

10
sesión

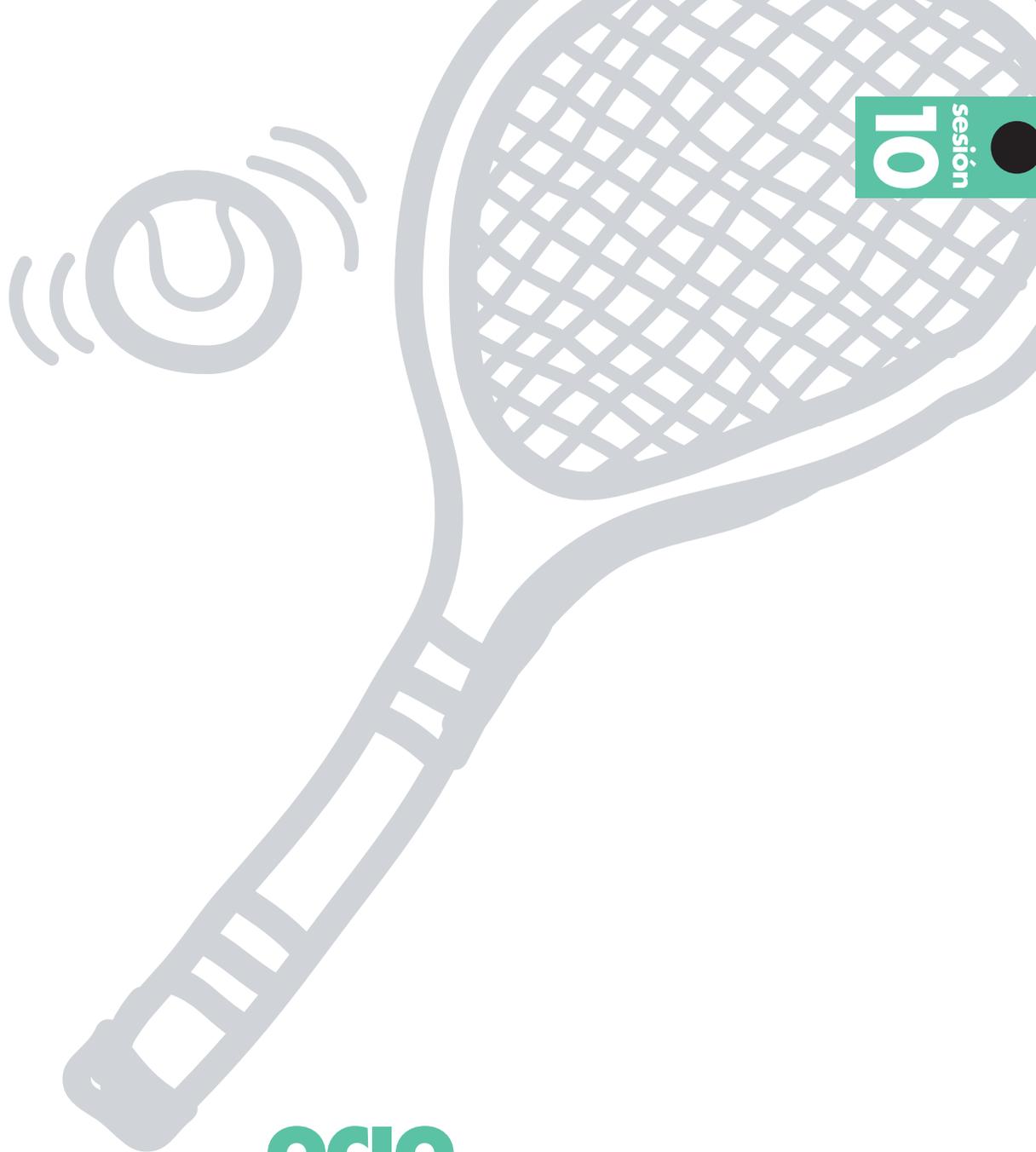


ocio
Y TIEMPO
LIBRE



JUNTA DE ANDALUCÍA

10
sesión



OCIO
Y TIEMPO
LIBRE

PROGRAMA de apoyo a madres y padres de adolescentes / [autores, Alfredo Oliva Delgado ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]

