R: No, prefiero hacer de a una cosa a la vez. No que ahora, por ejemplo, estoy calentando la comida mientras hablo contigo, porque después me tengo que poner a escribir, a terminar una tarea para mañana, cumpliendo con todo.

E: Dios, bueno. ¿Cómo impacta en tu cuerpo el tener que combinar estudio y trabajo, hablando en relación al sueño, la alimentación, el cansancio o el entrenamiento físico, todo eso que te mencioné?.

R: Eso va a depender, porque si tenés un horario fijo en el laburo y tenés que después estudiar y aguantar más horas, se siente la diferencia. Por ejemplo, los días que entro a las diez al CURE y salgo a las nueve de la noche, y después, si tengo que hacer otra cosa, quedo muy arruinada. Pero, como tengo la posibilidad de elegir, para mí es mejor organizar los tiempos. Pero no lo hago cuando estoy más al palo o tengo más laburo, y más estudio, porque tenemos exámenes y parciales se siente muchísimo la diferencia, más cansancio

E Bueno, ya lo dijiste tú: ¿qué maneras o qué estrategias usas tú para gestionar tu cuerpo, tus energías, en el contexto de esto que estamos hablando?.

R: Bien, como ya te dije. Entonces, primero: el descanso. Descansar bien las horas que necesito. Después, la alimentación, digo en el sentido de respetar los horarios en lo posible y que sea lo más saludable. Pues, meditar, respirar, como que eso me da la energía para todo el día. Y, para que la mente no se me cuelgue y no se enrede con algunas cosas. y, nada, tener esos espacios y momentos de disfrute, de estar feliz, de compartir con otras personas, de hacer otras cosas que no tengan que ver con el trabajo y con el estudio. Eso es fundamental.

E: Bien, ya estamos terminando. ¿Qué lugar creés que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante y trabajador dentro de esta sociedad actual?.

R: Yo entendí por dónde va. Creo que es como te decía: que veo a la sociedad haciendo que te lleve a un vivir peor. Como una máquina más inconsciente, a querer todo ya y acelerado. O sea, todo lo que hacés, lo que sos, querer ver los resultados de inmediato, todo eso, ¿no? Y entonces, encima hay una sobre-estimulación también a través de las redes sociales, de todo. Como que estamos aturridos. Y, para mí, todo eso genera más ansiedad en las personas y las lleva a vivir más en esa rosca de querer atender todo al mismo tiempo, con

la misma energía, con la misma eficacia y eficiencia, y rendir cien por ciento siempre. Y tal vez es una locura, porque muchas veces no se puede.

Tampoco tenemos esas herramientas para poder hacerlo. Entonces, sí, muchas personas terminan estresadas y sufriendo ese desgaste, estilo de vida con el que no estoy de acuerdo obviamente. No sé si combatirlo, pero sí llevarlo de otra forma, cómo ser mucho más consciente y elegir mejor en qué me voy a comprometer y en qué no. Y eso: cuidarme, cuidar mi rutina, cuidar lo que me da energía y lo que me permite hacer todo lo que tengo que hacer, pero de una forma más leve y más disfrutable, y que no me genere más estrés y ansiedad. No entrar en esa rueda de la sociedad que te quiere llevar a vivir más enloquecido.

E: Te pregunto después de la entrevista o de lo que hablamos acá, en esta charla cortita. ¿Sentís que cambió algo en tu manera de pensar o valorar el tiempo libre? ¿Sentís que pudiste buscar ahí la vuelta de algo? ¿Te aportó algo esta charla?.

R: Siempre está bueno que te hagan preguntas, porque te ordena las ideas también. Y me hace reevaluar en qué momento estoy. Justo ahora estoy más tranquila y doy estas respuestas. Pero capaz que me hacías esta entrevista el mes pasado y te daba una respuesta de que no puedo con todo. Entonces, en ese sentido, estuvo bueno también, como ver cómo puedo ver hoy el tiempo libre y el trabajo, y las actividades diarias. Es bien diferente de cómo lo veía hace unos años. Por el ejemplo del trabajo también. Y nada, es como poder apreciar que formamos parte de esa sociedad que lleva a otro ritmo y otras exigencias, pero, sin embargo, podemos elegir caminos diferentes. Y creo que funciona. Es como mi conclusión de escucharme a mí misma. Cuando empecé a trabajar, tenía mucho que ver con que no tenía las herramientas que necesitaba para llevarlo mejor y más tranquila. Entonces, me estresaba mucho, pero pensaba todo el tiempo en el laburo. Siendo emprendedora, trabajaba todo el tiempo, porque cuando no trabajaba, estaba pensando todo el tiempo en el trabajo. Ahí tenía otro estrés, mil cosas, y ahora escucho mi respuesta y digo wow, soy la misma persona, pero viviendo diferente. Entonces, por eso digo, se puede vivir diferente, aunque digamos que la sociedad te lleve hacia otro lugar.

Está bueno que hagan este tipo de investigaciones o de entrevistas, para ver estas cuestiones.

E: Terminamos, muchas gracias.

R: Buenísimo justo terminé de hacerme la comida

E: Justo! A puro multitasking

R: No no, si mal muchas gracias, y posta que eso que dije está bueno. Me gusta que las personas se cuestionen.

Entrevista N° 12:

E: La pregunta de la Tesis para entrar en contexto, es: Cuál es la experiencia del tiempo libre en personas que estudian la LEF en plan 2017 y trabajan, bajo un contexto de aceleración, exigencia de productividad y rendimiento.

E: ¿Edad?

R: 24 años

E: ¿Residís o vivís en Maldonado?

R: Vivo en Maldonado

E: Para ti, ¿Qué es el trabajo?

R: Y en realidad me lo tomo muy, demasiado, como te digo...como que es a lo que me dedico, a lo que yo mas le pongo ganas, por así decirlo, tanto en las planificaciones, como en todo, en dar la clase, en ponerle ganas, en la motivación que yo le transmito a los chiquilines, entonces le pongo todo de mi, para mi entonces, no se decirtelo en una sola palabra, pero es lo que me genera mucha felicidad.

E: Y tu tiempo libre, ¿que es para ti?

R: Mi descanso, aunque esté en el gimnasio, me muevo, en la práctica, porque lo tomo como mi descanso para mi mente.

E: Es decir que tu descanso como de todo aquello obligatorio, ¿no?

R: Claro, exactamente eso.

E: Bueno, y tu cuerpo, ¿qué es para ti?

R: Ufff, que pregunta, en realidad...es tanto mi herramienta de trabajo porque estoy todo tiempo rodeada de niños para aca, para alla, para motivarse ponele, alguno que esté muy desmotivado, me pongo a jugar con ellos, los contagio, o cosas en este sentido, que en realidad sacó energía que no se de donde, como para poder intentar transmitir a aquellos que tal vez no tienen tanta.

E: Es como tu medio para, no?

R: Sí eso mismo, es como mi herramienta, mi medio para conectar con ellos y ellos conmigo.

E: ¿En dónde estás trabajando?

R: uhhh (se ríe)

E: En donde no estás trabajando (se ríe)

R: En el Colegio Maldonado, de profesora de Handball, en el Colegio DreamDays, de Profesora de Recreo, también trabajó en en Handball del Este como profesora de todas las categorías.

E: Me comentaste también que hacías suplencias, puede ser?

R: Si, de vez en cuando salen de imprevisto, ahora en realidad estoy en una suplencia anual, en el Colegio Maldonado, de Natación y a veces me piden algo más alguna otra clase de educación física que sucede en el día, si puedo, lo hago, tanto en primaria o en secundaria. Todo aquello que falte, no tengo ningún problema, cuando surge...lo ... cubro.

E: ¿Cuántas horas trabajas? Tipo las fijas, cuantas son?

R: Las fijas son 6, a ver (piensa mirando para arriba) son 2, 3, más las otras 2, si si son 6.

E: Y cuando te aparecen estos imprevistos, ¿Cuántas serían aproximadamente?

R: En realidad varía el día, pero en realidad los jueves que veníamos hablando, me suele pasar, que serían unas 2 o 3 hs más.

E: ¿Cuentas con días de descanso?

