



www.fmyv.org

Ocio y vida sana

Guía didáctica
para docentes de educación secundaria

Organiza



Financia



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Presentación y objetivos

Esta guía pretende ser un recurso didáctico para el equipo docente de los centros educativos que han participado en los talleres del proyecto de prevención de adicciones a las drogas y de las adicciones sin sustancias entre menores de institutos de educación secundaria del Campo de Gibraltar, provincia de Cádiz y Ceuta que realiza la Fundación Márgenes y Vínculos.

Es un complemento para aquellas/os docentes que vean necesario hacer prevención en sus aulas. La guía incluye actividades para que el alumnado reflexione sobre la forma en que emplea el tiempo libre y aprenda nuevas formas de ocio no relacionadas con el consumo de sustancias adictivas ni con actividades que le sean dañinas.

La importancia del ocio

La gestión del tiempo libre tiene un papel importante en la prevención de las adicciones. Su uso inadecuado puede ser un factor de riesgo. En ocasiones, algunas/os adolescentes emplean su tiempo de ocio en actividades poco saludables y hacen del consumo de drogas, legales o ilegales, una forma de diversión y socialización.

La gestión adecuada del ocio ayuda a prevenir las adicciones. Dedicarlo a actividades gratificantes en lo físico y lo psicológico sirve para aprovechar el tiempo libre de manera positiva.

Es importante, por ello, que las y los adolescentes conozcan nuevas formas de ocupar su tiempo libre con actividades entretenidas y divertidas que pueden servir de labor preventiva.

El ocio saludable

El ocio saludable es el tiempo libre que usa una persona fuera de sus obligaciones sociales y laborales y que promueve su bienestar físico, mental y emocional. Son actividades que proporcionan satisfacción y contri-

buyen al mantenimiento de una buena salud y calidad de vida. Una gestión saludable del ocio ayuda a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo, fortalece las relaciones sociales y fomenta un estilo de vida activo y equilibrado.



Una gestión saludable del ocio

Así debe ser el ocio de las y los adolescentes:

- **Apropiado.** Debe ser adecuado a la etapa vital por la que atraviesa la persona, que en el caso que nos ocupa es la adolescencia.
- **Educativo.** Hay que emplear el tiempo libre en actividades que fomenten el aprendizaje y el crecimiento personal.
- **Ameno.** Es importante disfrutar con la actividad.
- **Diverso.** Hacer cosas diferentes ayuda a descubrir nuevas capacidades y habilidades personales.
- **Flexible.** El ocio saludable se adapta a las necesidades individuales y a los cambios en la vida cotidiana. Puede variar según las preferencias personales, el estado de ánimo y las circunstancias.
- **Formativo.** El ocio debe ser transmisor de valores y habilidades sociales como la empatía o la comunicación asertiva, entre otras.
- **Variado y equilibrado.** Incluye una diversidad de actividades que estimulan diferentes aspectos de la salud, la vida social, la creatividad o las inquietudes intelectuales y artísticas.



Actividades para el alumnado

Antes de comenzar a trabajar con el alumnado, es necesario que el profesorado tenga algunas nociones básicas en materia de prevención de adicciones que les ayudarán a orientar las actividades. Para ello, os dejamos un enlace a nuestra pizarra virtual, donde podrás consultar la información necesaria para trabajar con el alumnado:

<https://padlet.com/prevencionadiccionesfmyv/proyecto-de-prevenci-n-de-adicciones-a-las-drogas-y-de-las-a-71fc43fg9teumqsr>



Actividad 1:

Qué hacemos en nuestro tiempo libre

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de una buena gestión del tiempo libre.

Materiales: Pósit, papeles y bolígrafos.

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo:

1. El profesorado divide la clase en grupos de 4-5 personas y da seis pósit a cada grupo.
2. Una vez repartido el material, la/el docente pregunta: ¿Qué actividades realizáis en vuestro tiempo libre? Las alumnas/os deberán apuntar ejemplos de lo que entienden por ocio, caso de salir a patinar o ir al parque. Solo hay que poner un ejemplo por pósit.
3. Una voluntaria o voluntario recoge todos los pósit y los lee en voz alta. El alumnado valorará si acepta cada propuesta como ocio saludable, o no.

4. Las/os alumnas/os reflexionarán sobre los resultados y, si se da el caso, por qué ven como normal algunas conductas que son de riesgo. Un ejemplo es consumir alcohol como condición imprescindible para entretenerse. También pueden debatir, si surge en las respuestas, por qué emplean su tiempo de ocio en actividades de las que saben que son dañinas.

Actividad 2:

Elige el mejor ocio

Objetivo: Mejorar el conocimiento de las alternativas de ocio que existen o que podemos inventar.

Materiales: Ordenador, tablet u otros dispositivos electrónicos, rollo de papel continuo, lápices o rotuladores de colores.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo:

1. La/el docente divide la clase en grupos de 4-5 personas.
2. Cada grupo buscará información sobre la oferta de ocio saludable que hay en su localidad y hará una lista que incluya también las que se inventen o propongan las alumnas y alumnos para hacer.
3. Todos los grupos ponen en común sus ideas y hacen una lista que se redactará tras un intercambio de opiniones, en el que también toma parte el profesorado. Tras esto, en un papel continuo, entre todas/os, escriben las opciones de ocio que se les ocurren. Pueden usar dibujos, frases o eslóganes.
4. Este mural quedará colgado en una zona visible del instituto para que todo el alumnado pueda conocer las formas sanas de divertirse que propone el alumnado.

Sonríe
sin drogas



Proyecto de prevención de adicciones a las drogas
y de las adicciones sin sustancias entre menores
de centros educativos del Campo de Gibraltar y
Ceuta

**FUNDACIÓN
MÁRGENES Y VÍNCULOS**

C/Ancha nº25. Los Barrios. Cádiz

956 628 039

fmyv@fmyv.org

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las
de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o
las del Ministerio de Sanidad