1 carpeta (10 cuadernos) ; 29 x 23 cm + 1 CDROM

1. Relaciones padres-hijo 2. Desarrollo del Adolescente 3. Educación I. Oliva Delgado, Alfredo II. Andalucía. Consejería de Salud WS 105.5.F2 WS 460

AUTORES

Alfredo Oliva Delgado
Victoria Hidalgo García
Dolores Martín Fernández
Águeda Parra Jiménez
Moisés Ríos Bermúdez
Reyes Vallejo Orellana

Departamento de Psicología Evolutiva
y de la Educación
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

EDICIÓN

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud

DISEÑO + MAQUETACIÓN

Maraña Estudio

IMPRESIÓN

Xxxxxx Xxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xx-xxxxxxxx-xxx



ÍNDICE

Introducción	005
Ideas clave	022
Objetivos generales	023
Actividades	025
Actividad 1	028
Actividad 2	032
Actividad 3	035
Actividad 4	038
Actividad 5	041
Actividad 6	044
Anexos	045
Transparencias	055



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que el ocio y el tiempo libre adquieren una enorme importancia. Más allá de las responsabilidades escolares y familiares, las y los jóvenes encuentran en el disfrute del ocio un escenario ideal donde empezar a poner en práctica su creciente autonomía, donde profundizar en sus relaciones sociales y donde consolidar su identidad personal. La forma en que cada chico o chica ocupa y disfruta de su tiempo libre se convierte así en una importante fuente de influencia en el desarrollo socio-personal durante la adolescencia.

Para la mayoría de adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades. Unas relaciones con iguales y compañeros/as que, como hemos destacado en sesiones anteriores, constituyen una importante fuente de socialización. Durante estas edades, amigas y amigos son importantes elementos de compañía y diversión, siendo muchos los y las adolescentes que prefieren dedicar todo su tiempo libre a estar con ellos (dicen que se lo pasan mejor, que son quienes mejor los entienden y que pueden comportarse abiertamente tal y como son). Otros/as adolescentes, sin embargo, dedican la mayor parte de su tiempo libre a jugar con videojuegos, manejar ordenadores o ver la televisión. El uso de las nuevas tecnologías está muy extendido entre las/os jóvenes y aunque en ocasiones vuelven a estar al servicio de las relaciones con los iguales (comunicaciones a través de la red, juegos en línea, etc.), la mayor parte del tiempo que se dedica a estas actividades se hace en solitario.

Se invierta el tiempo libre fundamentalmente en las relaciones sociales, o se invierta en actividades de carácter más solitario, en ambos casos, la organización del tiempo libre de cada chico y chica influye de forma importante en su desarrollo personal y social. Las y los adolescentes no sólo aprenden en las aulas y en la familia; aprenden valores, competencias y ven promovidas ciertas aficiones y hábitos en cualquier situación, especialmente en aquellas que tienen un significado emocional importante, como es todo lo que rodea al grupo de iguales y al disfrute del tiempo libre. Por esa razón, aunque es normal y habitual que chicas y chicos adolescentes pasen gran parte del tiempo libre con sus iguales, madres y padres deberían intentar y asegurar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar compartido, ya que cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos de cómo ciertas actividades alternativas a las que los chicos/as conocen pueden resultar gratas y satisfactorias. En este sentido, padres y madres deberían actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.