R: Ehh los Domingos, a veces, cuando no hay competencias, a veces los Sábados, ponele que se tienen que alinear todos los planteas, para que pase algo y que no tenga nada el fin de semana, pero si no suelo trabajar de domingo a domingos.

R: ¿Cómo tomaste la decisión de cursar la LEF, y porque?

E: Mira, desde primero de liceo que me gustan las clases de Educación física, me tocaron muy buenos profes, de los cuales, supongo me empeco a gustar la profesión, los re admiraba, quería ser como ellos, entonces como que, no se, me generaron, como una buena relacion, mas que nada en el handball y ta, yo también practicaba todo tipo de actividades.

E: Claro, desde muy pequeña haces handball no?

R: Si, hace mucho, hace 15 años, también me meti en voleibol, al ballet, en acrobacia en telas, hace unos cuantos años, igual me metia en todo, aunque tuviera dos pies izquierdos, me decían para jugar un fútbol, le decis dale.

E: Me encanta, full actividad física. Bien, ¿Cómo describir tu rutina semanal entre el estudio, el trabajo y en tus actividades cotidianas, como es, en tema tiempo, como es?

R: Fuaa, una locura, es ocupadisima, es bastante, mucho, mucho apurada. Salgo de una cosa y entro a otra, y salgo de esa para ir a otra, si me demoro mas de lo que quiero, llego tarde o muy contra la hora, ta bueno, al gimnasio me a pasado de llegar un poco tarde, o atrasarme por esperar a que vengan a buscar a los niños, ya llego tarde a mis cosas, teniendo menos horas libres y bueno todo eso, que vos ya sabes. Nos pasa, siempre.

E: Bien, ¿Cuántos días o en qué momento de la semana sientes realmente que tienes tiempo libre?

R: Fuaaa, me mataste, no se, los.....los domingos, ponele que me pongan algún campeonato pero es muy de vez en cuando, y los sábados juego, o tengo trabajo, asi que los sábados los tengo ocupados por como decías hoy, esas obligaciones, y ta supongo que los domingos si, y algún ratito el lunes luego del trabajo de 15-17, y los viernes después de las 15:30 que no tengo nada, tengo tiempo de poder respirar si.

E: Y en esos tiempos, que tipos de actividades sueles realizar en esos espacios y porque las eliges?

R: Y si esta lindo y hay solcito, salgo a tomar sol y tomar mate con algunos amigos, y sino me quedo en casa, me acuesto en el sillón, miró alguna series, dormir alguna siesta, igual corta porque me da mucha ansiedad, llegar a dormirme para ir a trabajar, y llegar tarde, me da algo. En realidad trato de no dormir siesta.

E: ¿Crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?, sin contar los aprontes previos y esas cosas.

R: Si en realidad sí lo considero un descanso, porque es como que, capaz que sigo maquinando mentalmente todo lo que hice, lo que tengo que hacer, lo que podría hacer mañana, adelantar alguna planificación o algo, pero si es cuando estoy más tranquila, cuando mi cuerpo se calma, aunque sea físicamente, osea mi cuerpo esta descansando, me lo tomo mas que nada como una pausa.

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir a todas tus tareas?

R: Luego de ir a todas mis tareas, estoy como, esta mas tranquilo, como te dije me da montón de ansiedad, y soy como, me gusta ser perfeccionista en las cosas, entonces hasta que no pasa, o veo que cosas podría mejorar, o en la rosca de los nervios, de que todo salga, hasta que no pasa, no bajo. Hasta que no cumpli todo, estoy nerviosa.

E: Entonces, ¿cómo describis ese ritmo de vida?

R: Alocado, (nos reímos) y es una locura, total.

E: Bueno y contemplando todo lo que es tecnología, Consideras que te ayuda a ahorrar tiempo?

R: Y la verdad, no tanto, porque también me pasan mensajes de que dia, o que llevo o que hago, y me atrae más de lo que saca dudas, aparte me cuelgo, y tal vez ya llego justa de tiempo.

E: Bueno bien, Has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo, esto de ser Multitasking, lo sentís?

R: Sí, todo el tiempo, osea nuestra profesión es así, no? (se ríe) creo que es un superpoder, tenemos ese superpoder.

E: Y cómo te hace sentir eso, te hace sentir bien?

R: yyy sí, pero a la vez, estoy como todo el tiempo sintiendo que me olvido de algo, estoy con la sensación de que me olvido de algo, es decir, planificar, si me olvide algún material, o si me olvide de anotar alguna hora extra nueva.

E: Bueno esto de estudiar y trabajar, y lo que venimos hablando, cómo impacta todo esto en tu cuerpo?

R: Si me cansa un montón, pero a la misma vez, cuando estoy con los niños, se me renuevan las energías, el recreo, o cuando ya llegue allá descanso un poco, estando en el trabajo estoy con mucha energía.

E: y tema, alimentación, sueño, cómo te impacta?

R: ahhh no, bueno, eso es oootro tema (se ríe), el sueño ando todo el tiempo bostezando pero ta, normal, pero sigo así una clase tras otra, hasta dormir al llegar y de comida si me paso algo puntual que cuando me lesioné y tuve que parar, si me sentia muy mal anímicamente por tal vez no tener donde descargar todo lo que eso, osea la energia que tenemos que vivimos usando, de repente no tenía como expulsarla, y creo que eso me hizo sentir muy mal, con mucho apetito, comi mucho, por ansiedad supongo, el no estar el no cumplir el no ir a clases me genero mucha cosa. De estar alocada a estar quieta, fue horrible. Tener que estar quieta por obligación, pasar de un lado para el otro horrible, lo maneje horrible.

E: De qué manera crees que el rendimiento académico o laboral se ve afectado, con esta exigencia constante, como te sientes.

R: En realidad lo tomo como dos cosas diferentes, aunque sea de lo mismo, entonces mientras que estoy en una cosa, como que siento que descanso de la otra, ponele ahora que estoy cursando una sola materia, no tengo que estar pensando en planificar algo para tal edad, en tal clase, como organizarme de usar el tiempo, para hacer las cosas de una y que no me moleste en el tiempo que le dedico a lo otro. Me ayudó también, trabajar para entusiasmarme en recibirme, que también en una parte me había desmotivado, pero luego fue al revés, me ayudó a retomar.

E: Qué estrategias usas, osea cómo gestionas, que herramienta usas para manejar los tiempos?.

R: En este caso hoy, si uso bastante el celular, hago plantillas, distintas, para organizar lo anual, los materiales, las diferentes clases, me pongo recordatorios, me pongo alarmas, o me organizo con una agenda, así no me olvido de nada.

E: Bueno esto ya estamos en un bloque de tiempo libre, en qué lugar crees, que ocupa el tiempo libre en tu vida, como estudiante trabajador?

R: Para mi el tiempo libre, en mi caso, es cuando estoy en la practica handball, en el gimnasio, o me lo tomo como hacer las cosas que me gustan, como lo son tomar mate con mis amigos, que yo se que llevan su tiempo, y que no me cuesta dar mi tiempo a eso. Porque son esos lugares donde descargo, toda la tensión del día a día por eso hoy en día es el

gimnasio. Y por ejemplo cuando no lo tengo, y esa ansiedad o aceleración como veníamos hablando queda, me da para otro lado y como mucho (se ríe).

E: Bueno, en todo esto que venimos hablando de todos los tiempos, esto de aceleración y el multitasking, la última pregunta es, después de la entrevista, cambia en algo, tu postura, tu forma de valorar, como es pensar el tiempo libre?

R: Si, total, porque me di cuenta que estaba peor de lo que imaginaba, en el sentido de que tengo que valorarlo y cuidarlo mucho mas, a mi mas que nada, a ese tiempo, que anda a saber donde esta, o como puedo hacer para que sea mas, osea si sabía que esta toda loca para un lado y para otro, pero no que era tan así, y eso pero no sabia que tantas tantas horas me llevaba, porque son los preparativos, todos, lo voy a valorar un poco mas, gracias por eso (se ríe y me abraza).

E: Bueno muchas gracias, me encanto entrevistarte, es la idea, (me río) cuestionarse, ser más consciente.

Entrevista N° 13:

E: ¿Edad?

R: 24 años

E: ¿Viajas o recidis en Maldonado?

