

1

El Origen:

Estudio La función del ocio saludable en la prevención de las drogodependencias Fase I, II III.
Elemento clave: los resultados

2

La Teoría:

El ocio como factor de riesgo y protección en prevención de las drogodependencias.
Elemento clave: Modelo de intervención

3

La Práctica:

¿Qué se ha hecho?. ¿Qué se podría hacer?
Elemento clave: Evaluación

4

Los Implicados:

¿Quién, quienes?
Elemento clave: participación

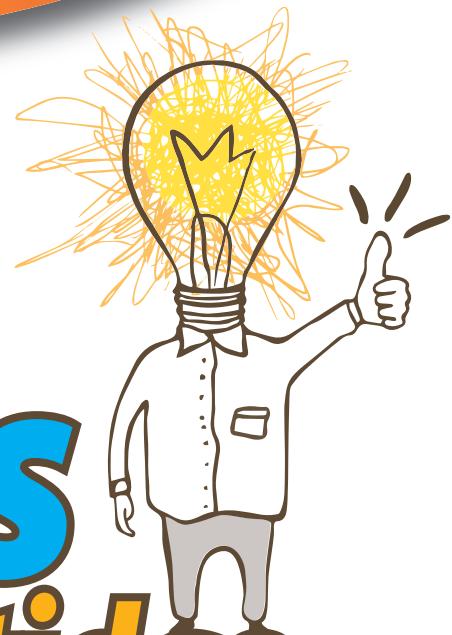
5

El Cómo:

Ideas, propuestas y experiencias.
Elemento clave: imaginación

Para más información ceps@cepssalud.es

Ideas Compartidas



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



1. Introducción

En el año 2010, por iniciativa y apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, se inició un debate técnico en un marco participativo y plural denominado **Foro de la Sociedad contra las Drogas**. En el se reunían representantes de distintas entidades del Estado Español para debatir propuestas e intervenciones, con el objetivo de prevenir las drogodependencias. Se crearon distintos grupos de trabajo, uno de ellos sobre ocio saludable, formado por profesionales y representantes de la sociedad civil, cuyo objetivo fue el de profundizar en la función preventiva del tiempo libre y de las actividades de ocio que en él se llevan a cabo. Una de las necesidades que surgieron, fue la de disponer de datos objetivos que ofrecieran una visión de la realidad especialmente en relación a la población adolescente, a fin de orientar adecuadamente futuras acciones.

En el año 2011, CEPS inició la primera fase del estudio: **“La Función del ocio saludable en la prevención de las drogodependencias”** en el que se analizaron las opiniones de 8143 chicos y chicas estudiantes de primero a cuarto de ESO, de edades comprendidas entre los 12 y 16 años, en las Comunidades Autónomas de Andalucía, Asturias, Cataluña, Galicia, Madrid y Valencia. En el año 2012 y 2013, se realizó la segunda y tercera fases, con el objetivo de conocer la opinión de los adultos de referencia en la tarea educativa de niños/as y adolescentes: Familia y profesorado.

Los datos obtenidos han permitido elaborar la guía orientativa que a continuación presentamos y cuyo objetivo es ofrecer elementos de reflexión, basados en la experimentación, que puedan orientar en la gestión de ocio saludable a familia, profesorado y adolescentes.





Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



2. ¿Puede el tiempo libre tener una función preventiva?

Mucho se ha hablado de actividades de ocio que comportan un riesgo de inicio y/o mantenimiento del consumo de distintos tipos de drogas. Se ha analizado en profundidad el papel de las drogas en determinados ambientes vinculados a la diversión, su función socializadora y la búsqueda de efectos considerados positivos en dichos ambientes, como la desinhibición, la euforia y la resistencia.

A lo largo de los últimos años, se ha desarrollado una línea de acción, orientada a la oferta de alternativas de ocio nocturno, en las que el consumo de alcohol y otras drogas no estuviera presente. Otra gran línea de actuación, se ha dirigido, a ofrecer información y apoyo en los contextos considerados de mayor riesgo, con el objetivo de prevenir consecuencias, derivadas de consumos abusivos en momentos puntuales.

Nuestro trabajo se orienta a mostrar algunas claves, para que los momentos de ocio, cumplan una función preventiva, basada en el desarrollo de factores de protección.

Es necesario que la gestión del tiempo libre siga un proceso educativo al igual que el resto de áreas en la vida de las personas en evolución.

