



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Psicopedagogía

## Ocio y habilidades para la vida

**Grado escolar:  
Secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

El personal docente conocerá un método para aplicar con su alumnado, propiciando que estos realicen actividades que fortalezcan sus habilidades para la vida, durante el uso de su tiempo libre (ocio).

## Temas:

- ✓ Qué es el ocio.
- ✓ La importancia de las actividades durante el tiempo libre.
- ✓ Práctica de una actividad para uso en tiempo libre.





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

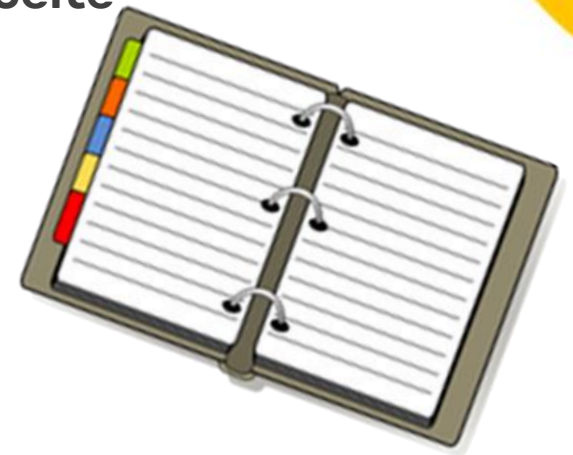
La propuesta metodológica de esta ficha didáctica va dirigida al personal docente del nivel secundaria.

Sugerimos que el profesorado realice la lectura del artículo: “El ocio. Perspectiva pedagógica” de Eloísa López Franco<sup>(1)</sup>, para que reafirmen sus conocimientos del tema por tratar.

La tarea del personal docente es que el alumnado descubra los beneficios de ciertas actividades de ocio que fortalezcan sus habilidades para la vida tales como: la comunicación asertiva, la identificación y regulación de emociones, la autoestima y la resolución no violenta de conflictos, entre otras más.

## Materiales:

- ✓ Pintarrón.
- ✓ Marcadores para pintarrón.
- ✓ Cartulinas.
- ✓ Marcadores de aceite
- ✓ Cinta canela



(1)



## Organizador de actividades:

SESIÓN	ACTIVIDAD (tema)
1	Apertura al tema actividades de tiempo libre
2	Concepto formal de ocio e importancia de las actividades realizadas en el uso del tiempo libre
3	Práctica de una actividad para uso en tiempo libre

**¡Manos a la obra!**





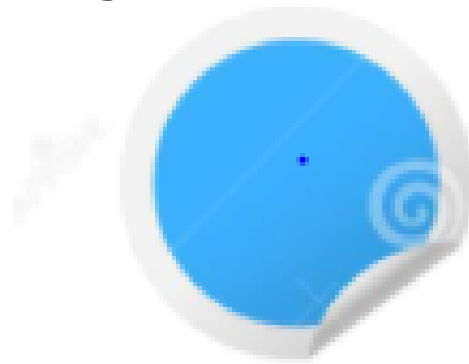
# Actividad 1: Apertura al tema actividades de tiempo libre

1.1. El profesorado propiciará en clase el tema del ocio mediante la pregunta: “¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?”, platicándolo con el grupo como charla ocasional, promoviendo la opinión mediante participaciones voluntarias del alumnado.



# Actividad 1: Apertura al tema actividades de tiempo libre

1.2. Seguido a los comentarios espontáneos en torno a la pregunta anterior, y para lograr un acercamiento al concepto de ocio, el profesorado pedirá al grupo que se informen acerca de dicho término, con el propósito de revisar y aclarar con certeza, en la siguiente clase, lo que es el ocio y su importancia en la vida diaria.



## **Actividad 2: Concepto formal de ocio e importancia de las actividades realizadas en el uso del tiempo libre**

**2.1 El profesorado iniciará la sesión preguntando ¿qué es el ocio?, dando lugar a cualquier respuesta del grupo, anotándolas en el pintarrón para después hacer un análisis en paralelo entre lo dicho por el alumnado y el concepto formal, que enseguida presentamos.**

**2.2. De acuerdo a Jofre Dumazedier (1974) el ocio es: “Un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” .**



## **Actividad 2: Concepto formal de ocio e importancia de las actividades realizadas en el uso del tiempo libre**

**2.3. Siguiendo con el tema de esta actividad, es importante que el profesorado destaque, durante el diálogo con el grupo, las siguientes ideas:**

