

SESIÓN 8: TEMAS 11 Y 12 OCIO Y TIEMPO LIBRE Y SOCIODRAMA

Hola chicos y chicas, ¿cómo estáis? Espero que todo vaya fenomenal. Va pasando el tiempo y vamos avanzando en nuestro proyecto, y aunque me encantaría estar con vosotros como todos los miércoles, también estoy agradecida de poder llegar a vosotros de otra forma.

Hoy vamos a hablar de... ¡ocio y tiempo libre! Es un tema que me encanta, soy monitoria de ocio y tiempo libre y siempre me ha gustado trabajar con niños y niñas en este ámbito. Muchos os estaréis preguntando: ¿por qué vamos a hablar de ocio y tiempo libre en este programa? ¿Se escapa de la temática? ¡No! ¿Por qué? Muy sencillo: diversos estudios demuestran la relación entre el consumo de drogas y la forma en que se ocupa el tiempo libre. Por eso, trabajar en estas formas de tiempo libre se convierte en una protección, en prevención ante este consumo de chicas y chicos como vosotros. Además, también es importante hablar del ocio familiar de este tiempo libre que pasamos con nuestras familias y de cómo esto nos beneficia.

Para empezar con el tema, estoy segura de que muchos y muchas de vosotros empleáis vuestro tiempo libre en algo en lo que habéis desarrollado una habilidad y seguís mejorando: un deporte, un instrumento, pintar, cantar, hacer malabares... ¡cualquier cosa! ¿Cómo empezasteis a practicarlo? ¿Cómo os sentís al realizarlo? ¿Os supone algún esfuerzo? ¿Crees que te ayuda en tu desarrollo social y personal? ¿Te hace sentir bien? Os dejo todas estas preguntas en un Word llamado "preguntas sobre tu tiempo libre", os invito a reflexionar sobre estas preguntas y sobre como utilizáis vuestro tiempo libre. Como siempre, si os apetece contármelo, o si me queréis hacer preguntas, os leo encantada en el correo (Sararuizruiz@gmail.com).

Me parece muy importante que entendáis el concepto de tiempo libre. A lo largo del día, todos y todas estamos muy ocupados trabajando, estudiando, yendo al colegio, haciendo deberes... todas estas cosas son obligaciones y nuestras responsabilidades y las tenemos que hacer aunque a veces no nos apetezca.

El tiempo libre es ese que nos queda después de haber hecho las responsabilidades de las que estamos hablando. Puede ser el recreo, la salida del colegio, las horas después de haber hecho los deberes... Este tiempo es NUESTRO y tenemos que invertirlo en algo que nos guste, que nos haga feliz, o que nos lo hará en el futuro, que nos haga crecer personalmente y sea beneficioso para nosotros. Podemos crear nuestras actividades de tiempo libre de manera creativa y placentera.

Vamos a hacer otra actividad. Para que podáis organizar vuestro tiempo libre y sacarle el mejor partido, lo primero que necesitáis es analizar y ver qué actividades hacéis y cuáles no hacéis pero os gustaría hacerlas. Os dejo un documento Word llamado "Ficha actividad 2 sesión 11". En ella, tenéis que rellenar los huecos con actividades que hacéis solos,

actividades que hacéis en familia y otras que hacéis con los amigos. Al lado, tenéis otro hueco en el que podéis escribir cuánta satisfacción os produce cada actividad, es decir, cuánto os gusta hacerlo, del 1 al 5. Además, si queréis, podéis escribir algún comentario sobre vuestras favoritas. Haciendo esta actividad, vais a descubrir si hacéis muchas actividades de las tres formas, o si igual deberíais intentar hacer más de un tipo, es decir, más con la familia por ejemplo, o más con los amigos.

Saber ocupar nuestro tiempo libre por nosotros mismos es importante para saber ser independientes y valernos por nosotros mismos. Sin embargo, el ocio familiar y con los amigos es muy importante para el desarrollo social y personal. Hacer actividades con la familia refuerza los vínculos con ésta, igual pasa con los amigos, mejora la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, la sensación de pertenencia al grupo, aparte de ser una forma eficaz de combatir el aburrimiento y de aumentar la autoestima.