Ante este planteamiento, pueden surgir algunas preguntas:

¿Cómo ocupar el tiempo libre con actividades que a la par que diviertan y entretengan, tengan un efecto protector?





Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

¿Qué pueden hacer los adultos para acompañar a los adolescentes en el aprendizaje de la organización de su tiempo libre, para que resulte saludable?

¿Cómo lograr que los momentos de ocio, ofrezcan al adolescente, no sólo entretenimiento y diversión, sino información sobre sus capacidades, para ayudarle a ganar confianza y seguridad?

¿Pueden los momentos de ocio contribuir al desarrollo de habilidades, que pueda aplicar en otras esferas de su vida?

¿Es posible ampliar la mirada del adolescente más allá del ocio compartido con los iguales?

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



3. Características del ocio saludable

Activo: La persona tiene un papel, se implica, aporta su punto de vista, sus ideas, y sus conocimientos. Elige actividades en función de sus intereses. Presenta propuestas.

Adecuado: Al momento evolutivo y a las características personales. Toda persona puede encontrar la o las actividades que le diviertan y le ayuden a sentirse mejor.

Comprometido: Que una actividad se realice en el tiempo libre, no implica que esté exenta de compromiso, especialmente, cuando se trata de una actividad en la que participan otras personas, que pueden verse afectadas si se produce una ausencia no justificada.

Constructivo: La persona siente que puede aportar ideas y acciones para mejorar la actividad.

Cooperativo: Aunar esfuerzos para la consecución de un objetivo común, es un paso para establecer vínculos más profundos con los demás.

Descubridor de aficiones y actividades que puedan ofrecer entretenimiento y ayudar a la persona, a expresar sus emociones de forma positiva.

Diverso: Distintas actividades, permiten el contacto con distintos grupos de personas, aumentan la socialización, facilitan el descubrimiento de nuevas capacidades y ayudan a experimentar habilidades. La variedad de actividades es un buen antídoto para la sensación de aburrimiento

Económico: No siempre diversión y ocio deben ir asociados a un gasto económico. Saber divertirse sin necesidad de consumir.



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

Educativo: Favorece los aprendizajes, la toma de decisiones, la gestión y resolución de conflictos y la consolidación de nuevas habilidades a través de actividades lúdicas

Expresivo: Tener la ocasión de valorar a otros, y al mismo tiempo, reconocer frustraciones y otras emociones negativas.

Gratificante a medio y largo plazo. En muchos casos, no se produce una satisfacción inmediata .Al finalizar la actividad, la persona se da cuenta de que el tiempo ha transcurrido rápidamente, de que no ha sido el fin lo más satisfactorio, sino todo el proceso.

Organizado: La improvisación es muy propia de los adolescentes, pero también comporta en ocasiones, sensación de aburrimiento y pérdida de tiempo. Aprender a planificar las actividades favorece la toma de decisiones y la asertividad en el grupo, desarrollando habilidades de comunicación social y de estructuración personal.

Potenciador: De los puntos fuertes y las capacidades personales. Las actividades excesivamente competitivas en relación a los demás pueden ocasionar sensación de fracaso y frustración.

Sensible: Hacia los demás y sus necesidades

Revelador: De formas de pasarlo bien, en las que el consumo de drogas, no tiene ningún papel.

Tolerante: Saber aceptar otras iniciativas y propuestas, participar sin buscar siempre el ganar a los demás. Saber comprender distintos puntos de vista

Transmisor de valores como el respeto, la solidaridad, el compromiso, la no violencia, la comprensión.

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



4. Herramientas

Toda construcción necesita herramientas, es importante conocer aquellas que son necesarias, las que están disponibles y las que resultan asequibles, pero sobre todo aquellas que podremos y sabremos manejar, lo que depende de nosotros. Una gran multitud de herramientas pueden no ser necesarias para garantizar una sólida construcción, tampoco las más caras aseguran un resultado óptimo si las personas que van a usarlas no saben cómo hacerlo.

Las herramientas necesitan cuidados, un buen mantenimiento es también garantía de seguridad.

Vamos a mostrar a continuación algunas de ellas:

Autonomía: Aprender a divertirse sola/o, saber pasar un tiempo sin necesidad de que nadie nos acompañe, es una experiencia necesaria y útil para adquirir mayor confianza y para saber discernir, si los que decimos que nos gusta, está influenciado por lo que puedan decir los demás. “Si los demás dicen que se divierten tanto... ¿es que será divertido?”