- ✓ **Ser ocioso no es lo mismo que activarse en tiempo de ocio.**
- ✓ **La relevancia de las actividades elegidas durante el ocio, particularmente aquellas que favorecen desarrollar habilidades para la vida.**
- ✓ **La enorme variedad de actividades posibles (durante el ocio) dentro del deporte, el arte, las ciencias, lo lúdico y/o en la ayuda solidaria a otras personas que la requieran; descartando la posibilidad del uso del tiempo libre en una sola actividad, o en muy pocas.**



## Actividad 3: Práctica de una actividad para uso en tiempo libre

El profesorado invita y guía al grupo al ejercicio vivencial denominado: “Círculo de sugerencias”, como un ejemplo de actividad de ocio de participación en grupos organizados, que proporciona a las personas una herramienta alternativa para promover posibles soluciones de algunos de sus problemas. Los pasos en este ejercicio son los siguientes:

- ✓ Se forman equipos de 6 a 7 integrantes (a elección libre) que pueden estar de pie o sentados en círculo.
- ✓ El personal docente pide a cada una de las personas que integran el equipo, que piense en un problema que tenga, sea en la escuela, en casa o en el barrio.

## Actividad 3: Práctica de una actividad para uso en tiempo libre

- ✓ Enseguida cada persona describe, por turnos, su problema a los integrantes del equipo. Los que escuchan el problema tienen de 3 a 5 minutos para pensar y proponer una probable solución.
- ✓ Después de que un integrante del equipo comparte su problema, los demás, por turnos, le plantean la alternativa de solución que pensaron, y así sucesivamente hasta que todas las personas expresan su problema y escuchan las sugerencias de las y los demás.
- ✓ A quien le toca escuchar las propuestas de solución, no hará ningún comentario a esto, limitándose a responder sólo con un gracias, nada más.



## Actividad 3: Práctica de una actividad para uso en tiempo libre

- ✓ El profesorado termina la actividad facilitando una reflexión referente a que hay alternativas de solución ante un problema, y que puede reconfortar y favorecer el afrontarlos escuchando otros puntos de vista.

\*Destacamos algunas habilidades para la vida que se fortalecen con la vivencia de este ejercicio:

1. Escucha activa .
2. Respeto de turnos.
3. Empatía.
4. Respeto a la opinión de otras personas.
5. Visualización de alternativas de solución de pro
6. Resolución no violenta de conflictos.



# ¿Qué aprendí?





Al terminar el ejercicio de la actividad 3, el profesorado propicia una evaluación del tema y experiencia adquirida, mediante la reflexión personal del alumnado en torno a 5 preguntas que contestarán en su cuaderno; estas son las siguientes:

- ¿Qué te pareció la actividad?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Descubriste algo nuevo, de ser así, qué?
- ¿Te sorprendiste de algo durante el desarrollo de este tema?
- ¿Volverías a realizar este ejercicio en algún momento de ocio?



Para concluir esta vivencia, el personal docente promoverá una respuesta en común para dar lugar a opiniones voluntarias del grupo, sin mencionar ningún problema personal atendido en el trabajo de equipo. Se escucharán las opiniones sin juzgar nada de lo dicho, con respeto a la libre opinión.



**Para aprender  
más...**



EL HERALDO AUSTRAL (diario local) Publicación del 24 de enero del 2020.  
Consultado el 17 de Noviembre del 2021

<https://www.eha.cl/noticia/actualidad/el-ocio-como-herramienta-de-desarrollo-infantil-6643>

LÓPEZ, E. (1993) El ocio. Perspectiva pedagógica. Consultado el 17 de noviembre de 2021 en:

<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED939312>



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Recomendaciones finales.

- ✓ Que el personal docente haga alianza con madres y padres de familia para impulsar el método propuesto, siendo tanto en la escuela como en casa los lugares donde se promueva el propósito de esta ficha didáctica y así fomentar un estilo de vida en el alumnado. Un buen momento para realizar esta acción es alguna reunión protocolaria con ellos, desarrollando el tema como punto de agenda.
- ✓ Sugerimos que los alumnos compartan, la experiencia vivida, con su familia.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

**Directora de Psicopedagogía**

**Responsables de contenido**

Analídise Ramírez Ascencio

Miguel Ángel García Castañeda

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