Además de tratarse de un aspecto importante del desarrollo durante la adolescencia, los hábitos de ocio de las y los jóvenes suele ser uno de los temas que da lugar a más problemas en el contexto familiar. En este sentido, los desacuerdos entre madres o padres y adolescentes sobre en qué invierten el tiempo libre, dónde van, con quien salen, a qué hora vuelven a casa, etc. figuran entre las discusiones más frecuentes durante esta etapa evolutiva. Al igual que ocurre con otros temas y cuestiones, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos e hijas adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión parental de estas actividades.

¿EN QUÉ INVIERTEN LOS ADOLESCENTES SU TIEMPO LIBRE?

El uso del tiempo libre es un interesante indicador del sistema de valores y la socialización de las y los adolescentes. Se trata de un tiempo muy significativo para ellas/os, son momentos muy esperados, de gran intensidad emocional y que ocupan una parte importante de sus vidas (en el último estudio del Injuve se encuentra que el 49% de los chicos y chicas de 15 a 17 años dice disponer de más de 25 horas de tiempo libre a la semana). Los datos de distintos estudios sociológicos realizados en nuestro país muestran que las actividades más frecuentes que realizan adolescentes y jóvenes durante su tiempo libre son actividades que implican contactos sociales con sus amistades (en discotecas, en la calle, paseando o saliendo juntos) y con la familia, teniendo asimismo un importante protagonismo los medios de comunicación.

Si hablamos de los días laborables, la mayor parte del tiempo que queda tras estar en el centro educativo y realizar los deberes se invierte en el uso de las nuevas tecnologías y con los medios de comunicación. Así, por ejemplo, los resultados con poblaciones escolares muestran que el alumnado de secundaria pasa una media de dos horas delante de una pantalla de televisión (viendo programas televisivos o jugando a videojuegos).

Sin embargo, el interés por el tiempo libre de los/as adolescentes se ha centrado especialmente en lo que sucede durante los fines de semana. De forma creciente durante los últimos años, la cultura del «fin de semana» que abarca desde el viernes al domingo ha propiciado que las rutinas cotidianas de los y las jóvenes durante la semana y durante el fin de semana lleguen a ser totalmente diferentes, especialmente en lo relativo a los horarios y hábitos



● ● **OCIO Y TIEMPO LIBRE**

cotidianos como el sueño o la comida. Mientras que durante la semana chicos y chicas atienden sus tareas educativas y otras obligaciones, el fin de semana se dedica casi en su totalidad a actividades de ocio. La tabla 10.1 resume lo que las y los adolescentes dicen que hacen habitualmente durante un fin de semana.

ACTIVIDADES	SEGÚN LA EDAD		SEGÚN EL GÉNERO	
	15/16 años (%)	17/19 años (%)	Chicos (%)	Chicas (%)
Trabajar	5.8	15.6	11.8	5.3
TV., ordenador	46.5	39.9	37.8	37.3
Salir de copas	36.4	59.8	55.2	52.6
Ir a bailar	60.5	63.7	49.2	46.6
Estudiar	10.1	11.7	11.0	13.2
Estar con la familia	45.7	40.5	39.0	50.2
Salir al campo o excursión	17.1	12.3	20.9	16.1
Practicar deportes	36.4	28.2	34.6	9.8
Actividades culturales	2.3	1.7	2.2	1.3

Tabla 10.1: Lo que hicieron los jóvenes el último fin de semana (Aguinaga, 1996)

SALIDAS NOCTURNAS CON LOS AMIGOS Y AMIGAS

Como se desprende de la tabla anterior, el fin de semana es un momento que se aprovecha sobre todo para salir con amigas y amigos a bailar y a beber (habitualmente después de cenar, durante toda la noche y en la calle), hábito que además aumenta con la edad. No es de extrañar, por tanto, que exista en la actualidad una importante alarma social sobre los riesgos y los problemas de los hábitos que nuestros adolescentes han adoptado durante los fines de semana. Así, son muchos los que destacan que esta forma de ocupar el tiempo libre conlleva un consumo desmedido del alcohol y otras drogas, al tiempo que promueve otras conductas de riesgo como la conducción temeraria, el vandalismo, etc. Aunque es cierto que la forma en la que adolescentes y jóvenes viven en la actualidad «la noche» está muy generalizada y conlleva indudables riesgos (por ejemplo, los datos son muy llamativos en cuanto al consumo de alcohol: cuanto más tarde se vuelve a casa y cuantas más horas se permanece fuera de casa, más alcohol se ha consumido), también es verdad que hay una diversidad importante entre adoles-