Escucha: ¿Hablamos de lo que nos gustaría hacer en nuestro tiempo de ocio? ¿Investigamos y nos informamos sobre nuevas propuestas?

¿Experimentamos con actividades que nunca hemos realizado?

¿Escuchamos a nuestros hijos/as cuando nos comentan algo que les gustaría hacer?



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

¿Pensamos que nuestros alumnos pueden tener experiencias interesantes que contar aunque no se hayan producido en horario escolar?

¿Preguntamos a nuestros amigos/as lo que hacen en su tiempo libre y por qué les gusta?

¿No nos reímos si alguien nos comenta que tiene una afición que nos puede parecer “rara o pasada de moda”?

Estar abiertos a nuevas propuestas y atentos a las opiniones y argumentos favorables que las sustentan, puede darnos pistas para hacer buenas elecciones.

Momentos: Para compartir con la familia y para compartir con los amigos. La suma de pequeños momentos gratificantes, aporta una mayor satisfacción.

Participación: Buscar formulas que permitan impulsar, la participación activa de una comunidad, es una de las formas de ampliar la mirada y conocer a otras personas, compartiendo algo más que una copa. Integrar la idea de que podemos ser sujetos activos de nuestro tiempo libre y aportar cosas nuevas, frente a la pasividad de esperar lo que nos propongan.

¿Puedo divertirme colaborando en la organización de las fiestas de mi barrio, o siendo voluntario en una residencia de mayores?

Promoción: Sabemos que las fiestas y conciertos musicales, se promocionan mediante posters, noticias en medios de comunicación, redes sociales.

La inauguración de un nuevo bar o discoteca se anuncia con flyers atractivos, invitaciones y descuentos.

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



¿Existe el mismo tipo de promoción en otras actividades?

¿Se dan a conocer lo suficiente?

¿Cómo hacer que la gente las conozca y sienta interés por participar en ellas?

La promoción, es una forma de presentar la actividad, de forma atractiva y darla a conocer, para motivar a la gente a participar en ella. Tan importante como la promoción, es ofrecer una **buena acogida**, a las personas que acudan personalmente a informarse: el entusiasmo y la motivación se contagian.

Tiempo: Es necesario para investigar, para probar, para comentar después lo que nos ha gustado y lo que no, para planificar y organizar un fin de semana.

Variación: Estar dispuesto a no caer en la rutina, probar cosas nuevas, aunque en principio podamos pensar que no nos divertiremos, combinar actividades en grupo con momentos para estar solo/a, realizar actividades con la familia, participar en alguna acción solidaria o comunitaria, llenar el tiempo libre con actividades de ocio variadas, puede ser muy enriquecedor.



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



5. ¿Todo el tiempo libre disponible se emplea en actividades de ocio?

¿Son los deberes y el estudio actividades de ocio?, ¿no es suficiente el tiempo que se pasa en la escuela?

Es importante no desvincular escuela y hogar, como si fueran dos mundos distintos, pero el puente de enlace, debería articularse con actividades que cumplan los objetivos de adquisición de competencias, a la par que entretengan, como por ejemplo la lectura o la realización de alguna tarea en la que también puedan implicarse otros miembros de la familia, no como sustitutos del profesorado, sino como partes importantes de la actividad.

¿Qué lugar ocupan las extraescolares?

Las actividades extraescolares, son elegidas en ocasiones por compatibilidad con la jornada laboral del adulto. Muchas de ellas, son de contenido formativo, con el objetivo de reforzar las competencias escolares. Las deportivas también ocupan un lugar importante en la oferta y especialmente los deportes de equipo, con una dinámica competitiva y selectiva, basada en condiciones físicas y motivación que no todos los chicos/as poseen. Dada la vinculación que existe entre la escuela y estas actividades, la oferta de extraescolares, debería revisarse anualmente, en función de la detección de necesidades, con el objetivo de que pudieran participar la mayoría de chicos/as. Así el deporte de equipo, podría dar paso también a la práctica de ejercicio físico, mediante distintas alternativas, que se basadas en la adquisición de mayor condición física personal y en el descubrimiento de actividades deportivas, que puedan practicarse de forma autónoma, o en familia, durante el fin de semana, independientemente de que la condición física sea mejor o peor que la de otros/as.