R: Vivo en Maldonado

E: Bien, ahora nos vamos a preguntas más como conceptos. ¿Para ti qué es el trabajo?

R: Y el trabajo es una obligación, en la cual es en general algo ... que los adultos ejercemos por necesidad.

E: y para vos es una obligación nada más?

R: si, lo es, pero en cierta parte es como, no se, osea, no se que palabra puedo utilizar, pero, es como, libertad o no, pero es como una obligación necesaria.

E: en contra puesto, que es el tiempo libre?

R: y el tiempo libre es, todo ese tiempo que no le dedico a las necesidades básicas, incluso trabajar también, todo ese tiempo que lo puedo dedicar, para mi.

E: A su vez te vamos a preguntar, ¿que es tu cuerpo, para ti, el tuyo?

R: El cuerpo, no el de los demás, el mío.

E: Si, no el de los demás, el tuyo, el tuyo.

R: Mi cuerpo, bueno, y es un medio en el espacio.

E: Bien, interesante.

R: O energía en el espacio.

E: ¿Algo más?

R: No, no, pasa que nunca me habían preguntado, qué es el cuerpo para mi, ahora que lo pienso bien.

E: (me río), Si quieres puedes pensar un poco más, o podemos retomarlo después.

R: No, no, está bien.

E: Bueno, siguiente pregunta, ¿Por qué trabajas?

R: Bueno, por una necesidad básica, en la cual el ser humano tiene que trabajar, yo, al menos, por necesidad, incluso si no tuviera la necesidad, es como, como que es en cierta parte saludable trabajar, porque te mantiene ocupado, tenes una obligación, tienes que cumplir con diferentes cosas, te lleva a tener responsabilidades, entonces en cierta parte, es una obligación necesaria.

E: ¿En donde estás trabajando, actualmente?

R: En un colegio, en un liceo y en la UTU, inicié hace poco.

E: ¿Cuántas horas trabajas semanalmente?

R: 40 hs

E: Y en esas horas, en esa semana, ¿cuántos días de descanso tienes?

R: Dos días.

E: Bien, ahora si, pasamos a un bloque en específico, de preguntas, que son sobre el estudio. ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar en la LEF?

R: Desde chico me gustaba lo que es el juego, o mismo hacer, diferentes actividades, ya en la escuela me daba cuenta que me gustaba, no decía que iba a ser profesor de educación física pero me daba cuenta que me gustaba, incluso los profes que tuve, también, me llevaron a que me guste, e incluso en mi barrio hacíamos algún juego, siempre, yo más o menos me hacia el que dirija la movida. Después en ciclo básico, ya elegí los talleres que tienen que ver con la recreación, hice bachillerato de deporte y recreación, ahí ya me di cuenta que si quería ser profe de educación física y bueno ahí decidí que iba a hacer la licenciatura. Ahí si la decisión fue porque me gustaba la carrera.

E: Cómo describirías tu rutina semanal, entre ese estudio y trabajo, anualmente.

R: Cómo, perdón? Osea con mi estudio en pasado?

E: Claro, (le repito la pregunta).

R: Ah claro, como si fuera el pasado?

E: Sí claro.

R: Uh, Caótica, por que, trabajaba, trabajaba, bastante y ta la carrera en cierta parte, te lleva bastante tiempo también, entonces como muy acelerada, estaba como... andaba en realidad como ahí, iba al cure, volvió, trabajaba, volvía, iba al cure, tenía teórico, luego practico, como muy rutinaria, y muy abrumador.

E: Cargada.

R: Si, bastante.

E: Bien, ahora si, pasamos a otro bloque, que desenvuelve el tiempo libre. En qué momento del día o de la semana, tenías realmente tiempo libre.

R: Y los domingo en la mañana, solamente, porque ya en la tarde encaraba alguna tarea, algún deber, y... ya estoy pensando en el lunes.

E: Qué tipo de actividades solías realizar, en esos espacios y porque sentís que las elegías.

R: De jugar al fútbol, por un estado de salud, igual yo había dejado el deporte por ahí, hasta incluso había subido de peso y eso, y jugar al fútbol, ir a la playa, alguna actividad recreativa.

E: Y porque decis que las elegías?

R: Y por necesidad, porque es lo que me gustaba, e incluso las deje en su momento, y bueno en el espacio que tenía lo volví a hacer.

E: Bien, crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Como un descanso, mm..., como un descanso, en si, y bueno en momentos sí, pero siempre que tengo(tiempo libre), a veces uno se pone a hacer cosas, eh.. pero hay momentos que lo utilizo para descansar si, y me gusta.

E: Viste que sería como descanso de, de las actividades obligatorias.

R: Ahí va, si, o descanso para estar bien, para las actividades recreativas que a mi me gustan hacer por ejemplo.

E: Bueno ahora pasamos para otro bloque que es más saber cómo te sientes con todos esto, dice así, ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo?, luego de asistir a todos estos tiempos obligatorios... de cumplir con todas esas actividades, cómo consideras que se siente tu cuerpo.

R: ¿Actualmente?

E: Si

R: Y lo que pasa, es que a veces es bastante agotador, por que ta, el área de la educación física requiere mucho del hablar, del exponerse, al estar frente a un grupo con determinada energía, tipo te lleva a absorber, entonces cuando uno va y pone el cuerpo, que hablábamos del cuerpo, eh.. cuando pone la energía en el cuerpo, y no se, la pone en el fútbol o en el entreno, es como que a veces estás muy sobregirado y desgastado, pero bueno, este, es como que también en cierta parte un cable a tierra, pero en el día, los niños, los adolescentes, requieren muchas energia entonces como que vas como absorbido a la actividad.

E: Entonces te sentis, cansado, acelerado?

R: No osea es un cansancio lindo, pero es un cansancio que te requiere mentalmente, las clases, estas con mucha gente o los grupos o estás con varios grupos en el día y bueno, te lleva a tener cierto cansancio, más que acelerado es agotador mentalmente , la voz...

E: Porque la siguiente pregunta dice, como describis ese ritmo de vida, durante y al terminar...

R: En el día la llevas bien, yo creo, el temas es cuando finalizas, que baja todo, o en los lapsos que tenes en el tiempo, respirar, eh..bueno el tema de la voz, ahora justo estaba, por el tema de la voz, que es muy desgastante, en el caso de un profe que está en un, digamos en, al aire libre, en una cancha o en donde sea, en un patio, requiere mucho desgaste, entonces en el momento la llevas bien, el tema es cuando finalizas como que bajas un poco a tierra, el cansancio de todo el día.

E: Bien, sientes que el uso de la tecnología, sea drive, el celular, te ayuda a ahorrar tiempo.

R: Y.. no se tal vez en el pre, no se si en el día a día, a no ser en alguna clase específica, pero sí, puede ser para planificar, me ayuda bastante, pero no se si en el día a día, en mi caso al menos no, bueno, justo en una materia que estoy dando, porque uso la plataforma de youtube..

E: Pero para ahorrar tiempo no..

R: No, no para ahorrar tiempo no, si para trabajar como herramienta

E: Bien, has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo,osea ahora está el término multitasking, que tiene que ver como por ejemplo estas en una misma situación haciendo varias funcionalidades

R: Si, de... perdón (se ríe)

E: (se ríe) ¿Te sentís así?

R: Si, si, es que, si, es que, o planificando una clase y a su vez pensando que vas a hacer más tarde, o haciendo dos cosas a la vez o tres, si, si.

E: Bien, y te sucede que en el momento estás haciendo multitareas, ¿te sientes bien haciéndolo?

R: Si, osea uno, yo creo que tambien el profe de educación física, somos como, lo que es en planificaciones, somos los referentes en eso, generalmente, en cualquier institución, es el profe de educación física quien generalmente planifica ese esto, como que estamos acostumbrados a cierto ritmo de planificar y hacer y hacer multitareas, y hacer varias cosas a la vez, y me gusta si, claramente que puede pasar que te desborde cuando tenes varias cosas, pero en la diaria es como que estamos acostumbrados.

E: ¿Cómo lo logras, no?

R: Se logra hacer, si!