centes en cuánto al tiempo que invierten en estas actividades y, por lo tanto, en las repercusiones que tendrán en sus trayectorias vitales a corto y medio plazo.

En un estudio reciente realizado en nuestro país sobre el uso del tiempo libre los fines de semana, se encontraron en primer lugar claras diferencias entre chicos y chicas. Como se puede observar en el gráfico 10.1, mientras que las chicas dedican más tiempo a estudiar y colaborar en tareas domésticas durante el fin de semana, los chicos emplean significativamente más tiempo en practicar algún tipo de deporte y en la actividad conocida como «botellona».

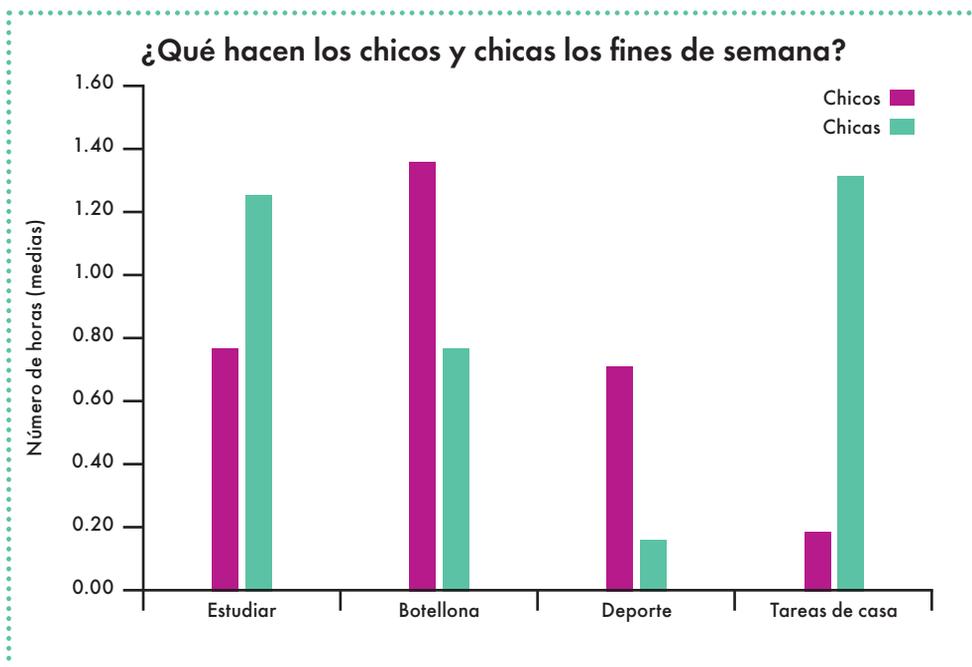


Gráfico 10.1. ¿Qué hacen los chicos y chicas los fines de semana? (según género)

También se hallaron diferencias significativas en función de la edad. Como se aprecia en el gráfico 10.2, mientras que los chicos y chicas de más edad (los que cursan bachillerato) son los que más estudian durante el fin de semana, los y las adolescentes de 12-14 años son quienes dedican más tiempo a la práctica de deportes y menos a la «botellona». Los datos parecen mostrar que los perfiles evolutivos de las actividades «hacer deporte» y «botellona» están muy relacionados en el caso de los chicos, de forma que, en torno a los 15 años, se produce un cambio importante: se sustituye la actividad deportiva por la «botellona», lo que permite sospechar que esta edad es especialmente crítica para este sexo porque en ella se producen importantes cambios en los hábitos de ocio.