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

¿Realizar tareas de cuidado del hogar en el tiempo libre?

El tiempo dedicado a la organización familiar, al cuidado y mantenimiento de la vivienda, a la participación en la elaboración de comidas, no forma parte del tiempo libre, ya que la persona debe responsabilizarse de estas tareas, como parte fundamental de su proceso educativo. Ello le permitirá, adquirir los aprendizajes necesarios, para capacitarle como persona autónoma. Los adolescentes pueden pensar que después de la escuela, finalizan sus responsabilidades, pero es misión del adulto mostrarle un modelo más amplio, en el que deben integrarse no sólo el “trabajo externo” (jornada laboral del adulto y escolar del adolescente), sino el cuidado de la casa y la realización de tareas, orientadas al mantenimiento de las necesidades básicas familiares (higiene, alimentación, cuidado de mascotas, limpieza del hogar).

¿Estar sin hacer nada puede ser perjudicial?, ¿tiene riesgos disponer de tiempo libre vacío de contenido?

Por una parte, un tiempo vacío de contenido, puede ser necesario, para regular el estrés que puede causar tener excesivamente programados y llenos de actividades los momentos de ocio. Improvisar, no tener nada que hacer, puede ser relajante, siempre y cuando no se convierta en algo que ocupe gran parte del tiempo libre disponible. Es frecuente que en la adolescencia, se abandonen actividades de ocio que en otras edades habían sido muy gratificantes, la evolución personal y la influencia de los iguales, motiva el abandono. Si no se plantean alternativas de sustitución por otras que se consideren más adecuadas, existe el riesgo de que el tiempo vacío de contenido se llene con un aumento de mayor permanencia en la calle y salidas nocturnas.

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



¿Qué tipos de actividades pueden entretener y al mismo tiempo considerarse saludables?

La siguiente tabla ofrece una clasificación de tipos de actividades, los principales factores de protección que pueden desarrollarse a través de ellas y con quién realizarlas.

Tipo de actividad	Lo que podemos conseguir	Con quien realizarlas
Deportes de equipo: Futbol, baloncesto, balonmano, waterpolo, rugby.	Valorar el esfuerzo, adquirir disciplina y organización, cuidado de la alimentación, conocer el valor positivo de las normas, desarrollar el trabajo en equipo, ayudar a los demás, reforzar los vínculos de amistad, ampliar las relaciones sociales, sumar esfuerzos, aprender a conseguir metas a medio y largo plazo, desarrollar valores como la cooperación.	Compañeros/as. Amigos/as. Familia.
Deportes individuales (se pueden realizar partidos o competiciones en equipo): Hípica, tenis, ciclismo, natación, piragua, artes marciales, Squash, vela, golf.	Organización personal, esfuerzo y superación, autoestima, aumento de las relaciones sociales.	Compañeros/as. Amigos/as. Familia.
Ejercicio físico. Running, pilates, yoga, musculación, zumba, aquagym, paseos, senderismo, submarinismo, baile, excursiones.	Ser consciente de la evolución personal, constancia, esfuerzo y superación, autoestima, aumento de las relaciones sociales.	Compañeros/as. Amigos/as. Familia.



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

Tipo de actividad	Lo que podemos conseguir	Con quien realizarlas
Actividades culturales: Visitas a museos, acudir como espectador al cine y teatro, charlas, debates, exposiciones, conciertos, rutas históricas, entrevistas a personajes reconocidos.	Adquisición de criterio propio, desarrollo de pensamiento crítico, habilidades de comunicación, mejora de la expresión oral, ampliación del círculo social, toma de decisiones.	Compañeros/as. Amigos/as. Familia. Profesorado.
Actividades artísticas: Fotografía, teatro, pintura, danza, expresión corporal, mimo, cerámica, escultura, tocar un instrumento musical, cantar en un coro, formar parte de un grupo musical, DJ, circo.	Desarrollo de creatividad, posibilidad de expresar emociones de forma constructiva, toma de conciencia de capacidades personales, autoestima, ampliación del círculo de relaciones, auto control, mejora de la autoestima.	Compañeros/as. Amigos/as. Solo/a. Familia. Profesorado.
Participación social: voluntariado, organización de actividades en el barrio y/o pueblo de veraneo, participación en actividades solidarias como recogida de alimentos o libros.	Aumento de la competencia y la sensibilización social, solidaridad, autoestima, tolerancia, cooperación.	Compañeros/as. Amigos/as. Solo/a. Familia. Profesorado.
Juegos y aficiones. Video juegos, Internet, juegos de mesa, ajedrez, cartas, colección de monedas y otros objetos, construir maquetas, karaoke.	Organización personal, aumento de reflejos, mejora de la capacidad de atención y concentración.	Compañeros/as. Amigos/as. Solo/a. Familia. Profesorado.