E: Bueno, dentro de toda esta rutina y ritmo de vida, cómo impacta en tu cuerpo, estudiar y trabajar, en estos momentos, cómo impacta en estos momentos, en el sentido de dormir, descansar, en el sentido de alimentación, en el bienestar..

R: Y descontrolado en cierta parte, ¿no? porque, como que, estás en el día a día, vas haciendo las cosas y a veces no tenes esa pausa, y ese tiempo para comer, estamos hablando de estudiando y trabajando no? osea hace un tiempo atrás? ahiva, ehh sí bastante acelerado, osea no teniendo los tiempos específicos digamos para la necesidades básicas, cumplirlas como tendría que ser no, como para sentirse bien, comiendo en un lugar en un espacio sentado o ehh dedicando tiempo a pleno para el estudio.

E: Y ahora que solo trabajas?

R: Ahora solo trabajo, porque me tengo que sentar para volver a estudiar en alguna otra cosa.

E: Si, pero por ejemplo que estás trabajando en múltiples trabajo, también como impacta este ritmo de vida, acelerado que estas teniendo, también sentís que te afecta en comida, dormir etc.

R: No ahora no, incluso no, porque ta, justo tengo los fines de semana libre, los domingos de tarde le sigo dedicando la tarde para planificar toda la semana, pero ya a un ritmo más moderado porque, ta, también una cosa, que yo creo que, no se si va por ahí pero, que uno cuando tiene su trabajo, ya arma su planificación anual, y lo que va a dar, en cambio cuando tu estudias, es el docente quien te dice lo que tenes que dar, cada semana, o que tema viene, y ahí vos estás recibiendo y ahí se modifica tu rutina, dependiendo de otro, entonces uno como profe ya sabe qué días tiene, que horarios, que programa y que contenido y es diferente, porque ya estas organizado y es diferente en ese sentido.

E: Si, bien, ahora que viene el bloque cuatro, nos vamos a esto, y dice, de qué manera crees que tu rendimiento académico y laboral, se ve afectado bajo esa existencia constante que estás teniendo día a día, como en realidad, que te produce, diariamente, si te sientes cansado, acelerado, exhausto, bien, etc

R: No, Exhausto, si tal vez es como que y como que también en lo personal como que tan acelerado en ese sentido, porque no, sabes que lo que estás estudiando no le estas dedicando el tiempo, ni incluso el programa está como preparado para decir “vamos a estudiar este tema de lleno en esto”, sino que el programa también es acelerado entonces vos estudias aceleradamente, las cosas están líquidas y se te borran, es como que, el programa tambien como que te lleva a ese hilo y a ese ritmo, al plan perdón, y bueno tambien, eso te lleva también a no, si retener pero como que de manera tangible se va viste,

E: Si como eso de perseguir, cumplir con todo..

R: Si

E: ¿Qué estrategias usas para sobrellevar todo esto de la exigencia constante?

R: Bueno, planificando toda la semana, que eso me di cuenta, por ejemplo este año, por ejemplo yo planificaba clase a clase, en la noche entonces le dedicaba un ratito a todas las noches a planificar la clase siguiente, hoy por hoy agarro el domingo y de lleno le doy una hora a la planificación semanal, y ya me queda toda la semana, entonces ahí por ese lado ya me organice en tiempo y no estoy todos los días pensando en planificar, con esta aceleración que yo tengo, y bueno ta, por ese lado, de esa manera, usó esa estrategia y también la otra no, me doy un tiempo para mí, y bueno hago deporte, practico de deporte, entonces es también como un cable a tierra de las actividades generales, que tengo.

E: Bien, bueno volvemos un poco para atrás, y son las últimas dos preguntas, qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en aquella vida de estudiante, trabajador, dentro de todo esto que estamos hablando de la sociedad actual, esto que hablábamos del ritmo que lleva ser un estudiante que trabaja, donde está el tiempo libre, qué lugar ocupa, o que lugar ocupa en tu caso?

R: Y no, no, no, no ocupaba ningún lugar en específico porque sentía que no tenía tiempo, ese tiempo libre, ósea, e incluso yo hacia la tecnicatura a la vez, osea, yo estudiaba y trabajaba en simultáneo, y a la seis me iba a la tecnicatura que estaba haciendo en la noche hasta las diez y media o once de la noche, entonces literalmente no tenía tiempo libre de lunes a viernes, incluso los sábados también tenía una materia de isef, entonces no tenía un tiempo destinado, podría decir que la tecnicatura era un tiempo libre porque tal vez, pero no porque estaba estudiando y estamos hablando que es para un trabajo, y el trabajo es una necesidad, y entonces en cierta parte estaba estudiando por una necesidad también, entonces no, no, no destinaba un tiempo libre específico, tenía muy poco tiempo libre que sería los domingo como te decía en la mañana o algún sábado en la tarde.

E: El domingo en familia es increíble, bien, la última pregunta, puedes tomarte el mate tranquilo, es después de toda esta entrevista, cambia en algo tu manera de pensar, de valorar o de percibir tu tiempo libre?

R: Sii..., osea, justamente uno vive tan acelerado, que esta pregunta por ejemplo que me has hecho, yo no me las hago diariamente, ahora detenido en el tiempo, me hace pensar, y no se si va a cambiar pero si bueno, me hace cuestionar algunas cosas, que tiempo me estoy dedicando por ejemplo o de qué forma me estoy planificando las actividades diarias, que bueno en realidad, osea, te deja pensando, a futuro.

E: ¿Te hace más consciente tal vez?

R: Si, también, porque uno bueno, en esto que vive acelerado no está todo el tiempo consciente, de lo que hace diariamente, sino que ya lo haces porque bueno ya lo armaste así y lo haces así.

E: Bueno, muchísimas gracias por tu tiempo.

R: Bueno, de nada, (se ríen).

Entrevista N° 14:

E: La entrevista trata de que nuestra tesis es de Tiempo libre y ocio, dentro de esos parámetros, nosotros lo que queremos averiguar, cuál es la experiencia de tiempo libre en persona que estudian y trabajan al mismo tiempo a su vez esas personas están bajo un contexto de productividad, rendimiento y todo esto que estuvimos hablando.

E: ¿Qué edad tienes?

R: 25 años.

E: Bien, viajas o residis en Maldonado?

R: Viajo a Maldonado, vivo en Punta negra.

E: Para ti, Belén, ¿cuál es el trabajo? Para vos. ¿Cómo te sentís en el trabajo?

R: Para mí el trabajo, ya que trabajo en la parte de recreación y educación física, es un momento de disfrute que obviamente puede ser remunerado o no pero la idea es pasarla bien.

E: Y tu tiempo libre, ¿que sería?

R: Y mi tiempo libre es, fuera del trabajo, es hacer actividades, como sin un guión, osea libres.

E: Y para vos que es el cuerpo, osea tu cuerpo, como lo percibes, que sinonimo le pondrías? “Mi cuerpo es...”

R: Mi cuerpo es, tipo, como mi lugar, como mi persona para producir diferentes cosas, osea para trabajar, para tener tiempo libre, para hacer actividades.

E: ¿Es como quien te lleva?

R: ¡Exacto!

E: ¿Cómo tomaste la decisión de estudiar en la licenciatura, y porque?

F: La decisión la tomé, porque nada desde chiquita yo siempre admiré a un profe de educación física del colegio, y nada siempre supe, como que siempre tuve buena destreza para muchos deportes, y siempre dije que ta listo, quería ser profe de educacion fisica. Osea era mi materia favorita del colegio.

E: Genial, y sentiste que fue una decisión personal, como una necesidad, o alguna presión familiar, que puede pasar.

R: No, fue una decisión mía, personal ya desde chiquita osea yo ya sabía que iba a ser profe de educación física.

E: Cómo describirías tu rutina semanal, como, siendo esta profe de educación física, entre estudio, trabajo y otras actividades, como describis tu rutina, ¿como decis que es?

R: Mi rutina es, tipo, voy a, vengo a trabajar, cuando tengo facultad, viajó a Maldonado, voy a clase, y luego me vuelvo, osea tengo poco tiempo libre, a no ser los fines de semana, pero si es tipo estudio, trabajo, estudio.

E: Es como, lenta, acelerada?

R: Es lenta, es bastante lenta.