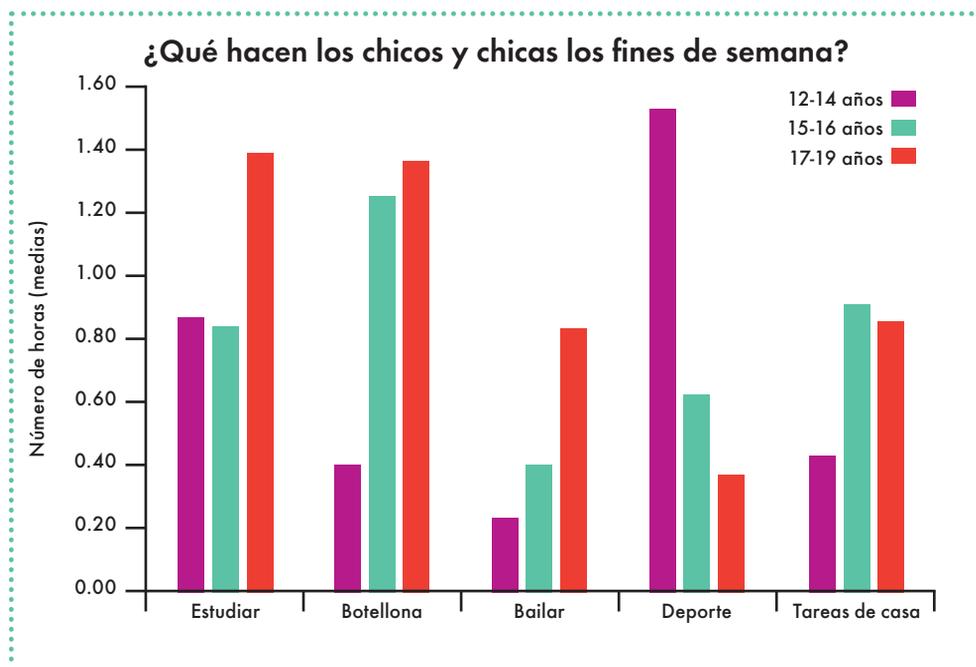


Gráfico 10.2. ¿Qué hacen los chicos y chicas los fines de semana? (según edad)

En resumen, por tanto, los datos ponen de manifiesto que si bien la mayor parte de adolescentes dedica algún tiempo a la «botellona», hay diferencias muy importantes entre unos y otros en cuanto a la cantidad de tiempo invertida en esta actividad, y en si se utiliza simplemente en su versión social (un grupo de amigos o amigas que charla y se divierte en la calle) o como contexto propicio para el consumo de alcohol y otras sustancias de riesgo. Pero, sobre todo, la «botellona» constituye realmente un peligro cuando se convierte en la actividad de ocio central y casi única con la que un o una adolescente ocupa todo su tiempo libre; no siendo tan preocupante cuando es compartida con otras actividades como leer, ir al cine, escuchar música, etc.

Finalmente, hay que recordar que los hábitos de ocio de los y las adolescentes que impliquen contactos con sus iguales tienen un importante valor socializador. Las relaciones sociales durante la adolescencia son muy importantes para el desarrollo socio-personal, ya que amigas y amigos cumplen una serie de funciones esenciales:

- Son importantes elementos de compañía y diversión.
- Constituyen una importante fuente de información.

- Son un importante recurso de seguridad emocional en situaciones novedosas o en momentos de estrés y transición.
- Son elementos importantes de validación del yo, de comparación social y ayudan a consolidar la identidad personal.
- Son personas con las que se comparten experiencias importantes y son fuente de intimidad y de afecto.
- A través de las interacciones con ellos/as se promueve el desarrollo de importantes competencias sociales.