Durante el tiempo libre se realizan muchas actividades, y aunque muchas son como las que hemos señalado antes: tocar un instrumento, hacer deporte... otras se hacen por costumbre o rutina, por pasar el rato, y tampoco nos dan tanta satisfacción: no hacer nada, ver la tele, fumar un cigarrillo... Os animo a que, en las actividades que habéis escrito en vuestra fichas, seleccionéis las actividades que consideraríais saludables y las que no, y las que os resultan indiferentes y podríais dejar de hacerlas si no os aportan nada o solo cosas negativas. Si se eliminan estas actividades indiferentes, o negativas, tendremos más tiempo para empezar a realizar otras actividades más satisfactorias y saludables, que nos aporten cosas positivas a nuestra vida.

Si estuviésemos reunidos, me encantaría hacer una tormenta de ideas sobre este tema, dado que es posible algún compañero os diese ideas sobre cosas que hacer que no se os hubiesen ocurrido y os apeteciese. Como no podemos hacerlo, os animo a hablar con vuestros amigos y amigas sobre este tema y que analicéis si os gustaría hacer alguna de ellas. Al escoger las actividades, también que tenéis que tener en cuenta ciertos requisitos: económicos, tiempo que hay que dedicar, esfuerzo y constancia, como con los instrumentos musicales; para saber escoger adecuadamente las actividades que queremos vivir.

Siento que esta sesión no pueda ser tan práctica como me gustaría, pero con que os quedéis con el concepto de aprovechar y entender cómo utilizar vuestro tiempo de forma saludable y saber seleccionar actividades que os hagan desarrollaros positivamente personal y socialmente.

La conclusión que saco yo, y mi opinión como psicóloga, pero también como una persona que ha pasado por vuestra edad y ha vivido todas esas situaciones que os estáis encontrando y que os vais a encontrar; es que estáis en una edad en la que aún se está desarrollando vuestra personalidad. Todas las actividades que hagáis os van a convertir en personas diferentes. Esto no quiere decir que en el tiempo libre solo tengáis que leer, pintar y tocar

un instrumento, sino que tenéis que ser felices, disfrutar, hacer amigos y encontrar lo que os guste realmente, pero siempre siendo conscientes de si lo que nos gusta es saludable, positivo y no va a tener consecuencias negativas en nosotros. Ahora os hago una pregunta: ¿Quién creéis que tiene más probabilidades de superar con éxito el instituto y llevar una buena vida, una niña o niño que disfruta con sus amigos de manera responsable, le gusta leer, pintar o practicar deporte; u otro niño o niña que sale toda la noche, entra en establecimientos en los que lo tiene prohibido, toma drogas y por eso no rinde en el instituto? Hay que disfrutar y ser responsable.

Para cerrar este vídeo, quiero hablaros del sociodrama. Una técnica muy utilizada en la educación, en la psicología y también en el ocio. Hacer representaciones no solo es cuestión de teatro, cine, televisión. Las representaciones nos ayudan a aprender y a asentar conocimientos aprendidos al tener que actuar en situaciones ficticias en las que nos tenemos que desenvolver, y esto nos ayudará a saber cómo tenemos que actuar si la situación real se produce en el futuro. Tenía pensado que hiciésemos unos role playing y representaciones sobre los temas que hemos tratado hasta ahora, pero aunque obviamente me ha sido imposible hacerlo, quería que conocieseis esta técnica tan útil para el aprendizaje.

Os dejo un documento Word llamado "sociodrama". En él, os dejo dos situaciones que os animo a realizar, dos teatrillos para aplicar las herramientas que hemos ido aprendiendo a lo largo de las sesiones, y que os animo a hacer con algún familiar o amigo, y si no tenéis la oportunidad, podéis analizarlo y pensar cómo sería la conversación que se produciría en cada situación.

Muchas gracias a todos y a todas por vuestra atención. Espero que este análisis sobre lo que hacéis en vuestro tiempo libre os sea útil y que hoy os vayáis a dormir con una cosita más en vuestra mente. Cuidaos, mucho y cualquier duda, opinión, comentario, estaré encantada de leerlos en mi email. Un beso a todas y a todos.