E: Bien, pasamos al bloque dos, tiempo libre y tiempo obligatorio, en qué momento del día o de la semana, sientes que realmente tienes tiempo libre?

R: Los fines de semana, o a la noche, nueve o diez de la noche.

E: ¿Qué tipo de actividades sueles realizar en esos espacios y porque las elegís?

R: Em..., voy a caminar a la playa, me encanta la playa, miro alguna serie, trato de estar lo más tranquila y quieta posible.

E: Y porque sería eso?

R: Osea porque me canso durante toda la semana, y es como que no tengo el espacio de decir tipo “bueno listo, me tiro en el sillón o me acuesto, descanso” no, no lo tengo.

E: Bien, no lo tenes porque te demanda el trabajo o porque sientes que no lo tenes?

R: Eh.. si, no lo tengo, porque no tengo tiempo libre en mi vida, osea es como que tengo poco tiempo libre.

E: ¿Crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Si, si.

E: ¿Qué piensas que son los tiempos obligatorios?

R: Un tiempo obligatorio es cumplir horario en el trabajo.

E: ¿Tienes algún otro?

R: Y un tiempo de descanso también es obligatorio, es como, para mi, es obligatorio tener descanso, si no te es imposible.

E: En tu día a día, cuanto tiempo te lleva cumplir, con esos tiempos obligatorios?

R: Y me lleva 8 o 9 hs

E: Y contando los aprontes previos y el estudio de después o antes?

R: y 10 o 11 hs te lleva, osea no todos los días, pero gran parte si!

E: Bloque 3, ritmo de vida y aceleración. ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir o cumplir con esas tales tareas obligatorias?

R: Cansado, osea cansado, y cuando termina relajado. Osea el durante es cansancio y después relajación full.

E: ¿Cómo describirías el ritmo de vida que llevas actualmente? esto que decíamos de acelerado, cansado, pausado, osea el de la semana, con todos.

R: Acelerado, porque estoy al palo, porque salgo del trabajo, y voy a estudiar o sino voy a estudiar, estudio en casa, es como que nunca terminó esa rutina, a no ser media tarde noche.

E: Claro, cuando llegas!

R: Yes.

E: ¿Sientes que el uso de la tecnología (Celular, redes, clases virtuales, todo) te ayuda a ahorrar tiempo?

R: Si, re, osea ahorrar tiempo y porque lo puedo hacer como desde la comodidad de mi casa, osea me ahorro el preparativo porque ya estoy en mi casa, o no me tengo que hacer la comida porque ya estoy en casa, y ta los traslados también, que yo estoy en punta negra y ta son 30 kilómetros.

E: Hay algún otro que diga ta por esto, yo me ahorro tanto tiempo.

R: No, osea si, el trabajo virtual, eso sí.

E: Has sentido que tienes que realizar varias actividades al mismo tiempo, tipo, se denomina ahora multitasking?

R: Eh...si, tipo, estudiar, leer, cocinar, si, si, si, no siempre pero sí, pero la mayor parte del tiempo (se ríe).

E: Y como te sentis con eso, te sentis bien?

R: Sss... No me molesta, osea no me molesta porque puedo hacer muchas cosas al mismo tiempo.

E: ¡Porque lo logras! ¿Y si no lo lograras?

R: No, me re molesta, no, si, si no lo logro, me pongo de mal humor.

E: Bloque 4, Cuerpo, como impacta en tu cuerpo, el tener que combinar estudio y trabajo, todo esto que venimos hablando, como impacta, en cómo te sientas por ejemplo con el tiempo del sueño, las comidas!

R: Como que desorganiza la rutina de, me levanto, desayuno, almuerzo, hay veces que no desayuno, que no almuerzo, pero si, osea me genera mucho más cansancio de lo normal.

E: Claro, andas como a las corridas.

R: Yes.

E: De qué manera crees que tu rendimiento académico laboral, se ve afectado por este tema de exigencia constante, ¿cómo te ves?

R: Ponele que el trabajo por ejemplo por así decirlo, me quita tiempo de, por ejemplo, llego de trabajar y estoy cansada, no me siento a estudiar, osea seria mucho mas facil si tengo que solamente estudiar y dedicar todo mi tiempo a eso.

E: ¿Qué estrategias usas para gestionar tu cuerpo, y tu energía? en ese contexto, que herramientas tienes, que decis que haces para que todo salga.

R: No, cuando por ejemplo, me pasa que tengo un montón de cosas que hacer en un periodo corto de tiempo, como que digo bueno no, o divido las tareas en diferentes partes del dia, o lo dejo para el otro dia, o me pasa bastante de bueno listo, necesito mi tiempo y chau todo.

E: ¿Y lleva planificaciones?

R: no, no lleva planificaciones. Osea si si tengo los horarios establecidos, trabajo más que nada pero el trabajo determina todos los otros horarios.

E: Bueno tenemos las últimas dos preguntas, ¿qué lugar crees que ocupa el tiempo libre en tu vida como estudiante-trabajador dentro de esta sociedad actual?

R: Osea creo que es el domingo y es el más importante, es el tiempo para mi.

E: Es la última pregunta, después de la entrevista cambia en algo tu manera de pensar el tiempo libre, de valorarlo, sos más consciente o más inconsistente?

R: Osea me hace valorarlo un poco más, porque capaz que jamás me pongo a pensar tipo que tanto tiempo libre tengo, osea en el aceleramiento de todo el dia, todo el día, es mas lo que pasas por alto, si me hace pensar tipo que tanto tiempo libre tengo de mi vida.

E: Bueno, muchísimas gracias por tu tiempo.

Entrevista N° 15:

E: ¿Tu edad?

R: 25 años

E: Viajar o residir en Maldonado?

R: No, resido acá en Maldonado.

E: Para ti, estas son preguntas más conceptuales, ¿Que es para vos el trabajo? para vos.

R: Y es, es lo que, osea el trabajo realmente depende, osea, hay trabajos que te pueden gustar como no, pero es lo que te permite, día a día, sobrevivir es lo que te da para existir.

E: Muy bien, ¿que es para vos el tiempo libre?

R: Bien, yo el tiempo libre lo veo, como, el tiempo para la persona poder aprovecharlo y ya sea liberar estrés o disfrutar de ese tiempo haciendo algún hobby o alguna actividad de gusto propio. Incluso puede tener que ver con el laburo, lo que sea, siempre y cuando, yo lo vea, osea yo lo veo como una actividad que te de placer hacerla.

E: Bien que te de placer hacerla a vos.

R: Claro!

E: ¿Y qué es para vos el cuerpo?, (se ríen) ¡Qué pregunta! el tuyo eh...

R: No leo un texto...(Se ríe) yyy...

E: El tuyo eh, el tuyo, que es para vos tu cuerpo, es más suelta la pregunta

R: (se ríe) YNo sé, yo lo veo como, es lo que me permite sobrellevar el día a día, es con lo que yo hago mi rutina diaria...

E: Sin él...

R: Claro, sin él, es lo que tengo que cuidar, por eso las horas de sueño, las comidas..

E: Sin el no cumplis con esos tiempos obligatorios, como decimos nosotros. Bien, acá la pregunta ya es más introvertida al bloque de trabajo, y te preguntamos, ¿porque trabajas y en donde?

R: Em...Hoy por hoy trabajo en personalizados, también por justamente comodidad de tiempos, que me puedo manejar yo, en el día a día, no, tampoco es que claramente manejo mucho tiempo, pero si me permite eso, acomodarlos a mi gusto, emm, ¿como era?

E: ¿En donde?

R: Ah, no. Me traslado yo hacía donde viven y después tengo rutinas personalizadas que ta las cumple el estudiante por su parte.

E: ¡Como a Domicilio!

R: ¡Exacto!

E: ¿Y cuántas horas trabajas?

R: eh.. ¿a nivel físico de yo moverme?

E: Si o semanalmente puede ser también!

R: Semanalmente son ... serán 6 o 7 hs.

E: ¿En esa semana contas con días de descanso?

R: Entre comillas si, los fines de semana, siempre y cuando no deba replanificar rutinas, o tener que leer o estudiar, o lo que sea.

E: Bien, entre comillas es porque tal vez tenes que cumplir con esas cosas.