6. Acciones que funcionan: presentación de experiencias

Durante el primer semestre del año 2014, CEPS ha puesto en práctica distintas metodologías de intervención, en las seis comunidades autónomas participantes en las tres fases del estudio, con el objetivo de seleccionar ejemplos que se han mostrado eficaces para cumplir con las necesidades detectadas y que en las evaluaciones realizadas han obtenido elevados índices de satisfacción.

Se han llevado a cabo acciones, que implican la participación conjunta de adolescentes, familiares y profesorado, siendo la escuela el punto de encuentro, el espacio físico que permite reunirse, intercambiar ideas, presentar iniciativas al resto de compañeros, invitar a Instituciones y recursos a informar de sus propuestas, convocar jornadas lúdicas. La escuela es una institución clave en la vida comunitaria, sin que ello signifique que le corresponda al profesorado asumir la responsabilidad educativa de la gestión del ocio.

Hemos constatado que la propia planificación de actividades, ya constituye una actividad muy gratificante: estimular la implicación de chicos y chicas en definir y materializar propuestas, es ya en sí misma una forma constructiva de pasar tiempo libre. La dificultad estriba, en que en esta etapa evolutiva, la capacidad organizativa y de gestión, está todavía en fase de maduración, por tanto, es necesaria la figura de un adulto que oriente y guíe al grupo: un técnico en prevención, un monitor, un técnico de juventud, profesorado, familiares, siempre “en sintonía con el adolescente” escuchando, motivando, aprobando e introduciendo algún elemento de reflexión, que ayude a



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

reconducir una iniciativa poco viable. Es la idea de acompañar al adolescente en la elaboración de la melodía, marcando de vez en cuando el compás.

Ampliar la mirada, generando un concepto amplio de ocio y especialmente de ocio compartido con los adultos, en el que éstos no tengan el papel principal, ni tomen las decisiones finales.

La posibilidad que ofrece la escuela de poder transmitir la experiencia al resto de compañeros/as de clase, amplia su dimensión y tiene un efecto multiplicador, a la par que se transmiten mensajes positivos por parte del grupo de iguales, basados en experiencias gratificantes.

Ejemplos de actividades:

LA AVENTURA DE CONOCER LO NUESTRO

Esta intervención, consistía en recoger información, sobre elementos característicos del entorno comunitario, en el que estaba ubicada la escuela y presentarlos a una escuela de otro barrio o población: Recursos lúdicos, personas claves en la vida comunitaria, artesanía, costumbres, gastronomía, lugares de interés. Se organizaba una visita a modo de gincana, en la que un grupo de alumnos representantes de primero a cuarto de ESO, recorrían junto con los alumnos organizadores la ruta elaborada. Esta actividad ofrecía la posibilidad de ampliar el círculo de relaciones, conocer alternativas, intercambiar experiencias y difundir al resto de compañeros/as de cada clase lo vivido. No tenía ningún coste económico.

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



DIVEROCIO

Se estructuró en tres ejes de intervención:

- Juegos intergeneracionales.
- Fomento de actividad física en familia.
- Participación comunitaria y voluntariado social.

Los juegos intergeneracionales consistían en preguntar a los familiares cercanos (padre, madre, abuelos), sobre juegos a los que jugaban cuando eran adolescentes, jugar conjuntamente y presentar la experiencia a los compañeros de clase, ilustrándola con fotografías, ficha del juego e impresiones. Existía la posibilidad, de invitar al familiar a acudir al aula, para comentar aspectos relacionados con su adolescencia y el contexto social en el que se desarrollaban los juegos, se formaban las amistades, etc.

La segunda parte de la intervención, consistía en elegir un juego electrónico que les gustaría enseñar a sus padres y/o abuelos, jugar conjuntamente, documentar la experiencia y presentarla al resto de compañeros/as de clase.

