

Actividades de ocio

SESIÓN N.º 17

OBJETIVO GENERAL	Potenciar en los alumnos/as una toma de decisiones responsable respecto a la utilización de su tiempo libre.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Examinar cómo se ocupa habitualmente el tiempo libre.• Determinar qué requisitos le exigimos a las actividades de ocio.• Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos.• Evaluar las alternativas para el tiempo libre.
MATERIALES QUE SE NECESITAN	Folletos, impresos, boletines, revistas de información juvenil,... que incluyan propuestas de ocio.
PREPARACION PREVIA	Previamente a la sesión un grupo de alumnos/as habrá recogido el material anterior en diversos organismos (Casas de la Juventud, Oficinas de Información Juvenil, Consejos de la Juventud, Centros Socioculturales, etc.)
TAREA PARA CASA	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de letras.

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuales son las respuestas correctas.

Introducción

En esta sesión vamos a centrarnos en esa notable cantidad de tiempo de que los jóvenes disponen para el ocio. Es importante comprender que el tiempo libre nos brinda una oportunidad única para dar cabida a nuestras posibilidades de desarrollo personal. Hoy tendrás ocasión de descubrir la variedad de opciones con que cuentas para emplear tu tiempo libre de un modo más satisfactorio y provechoso.

Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre

Actividad:

Pida a sus alumnos que realicen la actividad del Manual del Alumno “Actividades en las que ocupas tu tiempo libre”.




PÁG. 101

Determinar qué requisitos les exigimos a las actividades de ocio

Tras confeccionar el listado general de actividades en la pizarra, haga que los alumnos/as discutan brevemente sobre las ventajas e inconvenientes que encuentran a cómo utilizan su tiempo libre. Hágales las siguientes preguntas:

- ¿Están satisfechos con sus formas habituales de ocio?
- ¿Qué requisitos deberían tener las distintas actividades para que les resultasen gratificantes?

Ideas clave:

-  En muchas ocasiones nos dedicamos a actividades de ocio que no nos satisfacen.
-  Algunas de nuestras formas de diversión implican conductas poco saludables, como por ejemplo el consumo de alcohol.
-  Nuestras decisiones sobre el ocio no siempre son fruto de elecciones personales, sino que, en muchos casos, están influenciadas por las presiones sociales.

Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos

Las formas de ocio por las que habitualmente optamos no son las únicas de las que disponemos; el abanico de alternativas es mucho más amplio.

A nuestro alcance están una infinidad de actividades recreativas desarrolladas por instituciones públicas y privadas. Vamos a examinar las propuestas disponibles para el ocio en nuestro entorno. Posiblemente encontraremos algunas muy atractivas de las que no teníamos conocimiento.

Actividad:

Tras el reparto del material previamente recogido (boletines, folletos,...), se trabaja en pequeños grupos revisándolo para recoger todas las iniciativas que se presenten. Con ello confeccionaremos una nueva lista de actividades para el tiempo libre que escribiremos en la pizarra al lado de la lista inicial.

Pero las oportunidades para el ocio no provienen exclusivamente de las programaciones de organismos del tipo de los reseñados. Al margen de lo que se nos propone por esta vía nosotros podemos desarrollar alternativas propias, para ello hemos de aplicar dos de nuestros recursos: la capacidad de iniciativa y la imaginación.

Actividad:

Diga a sus alumnos/as que sólo se trata de pensar un poco. Trabajaremos en grupos intentando encontrar actividades originales en las que emplear el tiempo libre. Las alternativas interesantes pasarán a engrosar nuestra lista.

Evaluar las alternativas para el tiempo libre

En este punto nos encontramos con una amplia variedad de actividades con las que cubrir nuestro tiempo libre. Ante esta serie de opciones, el paso siguiente será tomar una decisión acerca de cuáles son las alternativas más adecuadas a nuestras necesidades.


Actividad:

Seleccionaremos una pequeña muestra de actividades con aquellas que los alumnos consideren como más atractivas a primera vista, valorando si cumplen las condiciones establecidas al principio de la sesión. En esta valoración debemos prestar especial atención a aspectos como:

- Salud.
- Peligrosidad.
- Conflictividad.

PÁG. 102

Idea clave:





 Normalmente en lo primero en lo que nos fijamos a la hora de elegir una determinada actividad es si resultará divertida o no, si lo pasaremos bien. Pero además de esto, no hemos de olvidar considerar otras cuestiones como los riesgos que implica o las posibles consecuencias derivadas de su práctica.

Tarea para casa:

Sopa de letras

PÁG. 103

Resumen

-  Es habitual que en nuestro tiempo libre nos dejemos llevar por la apatía o por formas de ocio tan limitadas que restringen nuestras posibilidades de esparcimiento y disfrute.
-  Existen cantidad de organismos en los que podemos encontrar interesantes propuestas para el ocio y, además de esto, contamos con nuestra imaginación y nuestros amigos. El abanico de opciones es mucho más amplio de lo que podríamos pensar en un primer momento.
-  Es importante que nos hagamos conscientes de las posibles consecuencias indeseables derivadas de cada alternativa.
-  El tiempo libre puede constituir una importante ocasión de desarrollo y crecimiento personal. Es importante que aprendamos a valorar nuestras opciones de ocio a la luz de este objetivo general.

Soluciones a la sopa de letras

1. Fumar te pone más **nervioso**.
2. Se puede acabar teniendo problemas con el alcohol aunque se beba sólo **cerveza**.
3. Una decisión que no tiene en cuenta las consecuencias es una decisión **impulsiva**.
4. Cuando alguien intenta persuadirte debes **decidir** por ti mismo.
5. La publicidad intenta **persuadir**.
6. Un buen modo de mejorar tu autoestima es fijarse **metas**.
7. Para sacar partido de las técnicas de relajación es conveniente **practicar**.
8. Evitamos malentendidos si utilizamos **paráfrasis**.
9. La gente **tímida** siente ansiedad en situaciones sociales.
10. La consideración y el respeto hacia opiniones de los demás se denomina **tolerancia**.
11. Algunas formas de diversión son poco **saludables**.