R: Eh.. no, es por el hecho de que no tengo tiempo o momentos pa acomodarlos dentro de la semana, como pa poder liberar un poquito el fin de semana, pa aprovecharlo para mí.

E: Sería el fin de semana aparte los días de descanso.

R: Si!

E: Bien, pasamos al bloque estudio. Así que por lo tanto, la primera pregunta es, ¿cómo tomaste la decisión de estudiar la Licenciatura en Educación Física, y porque?

R: Bien, eh..., yo cursaba ingeniería química, la abandone en pandemia por varias razones, personales aparte de la pandemia, y me tome ese año pura y exclusivamente, para también pensar que hacer de mi vida, eh...y ta, siempre estuve involucrado en el deporte, entonces siempre me llamo la atencion y lo que es el entrenamiento, y a finales de ese año, arranqué a entrenar en noviembre más o menos, con un antiguo entrenador mío, cuando era chiquito, entonces ahí como que me involucre más, y en verano o antes de las inscripciones decidí, tomar esa decisión!

E: Siempre te involucraste con el deporte, desde donde?

R: Desde chico eh...a los dos años, mamá me llevó a natación, estuve hasta los 10 creo o hasta los 9, y ta después deportes variados, basquet, artes marciales, el handball y ta entrenamiento.

E: Que demas, bien, ¿Cómo describirías tu rutina semanal, entre estudio, trabajo y otras actividades? Osea cómo la describirías en palabras, sinónimos, es, o la siento..

R: Em...Agobiante, si, por un lado, es agobiante por, cuando me tengo que manejar a las corridas, ya sea por que, el día anterior no me pude cocinar, o no hice mandados, o los días de lluvia más que nada también, es complicado con la moto, em..., porque ya, me tengo que trasladar, a veces, las planificaciones cambian de golpe, sino lo tenemos en cuenta antes, hay traslados como los lunes que me generan mas tiempo y es lejos, moverse en moto con lluvia,

entonces ta tenemos que movernos en bondi, y ta ahi el dia es, osea tengo que arrancar el dia mas temprano todavía.

E: Claro, ¿te lleva más tiempo todavía!

R: Exacto, pero en si, la palabra sería esa, agobiante y a las carreras.

E: En qué momento, pasamos a otro bloque, que es tiempo libre, ¿En qué momento del día o de la semana sientes que realmente tienes tiempo libre?

R: Yo igual, es como decía antes, hay actividades que uno las siente como tiempo libre, en el caso de entrenar, entonces ese tiempo pa mi es sagrado, yo si o si voy a entrenar, sino no puedo, y...ese tiempo cuenta para mi, que es más o menos una horita y media, una horita y cuarenta como mucho que me permito ahí estar tranquilo conmigo mismo entrenando, y despues ta, aprovecho esos tiempos, cuando me siento a comer, y los finde semanas que puedo tener libre, me junto con amigos, o salgo a caminar, a tomar mate, actividades que me permitan a mi, disfrutarlas.

E: Bueno la siguiente pregunta es justamente, qué actividades sueles realizar y porque las elegís?

R: Y las elijo por...entrenar porque ya es parte de toda mi vida, y realmente disfruto entrenar, tema de salud, temas anímicos, ehh me parece que va por ahí, y después tema de juntarme, me gusta tener, compartir un tiempo con la gente que yo aprecio, entonces eso también, le permite a uno, el, es, ese tiempo de disfrute, de goce, con esas personas que uno elige, y después a veces, también, saber aprovechar ese tiempo para uno mismo, yo que sé, salir a caminar solo, tomar unos mates, salir a andar en bici, em..., pero ta saber disfrutarlo, cada uno lo va a hacer a su manera, pero yo las elijo por eso.

E: Bien, y bueno, sin contar los aprontes y todas estas cosas, esos tiempos libres, decís que los utilizas como un descanso?

R: Si, si, re, literalmente para eso.

E: Bueno, pasamos a otro bloque diferente. ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir a todas estas tareas que antes nombramos?

R: Y...si ya hay una realidad, si ya el lunes arranca complicada la semana, ya despues de ahi, ya es una carga para el resto de los días, entonces, normalmente, me siento, cansado, es la realidad, siempre duermo poco, 5 o 6 hs, capaz que los findes duermo 7, pero me despierto temprano porque ya estoy sobregirado, entonces me despierto, solo, asique en si eso.

E: Y como describes, este ritmo de vida, semanalmente, mes a mes, anual, como sinónimos.. como describis tu ritmo de vida, como es...

R: y..osea, hoy por hoy, igual, no, no, no me molesta estar, asi, atareado, podría ser la palabra, porque siento que si tengo mucho tiempo libre, no libre pa mi, pero capaz que no lo se aprovechar del todo, por eso tomé la decisión de hacer una pasantía, sabiendo que los tiempos no eran los mejores, pero ta, me acople,y... pero en si eso, osea es.

E: Puede ser, rápido, lento, acelerado..

R: Es agitado, atareado..

E: Te gusto atareado, bueno, bien, sientes que el uso por ejemplo en esta como atareada, sientes que el uso de la tecnología, puede ser el celular, la compu, lo que sea , te ayuda a ahorrar tiempo?

R: Eh...Sí y no, hay veces que uno también, te boludeas con el celular, contestas mensajes, o te pones a scrollear en cualquier instagram o tik tok, lo que sea, y ta, cuando

quieres ver, se te paso un tiempo, en el que podría haber aprovechado para hacer cualquier otra cosa, de las tareas diarias o para ahorrarte tiempo justamente con esas tareas, porque ta justo uno quiere aprovechar tener un tiempo tranqui y lo primero que hace es agarrar el celular, pero ta despues se te atrasa todo, entonces..

E: Perdés la noción del tiempo..

R: Por ese lado si, capaz que si facilita lo que es laburo y estudio, tener una compu, claramente, pero más allá de eso, por ejemplo el celular, no lo veo mucho.

E: Y la compu, o programas en la compu?

R: Yo programas en la compu, normalmente, lo que uso es, el drive, para las rutinas y el excel, para los documentos el word y también a su vez para las planificaciones.

E: Pero no es que te ahorre tiempo!

R: No, osea, me queda cómodo porque está todo ahí guardado, no tengo que andar abriendo o buscando miles de documentos, o andar con un pendrive o lo que sea.

E: Está a la mano.

R: ¡Exacto!

E: ¿Has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo? Osea esto de ser multitasking.

R: Si, normalmente, hay días que, me sucede que tengo que ordenar la casa, hacerme de comer, a su vez me tengo que bañar, tengo que lavar ropa, a su vez, me acuerdo que tenía que planificar, entonces tal vez no planificó para toda la semana pero si para ese dia, entonces ya me queda atrasado y se que o cuando vuelva o al dia siguiente voy a repetir la misma dinámica de ese momento, bañar, planificar, comer, y ta a veces en el momento de querer hacer todo a la vez, hay alguna que va a salir mal, entonces ta.

E: ¿Y cómo eso te hace sentir? ¿Te sentis bien haciendo eso?

R: Eh...no se si bien, si me e dado cuenta que ta, o me acostumbre o me gusta estar movido, pero a su vez, eh...claro, yo me arranco a estresar, entonces, las actividades o mi vida diaria se complica, y ta y yo, y ta si me estreso ya ando de mal humor, ya ando con sueño, cansado, eh..., pero en si es eso, es que medio que, como que no me molesta estar movido, pero si cuando se me atrasan las cosas.

E: Cuando no cumplis!

R: ¡Exacto!

E: Bueno, la siguiente pregunta es pasa de nuevo por la parte de cuerpo, y dice, ¿Cómo impacta, en tu cuerpo, estudiar y trabajar, así.

R: Capaz que hoy como el trabajo nos son horarios tan fijos, o son bastante tarde, como en alguno de los personalizados, involucra que ta, voy a llegar aún más tarde, me va a llevar más tiempo hacerme de comer, bañarme y bla bla bla, dormir, entonces por ese lado, este año lo veo más, complicada la carrera, a su vez por la actividades que estoy haciendo qué son las prácticas docentes y la tesis, que demandan más tiempo, y ta capaz que si tuviera un laburo fijo como tenía el año pasado, sabía que era a la tarde y a las 21 ya está, era un horario temprano, llego a casa, me baño, como y me acuesto. Ehhh, entonces ta.