El fomento de la actividad física en familia, se estructuró en dos acciones:

1. Organización de una ruta de paseo a la que le gustaría ir acompañado de sus padres y/o familiares cercanos (plano, actividades en la ruta, preparación de comida y bebida, etc.), pudiendo realizarla solo/a, o entre varios compañeros/as y sus respectivas familias.
2. Lugares cercanos en los que poder practicar deporte: Elaboración de un mapa de parques cercanos e instalaciones municipales, en los que se pudiera practicar una actividad física. Sugerir actividades en función de



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

las instalaciones y documentarlo gráficamente para su posterior presentación al resto de la clase. De esta forma se conseguía, ofrecer un amplio mapa de recursos, con las aportaciones de todos/as.

La participación comunitaria y voluntariado social: Se estructuró en la recogida de material lúdico (video-juegos, libros), clasificarlo y organizar la donación a entidades que pudieran necesitarlo. Para ello los alumnos/as elaboraron un mapa de recursos, entidades y asociaciones con fines de interés social, presentando al resto de compañeros/as una breve ficha de cada una de ellas, en la que se explicaba las características de la población que atendían y si era posible colaborar de forma voluntaria.



7. Gestión del ocio: puntos clave a tener en cuenta en las actividades de ocio

Generar una amplia cultura del ocio, abierta a la participación de los adultos en los diferentes momentos evolutivos, ofrece garantía de apoyo y supervisión. El adolescente desea compartir el mayor tiempo posible con los amigos, pero ello no debe significar romper con los adultos. En ocasiones no se siente comprendido, cree que quieren reprimirle y controlarle, pronuncia frases como "Tú te crees que lo sabes todo y no sabes nada", ante reflexiones provenientes de los adultos cercanos. Para evitar o minimizar un conflicto, que se basa más en un deseo de autoafirmación que de enfrentamiento, los adultos, deben compartir con los chicos/as adolescentes, momentos de ocio, en los que la finalidad sea pasar un rato divertido, en los que puedan liberarse de la tensión y la exigencia, en los que haya espacio para establecer una comunicación tranquila que permita el refuerzo positivo.

- 1. Tiempo no compartido con los amigos NO es igual a aburrimiento. La diversión no se encuentra únicamente en el tiempo compartido con los iguales.**

Es necesario, que desde la infancia, el niño/a aprenda, que hay actividades de ocio que va a realizar con su familia y que pueden ser muy gratificantes.

- 2. El consumo no tiene porque ir asociado al ocio.**

Priorizar actividades que no impliquen un coste económico, es una forma de democratizarlas y asegurar la participación de un mayor número de personas. Analizar los costes en la planificación, valorar otras posibilidades más asequibles, preparar la comida, llevar bebidas si se organiza una excursión.



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

3. La autoestima y la autoconfianza aumentan con la implicación.

Participar activamente, realizando aportaciones, expresando acuerdos y sabiendo expresar desacuerdos, sin entrar en conflicto. Estimular la participación, para que cada persona, sienta que ha contribuido con su aportación personal, a la mejora de la actividad realizada. Promover espacios de reunión, documentar los acuerdos y estructurar las propuestas.

4. La forma en que los adultos gestionan el tiempo libre es un modelo de referencia. Es importante observar y analizar lo que transmitimos.

Consideración del tiempo de ocio, como un espacio educativo y preventivo, desde el cual fomentar conocimientos, habilidades y valores que contribuyan a prevenir el consumo de drogas.

5. Los espacios públicos pueden permitir que jóvenes artistas difundan sus habilidades.

Demanda y Oferta: Es importante expresar las necesidades y no esperar a ver lo que nos ofrecen para poder decidir. Familia y profesorado, pueden establecer un puente con los recursos comunitarios de ocio y tiempo libre, para dar pistas que ayuden a los profesionales especializados, a planificar una oferta cercana a las necesidades. Los adolescentes, saben organizarse perfectamente para jugar a la consola o para pintar graffitis, en cambio, tal vez necesiten espacios para desarrollar actividades artísticas (música, teatro, danza, mimo, circo, etc.)

6. La valoración de un actividad debe incluir los aspectos a mejorar pero también aquellos que han funcionado.

Ánalisis y valoración: Despues de realizar una actividad es necesario reflexionar sobre lo que ha funcionado y lo que no, más allá

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



del “Me ha gustado” o “No me ha gustado” ya que estas opiniones generales, pueden estar influenciadas por estados emocionales negativos o resistentes “Seguro que no me gusta”. Las entidades e Instituciones que proponen actividades de ocio, siempre están abiertas a comentarios y propuestas de mejora.

