

### El ocio y los jóvenes

Todos en nuestro tiempo de ocio buscamos ser felices, hacer lo que nos gusta, pero para poder disfrutar plenamente de ese ocio es necesario contar con una planificación de nuestro tiempo de trabajo y de nuestra diversión, lo que nos permitirá aprovechar mejor el tiempo de trabajo y disfrutar más del de ocio.

#### **El disfrute del ocio nos obliga a planificar.**

Dedicar un esfuerzo a planificar en que utilizar nuestro tiempo libre es muy útil. Porque ocio no debe significar "no hacer nada". Dedicar un tiempo a pensar que hacer en el tiempo de ocio y a prepararlo nos hará disfrutar más de él. La pereza puede convertirse en freno de la diversión; por comodidad, dejamos de hacer muchas cosas que nos gustan, porque casi siempre suponen algún riesgo o un esfuerzo. Es más sencillo quedarse viendo la TV., quedar con los amigos, pasear por las calles que organizar alguna actividad más completa, más creativa o útil.

Aprovechar el tiempo de ocio es importante para formar nuestra personalidad, aceptarnos tal cual somos, descubrir nuestras posibilidades e intereses, en definitiva, a definir nuestra identidad. Es un tiempo en el que aprendemos a tomar iniciativas, a enfrentarnos a dificultades, a relacionarnos con los demás, a dirigir nuestras vidas. Pero evidentemente es el momento en el que poder desarrollar nuestro sentimiento de libertad, de relación espontánea con otros, de disfrutar y divertirse, y cultivar las actividades que nos son motivadoras

#### **Para disfrutar el tiempo de ocio.**

Las preguntas clave: ¿Me lo paso bien en mi tiempo libre? ¿Qué puedo hacer para que mi ocio me resulte más satisfactorio, más completo, más útil?

Pasarlo bien requiere dedicación: El ocio supone solaz, pero ello no impide que busquemos hacerlo con un mínimo de preparación e ilusión, no se trata sólo de gastar el tiempo libre, sino más bien de hacérselos interesante.



Algunas barreras para disfrutar del ocio pueden ser la cuadrilla de amigos o las exigencias familiares que impiden a veces hacer lo que nos gusta.

Debemos buscar la forma de divertirnos sin tener que romper completamente con ellos (amigos o familia)

Aunque no es fácil saber qué es lo que nos gusta hacer tenemos que dedicar un tiempo a buscar nuestros gustos y preferencias. En nuestra vida tendremos muchos horas de ocio si no buscamos una forma atractiva e interesante de ocuparlas podemos perder mucho de ese tiempo sin mayor utilidad que el desinterés y la molicie.

Somos libres para emplear nuestro ocio, pero no debemos ser imprudentes, cada ocasión, cada momento, cada edad tiene unas condiciones y características que hay que aprovechar sin pretender disfrutar en todo momento o divertirnos de forma continuada sin atender otras razones que no sean pasarlo bien.

El ocio también se comparte en casa, con los amigos, con los compañeros del instituto. Y, bien planteado permite entablar nuevas amistades o reafirmar las existentes que más nos "llenen".

### **Ejemplos de oportunidades que se ofrecen para disfrutar de tu ocio y tiempo libre.**

**ESTAR CON LOS AMIGOS:** Pasear, charlar, compartir salidas o juegos, compartir historias, ilusiones, lecturas, aficiones...

**DEPORTES:** Jugar o ir al fútbol, la piscina cubierta, atletismo, tenis, baloncesto; Escuelas Municipales de Deporte; polideportivos.

**AIRE LIBRE:** Acampadas, caza, pesca, submarinismo, vela, viajes, senderismo.

**REALIZAR OTROS APRENDIZAJES:** Informática, talleres (Aula Abierta del Ayuntamiento...), conservatorio, idiomas, conducir.

**ARTES:** Grupos de teatro, conciertos de música u oírla juntos, pertenecer a una Coral o a los coros de colegios e institutos, asociaciones o escuelas de danza y baile, pintura o escultura en el Centro 14.

**AFICIONES EN CASA:** fotografía, puzzles, juegos de mesa (cartas, dominó, ajedrez), cine-video, colecciones (sellos, monedas, etc.), charlar, televisión.

**CULTURALES:** Teatro, leer, escribir, pintar, ir al cine...

**ASOCIACIONES:** Centro de Juventud y sus actividades (ecología, concursos, etc.), Scouts, Hogueras y asociaciones festeras, Cruz Roja, actividades de las Asociaciones de Padres de los Colegios. Hay determinadas actividades, relacionadas con el medio ambiente, el voluntariado, las ONGs, el trabajo para conseguir ideales humanitarios, o simplemente la participación en grupos religiosos, políticos o sociales, que nos ofrecen una posibilidad de formación personal que no se puede encontrar en otra parte y resulta indispensable para que nuestra sociedad siga siendo solidaria y humana.

### **No todo ha de costar dinero.**

La sociedad en que vivimos nos hace pensar que las posibilidades de diversión comienzan y acaban en disponer de dinero para gastar, nada más lejos de la verdad, hay muchas diversiones que no suponen ningún gasto. Sólo es cuestión de descubrirlos. En la tabla final te proponemos algunos de estos recursos.

### **Los riesgos en el empleo del tiempo libre.**

Los riesgos del ocio son muchos desde la pérdida de ocasiones de aprender o disfrutar por una falta de planificación o iniciativa que ya te hemos mencionado antes, a los riesgos que supone dejarnos arrastrar por las llamadas "malas influencias" tengan éstas su origen en los amigos, en las fiestas sin control, en los deseos de disfrutar sin medir las posibles consecuencias, etc.; pero, también, debemos considerar otros riesgos y consecuencias como pueden ser las ludopatías (dependencia de juegos) o las drogadicciones y, por supuesto, los accidentes no esperados. En definitiva en el ocio como en la vida hay que ser prudente.

Fuente: <http://intercentres.edu.gva.es/iesleonardodavinci>