E: Es como un contrapuesto, el año pasado tal vez tenias mas horas de laburo pero menos horas de estudio y ahora más horas de estudio pero menos de laburo...

R: Sí, pero fue por decisión propia más que nada, más por decisión propia, por boludearme, me podría haber anotado a más cosas, pero ta sabia que las iba a abordar o dejar de lado, entonces ta me habré anotado a cuatro o cinco materias nomas.

E: Pero te están dando ahí los tiempos, ahí, imagínate si te anotabas a más, no..

R: Si, por eso, bueno me fui, ¿cómo era la pregunta?

E: Es cómo impacta en tu cuerpo?

R: Ah, no, me siento cansado, normalmente, me siento cansado, pero a veces de mal humor, porque ta tal vez no me dio para comer, o que a veces pasa, o tengo que estar a las carreras por x circunstancia, entonces ta. cansado y estresado.

E: De qué manera crees que tu rendimiento académico y/o laboral, se ve afectado por tanta exigencia, a fin de cuentas! Tipo exigencia constante a parte.

R: Em... mas que nada capaz, a nivel académico, porque el laboral, es simplemente estar, y marcar orden de ejercicios y es gente conocida, me puedo explayar un poco más, voy con el mate y eso, es otra comodidad, claramente, pero a nivel académico si porque ta a veces me cuesta levantarme temprano, por dormir poco, o tengo que andar a las carreras porque me levante tarde, y ta y corre la falta, también esta eso, cuidar la falta, los horarios son largos, por ejemplo los lunes, tengo, cinco horas de teórico, entonces son cinco horas escuchando profesores que está todo bien con ellos pero ta, son horas y horas escuchando personas hablar y ya venis de la rutina del día.

E: Aparte es un lunes!

R: Si, Aparte un lunes, entonces más que nada eso, a nivel académico si!

E: Bien, qué estrategias usas como para gestionar tema cuerpo, tema energía, en este contexto que estás viviendo.

R: Em, normalmente para ahorrarme tiempo, pa poder dormir, o que la rutina cuando llego a casa, sea más rápida, es hacer comidas grandes, cosa de llegar, acompañarlo con un arroz, fideos, o algo, lo sumo, lo caliente y chau como, me baño y me acuesto. Lo mismo para los desayunos o las meriendas, pero ta, comidas sencillas de hacer en un día, que normalmente esos días son los fines de semana, osea ahí ya se me va tiempo de mi supuesto tiempo libre, mío, y después a nivel laboral, no me quedan muchas opciones, que a veces planificar, mientras que estoy en clase, cuando se me atrasa o si me junto con los gurises, me llevo la compu para planificar también, entonces, ta como que a veces, lo laboral más allá que me guste intercede un poco, eh...en mis tiempos, en mi rutina, y a nivel academico, también me afecta porque no tengo un tiempo para, porque a mi me gusta leer tranquilo, me gusta leer solo, entonces no voy a leer en clase, porque no presto atención a nada, no voy a leer en el laburo porque tengo que prestar atención a mis alumnos, en la pasantía no puedo, entonces ta, los fines de semana, obviamente me pesa más el querer juntarme a tomar mate o querer hacer algo de mi vida que sentarme 3 o 4 horas a leer un texto, que capaz ni entiendo.

E: No te da la mente, bien dentro de toda esta gestión, las últimas dos preguntas, son de tiempo libre. ¿En qué lugar crees que luego de todo esto que hablamos ocupa en tu vida, el tiempo libre, siendo un estudiante que trabaja y es participe de esta sociedad actual?

R: Em... bien, si bien, ocupa en cuanto a cantidades, poco y nada, si va por ahí la pregunta!

E: Y en cuando y donde?

R: Y donde a veces si no quedan muchas opciones, uno se las ingenia, en el momento de comer aprovecho a mirar una serie mientras como o mientras que cocino. Emm.. incluso en

clase con los gurises, ya aprovecho y tenemos mate en mano, y ta no te dan ganas de prestarle atención al profe, en realidad, hablamos un par de cosas y nos ponemos al día. Pero sino eso en mi rutina en sí, a veces sacrifico, horas de sueño, y si no me queda otra y me junto entre semana y si no hay otra y los pibes agitaron dejó de lado eso y vere que hago al otro día, veo como lo resuelvo.

E: Bien esta es la última pregunta, ¿Cambia en algo tu manera de pensar, de percibir o de valorar tu tiempo libre luego de esta entrevista?

R: Eh....capaz que si, mas que nada porque, uno normalmente adaptado a la rutina, no le da mucho interés ósea, o porque siente que esta está cómodo así, e irlo llevando en el día a día, e pero si esta bueno saber diferenciar justamente eso, que es rutina, y cual es el tiempo libre, porque...pa que no suceda como le puede pasar a muchos, de los estudiantes que laburamos, que termina intercediendo en ese poco tiempo libre, o el tiempo libre intercede en la rutina o viceversa, y ta queda todo mezclado y ya despues dejas de lado el estudio, o dejas medio de lado el trabajo o tu vida social, o lo que sea, porque ta no, no tenes, otra manera de hacerlo. Claro no dan lo tiempos, y capaz incluso, uno porque ta ya se acostumbro con los años, pero cuando recién te arranca a suceder, es mas complicado aprender a organizarte, incluso para los chicos que vienen de afuera, es un cambio drástico, el tener que laburar, estudiar, tener vida social, planificar no se, dormir poco, capaz que no comer, y....ta.

E: Bien, bueno muchisimas gracias!

Entrevista N° 16:

E: Bueno, la tesis está en la orientación tiempo libre y ocio, y la pregunta o la idea que decidimos investigar, es ¿Cuál es la experiencia del tiempo libre en personas que estudian y trabajan, la licenciatura de educación física y un trabajo de seis , ocho o diez horas o jornalero, pero que esté cumpliendo lo dos tiempos obligatorios, en un contexto de rendimiento, productividad, aceleración, bien, siendo así, te voy a preguntar...

E: ¿Tu edad?

R: 21 años

E: ¿Viajas o Residis en Maldonado?

R: Resido en Maldonado

E: ¿Para ti qué es trabajar? ¿Qué es el trabajo?

R: Ofrecer un servicio y que te paguen por eso.

E: Y el tiempo libre para vos, ¿que es?

R: Eh... bueno depende, pero, es..., nada, es el tiempo que tienes para elegir vos, lo que quieres hacer, si quieres sentarte en la hamaca a tomar sol, tranquila o haciendo lo que vos quieras. Es el tiempo que vos dispones para, digamos, hacer las actividades que quieras, que no sean obligaciones.

E: Y el cuerpo, ósea tu cuerpo, para vos, que es?

R: Y nada mi cuerpo es, lo que vos pones frente al mundo, digamos y lo que vos puedes, justamente hacerte de tu tiempo libre y hacerte de tu trabajo, eh.. eso.

E: ¿Por qué decidiste trabajar?

R: Y bueno trabajo porque vivo con mis padres y em..., y también me gusta ayudar y a la vez me gusta, como que el día que me reciba tener experiencia de lo que voy a trabajar, después digamos.

E: Bien, entonces en dónde te gusta trabajar?

R: Trabajo jornalero, ¿jornalero se dice? (le respondo que si) eh, trabajo acá en Red Ranch (trabajamos juntas, estábamos ahí), trabajo en cumpleaños (animadora) trabajo de personal trainer y eventualmente trabajó en una tienda de ropa (se ríe)

E: Me encanta, atención al cliente.

R: (se ríe) Hago todo, si, Full atención al cliente.

E: Me encanta, ¿y cuántas horas trabajas más o menos?

R: Fua es que depende, cada semana, hay semanas que trabajo seis horas y hay semanas que no trabajo!

E: ¿Cuántos días tenés de descanso, sentís que tenés un día de descanso?

R: Eh, dos porque, eh, juego handball y los sábados tengo partido, entonces ta, no lo cuento mucho, y viernes y domingo diría que sí.

E: Bien, el bloque uno, empieza con, cómo tomaste la decisión de estudiar la licenciatura en educación física, y porque?