7. La escuela es el punto de encuentro, pero no la responsable de la gestión del ocio.

Un espacio físico que permita reunirse, para planificar y organizar actividades, un punto de referencia en el que promocionar y difundir nuevas propuestas, asegurando la recepción de la información por parte de la población diana a la que se dirige. Dado que la escuela concentra a toda la población adolescente, así como a sus familias y cuenta con un profesorado, capacitado profesionalmente para detectar factores de riesgo y desarrollar factores de protección, es el marco idóneo.

8. Hay deportes que practican mayoritariamente chicos. No se trata de lograr que las chicas practiquen estos deportes sino ampliar la oferta deportiva.

Tener en cuenta la perspectiva de género especialmente en la oferta de actividades extraescolares deportivas. La práctica deportiva es inferior en las chicas, especialmente en los deportes de equipo. Es importante, ofertar otras actividades deportivas, para que toda persona pueda encontrar la que le guste practicar.

**“Diversión y prevención
son compatibles”**



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

8. Bibliografía

BASES TEÓRICAS QUE SUSTENTAN LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SOBRE DROGAS. Elisardo Becoña.1999 Financiado por la delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas.

LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL TIEMPO LIBRE: Manual de Formación: Deporte y vida, 2002 Financiado por la Delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas.

CATÁLOGO DE PROGRAMAS DE OCIO SALUDABLE, Elaborado por Carmen Arbex ADES, 2003 Financiado por la Delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas.

LA DIVERSIÓN SIN DROGAS UTOPIA Y REALIDAD Irefrea, 2004. Financiado por la Delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas.

PROGRAMA DE OCIO SALUDABLE EN FIN DE SEMANA 200-2005 Instituto de Adicciones de Madrid Salud. Servicio de Prevención.

DOMINGOS DE DEPORTE, ADES 2010. Financiado por la Delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas.

EL TREN DE LA SALUD: Nº 4 OCIO SALUDABLE , 2012. Ministerio de Educación.

LA FUNCIÓN DEL OCIO SALUDABLE EN LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS ESTUDIO: Fase I, II, III Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (CEPS) Financiados por la Delegación del Gobierno Para el Plan Nacional sobre Drogas. AÑO 2011, 2012 y 2013 . ceps@ceps.e.telefonica.net

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



9. Agradecimientos

A la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, por seguir apoyando el desarrollo de propuestas de intervención preventiva, mediante las convocatorias de realización de programas supracomunitarios con cargo al Fondo de Bines decomisados.

Al equipo de profesionales de CEPS en las seis Comunidades Autónomas participantes:

Purificación Borrego, Francisco Sierra y Luna Sierra. ANDALUCÍA ORIENTAL.

Mercedes de Lemus. ANDALUCÍA OCCIDENTAL.

María Martínez. ASTURIAS.

Sara de Diego. CATALUÑA.

Joaquín Manovel GALICIA.

Mariano Rienda y Marta Ramírez. MADRID.

Patricia Motos y David Pellicer. VALENCIA.

Al profesorado, familias y alumnado de las siguientes escuelas participantes:

IES Fernando de los Ríos de Fuente Vaqueros (Granada), IES El Alquian (Almería) ANDALUCÍA ORIENTAL.

IES El Getares (Algeciras, Cádiz) ANDALUCÍA OCCIDENTAL.

IES Santa Bárbara de La Felguera (Langreo) y Colegio Paula Frassinetti de Avilés ASTURIAS.



Escuela Dominiques (Lleida) Escuela San Miquel (Barcelona)
CATALUÑA.

Colegio La Salle (El Ferrol) IES Arzobispo Xelmirez (Santiago de Compostela) GALICIA.

Colegio Natividad, IES Rey Fernando VI (San Fernando de Henares) MADRID.

Colegio Marni, IES Conselleria VALENCIA.

A los Profesionales responsables de prevención de las drogo-dependencias en las seis comunidades autónomas participantes en las tres fases del Estudio.

Rosa Suárez Vázquez.
Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (CEPS).



Ideas Compartidas
Claves para construir ocio saludable

notas



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

notas

Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable



notas



Ideas Compartidas

Claves para construir ocio saludable

notas