R: Eh..., pasa que desde que tengo noción de que existo, quiero ser profesora de educación física, porque ta, me encantan los deportes, toda mi vida, hice mucho deporte, eh... y tuve una profe en la escuela que, me marcó mucho, por esto, nada, de ser mujer y hacer deporte, no era normal en mi época, ahora si por suerte, pero nada, como que, nada, encontrar a alguien que sea como vos, y que, lo que el profe de educación física transmite, es tipo espectacular, y nada ahí dije tipo ta, quiero ser como ella, que una niña se sienta cómoda y/o identificada conmigo, y ta, eso.

E: ¡Amamos, bueno! ¿Sentís que fue una decisión personal, una necesidad?

R: No no, personal, full.

E: Entonces siendo estudiante de la LEF y trabajando de vez en cuando en tu caso, jornalera, cómo describirías, tu rutina semanal, entre ese estudio, trabajo y las actividades que tienes?

R: La verdad que por ahora, a ver no empezó la temporada de campamentos, capaz que el mes que viene te digo, bueno me quiero morir, bueno..me siento bastante bien porque trabajo de lo que me gusta, no siento que sea un trabajo, yo cuando era mas chica trabajaba de moza con mis padres, y ahí sí tipo el contraste es épico, te hace disfrutar el doble, porque yo digo siempre, esto lo haría si no me pagarán, si fuera voluntariado, esto lo haría igual, tipo nada, cansa obviamente, no es todo color de rosa obviamente, pero es mucho, es muy disfrutable, hago todo lo que me gusta hacer, todo lo que me gusta.

E: Me encanta, bien, bloque dos, tiempo libre y tiempos obligatorios en qué momentos del día o de la semana sientes que realmente tienes tiempo libre.

R: Emm...en la noche, más que nada, porque de noche no hago mucho y ta eso (se ríen) y ta eso y nada depende de la semana, porque también estoy con la tesis, entonces en mis días libres capaz que, nada, tengo que hacer algo de la tesis, y ya me embola, entonces ta, tengo que hacer algo, pero nada en la noche si, y ta un viernes o un domingo no tengo nada pa hacer.

E: ¿En qué tipo de actividades sueles realizar en esos espacios y porque las elegís?

R: Trato de, no se si cuenta como tiempo libre pero estoy haciendo una pasantía, que ta como me quedaba rato ahí, este bueno ta me anoto, es en el cantegril, y ta me conviene, vas a aprender, cómo trabajar ahí y ta está demás, me encanta, y juego handball y....voy a la playa a tomar mate.

E: ¿Crees que utilizas tu tiempo libre como un descanso?

R: Si, necesito tomar mates mirando a la nada, pensando en todo, en cualquier lugar pero tomando mate.

E: Que piensas que son los tiempos obligatorios en tu día a día, y cuanto tiempo te lleva cumplirlos?

R: Eh..., ir a clase, trabajar, estudiar, eh..., no sé, ponele que de 5 a 6 hs, 8, depende de la materia que tengo que estudiar y si tengo que trabajar o no, pero mas o menos..

E: Y los aprontes previos al estudio, si lo sumas!

R: Aprontarse para un campá lleva su rato, eh...y no para las clases más que nada si es de mañana me gusta levantarme antes, desayunas asique le sumamos una o dos horas más!

E: ¿Cómo consideras que se encuentra tu cuerpo luego de asistir y cumplir con tales tareas?

R La verdad que termino muy cansada, si físicamente cansada, pero ta, al final del día tengo la suerte trabajar, estudiar y practicar el deporte que me gusta, cansada sí, pero también digo ta estoy cansada pero no es cansada asi de trabajar 12 horas en la construcción, entendes.

E: Bueno, bien, siguiente pregunta, ¿cómo describirías el ritmo de vida que llevas actualmente?

R: Y la verdad que...es bastante acelerado, por suerte, porque me gusta, (se ríe), pero si es intenso y me encanta que sea así porque, me siento más productiva y me gusta, y tengo mucha energía, entonces necesito gastarla, em y ta, me gusta.

E: Bien, después, ¿sientes que el uso de la tecnología en algo te ahorraría tiempo? Celular, compu, electrodomésticos...

R: Eh.. no, al revés, a bueno soy media adicta al celular, en verdad (se ríe), pero...eh...no se, en cosas como, si hago un trabajo en equipo, o planificar para la prado por ejemplo, eh...te simplifica, pero ta en las cosas que yo hago, me saca un poco de tiempo.

E: Osea que es más lo que te quita que lo que te ahorra.

R: Si, exactamente.

E: Después, has sentido que tienes que realizar varias cosas al mismo tiempo, hay un término ahora que es multitasking, tipo muchas cosas en simultáneo..yo que sé por ejemplo, planificar, trabajar y cocinar, ponele

R: eh....bueno justo este año no, porque como te dije volví a vivir con mis padres y nos damos una mano mutuamente en eso, pero ta por ejemplo ayer me paso que se me complico en la prado, y venir para acá y ta en el año que tenes las prácticas docentes, se hace muy difícil, tener una vida aparte, que no sea la facultad, porque, tenes que estar para eso nomas, y es una responsabilidad muy grande, entonces eh...nada

E: Y entonces te sentís bien, en ese ser multitasking?

R: Eh..., depende del día, como ta, de repente te digo, porque ta al fin del día, se que, lo hago porque, es parte de la construcción de lo que quiero, entonces, lo hago, no te digo que la tesis me da pereza pero, lo hago trato de hacer todos los trabajos, porque es lo que hay que hacer.

E: Y cómo impacta en tu cuerpo, todo esto que estás llevando, combinar estudio, trabajo?

R: Eh...bien porque lo, no me siento que estoy desbordada, como que estoy hasta, donde sé que puedo estar, capaz que teniendo un trabajo fijo si 6 hs o 8 hs, todos los días, capaz que

si, pero como es jornalero, es como que ta, ponele tengo que estudiar muchísimo para la tesis, digo bueno mira, hoy no puedo, como que yo decido cuando trabajo!

E: Claro, eso está demás!

R: Entonces eso me da bastante libertad, es un privilegio obviamente pero

E: De qué manera entonces, crees que tu rendimiento académico ese día que estas laburando y estudiando, emm, se ve afectado bajo esta exigencia constante del día!

R: Eh...en verdad creo que lo hace más eficiente porque creo que si tenes, dos horas para estudiar, no te queda otra que estudiar, esas dos horas, si vos tenes, o yo por ejemplo si tengo todo el día para estudiar, capaz que no estudio porque me da paja, entonces, ta, pero no, bastante bien, la verdad, me organizo.

E: Bueno entonces que estrategia usas para gestionar tu cuerpo y tu energía, ese día ponele, ese día que estas muy al palo!

R: Más que los días, es tipo, hago mucho hincapié, en que trato de comer mucha fruta, mucha verdura, trato de entrenar porque ta, quieras o no esto, estar parado tantas horas, más que lo que trabajamos nosotros, es ir moverse, gritar, siento que tenes que tener energía y un cuerpo, que aguante, y nada la organización, es clave, porque a tal hora tienes tal cosa, a tal hora tenes otra, tengo que hacer esto, lo otro, y también acordarte de tener un buen estado físico, que eso ponele hace más fácil las cosas.

E: Bien, después tengo las últimas dos preguntas, ¿qué lugar crees que ocupa tu tiempo libre en tu vida como estudiante trabajador dentro de esta sociedad actual?

R: eh...un lugar muy importante, muy importante de, porque es la clave, es ahí, no se, es el tiempo que tenes para organizarte, lo que estás haciendo lo estás disfrutando, si realmente te da el cuerpo, que quieres hacer, que quieres cambiar, mismo de vos también, es como que ta, es tiempo para vos.

E: Y la última pregunta es, luego de esta entrevista, cambió tu perspectiva, o valoras un poco más el tiempo libre?

R: Eh..., sí ya que en isef te lo hacen valorar bastante, eh..cómo que ser consciente de eso, y ser consciente de eso es lo que hace que no te sobrepases, como que valorar el tiempo libre y saber que tiene que tener tiempo libre, es clave.

E: muy bien , muchas gracias!.