Por tanto, las intervenciones sociales encaminadas a eliminar la «botellona» y modificar los hábitos de ocio de adolescentes y jóvenes deben buscar contenidos y alternativas al consumo de alcohol, drogas, etc., pero manteniendo la idea de que el ocio de los adolescentes debe ser, entre otras cosas, tiempo para estar con sus iguales.

EL USO DE VIDEOCONSOLAS, ORDENADORES, TELEVISIÓN E INTERNET

Como señalábamos más arriba, la otra actividad que suele ocupar mayoritariamente el tiempo libre de las y los adolescentes es el uso de videoconsolas y ordenadores. Así, mientras que la «botellona» ocupa gran parte del tiempo que chicos y chicas pasan fuera de casa durante el fin de semana, jugar con la videoconsola o ver la televisión es la actividad de ocio doméstico más extendida tanto durante la semana como durante el fin de semana. Según datos recientes, el 55% de los jóvenes entre 14 y 18 años es asiduo a los videojuegos, siendo elevado el porcentaje de adolescentes que pasan jugando entre 2 y 3 horas diarias frente a la pantalla del ordenador o del televisor.

Aunque el uso de las nuevas tecnologías y medios de comunicación está muy generalizado entre la juventud, también en este caso hay diferencias entre adolescentes en el volumen de tiempo que dedican a estas actividades. En primer lugar, los chicos juegan bastante más con las videoconsolas que las chicas, aunque también es cierto que ellas ven más la televisión que ellos. En segundo lugar, hay diferencias en función de la edad: es entre los 10 y los 16 años cuando más tiempo se dedica a los videojuegos, decreciendo el tiempo dedicado a estos entretenimientos a partir de esa edad. Finalmente, son los chicos y chicas

de niveles socioeducativos más bajos los que pasan más tiempo delante de una pantalla de televisión u ordenador.

Como ocurría con las salidas nocturnas, los videojuegos constituyen una forma de pasar el tiempo libre que implica tanto ciertos beneficios como algunos peligros. Entre los beneficios del uso de videojuegos podemos destacar: la estimulación de ciertas habilidades psicomotrices, de coordinación y razonamiento; la facilitación de la iniciación en el conocimiento informático; el promover la perseverancia e incrementar la tolerancia al fracaso; y el facilitar el intercambio social al compartir juegos con sus iguales. El mayor peligro de los videojuegos es que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que implique que la o el adolescente sienta ansiedad o angustia cuando debe permanecer sin jugar, además de llegar a provocar cansancio y daños físicos (problemas oculares, posturales, dolor de cabeza, etc.) cuando el tiempo de dedicación es excesivo. Es peligroso asimismo que llegue a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego *su única* realidad, descuidando otros aspectos de la vida personal, familiar y social.

En cuanto al uso de Internet, también pueden describirse beneficios y riesgos. Por una parte, chicos y chicas pueden encontrar en Internet una poderosa herramienta para la búsqueda de información y para establecer relaciones en la red con personas con intereses y aficiones comunes salvando las distancias geográficas. Pero por otra parte, además del contacto con la pornografía ya comentado en la sesión 8 (*Adolescencia y Sexualidad*), algunos estudios han encontrado una relación inversa entre el tiempo dedicado a navegar por la red y la implicación en actividades sociales como charlas con la familia y vida social. Igualmente, algunos síntomas como la depresión y los sentimientos de soledad aparecieron asociados a un uso intensivo de Internet.

En definitiva, como ocurría con la «botellona», lo peligroso no es que chicas y chicos adolescentes sean asiduos a los videojuegos o al uso de Internet, sino que se dediquen de forma exclusiva a esta afición, conduciendoles en algunos casos a un gran aislamiento y a una preocupante pérdida de las relaciones sociales.

LA FAMILIA Y EL TIEMPO LIBRE DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

La forma en que las y los adolescentes ocupan su tiempo libre está muy generalizada porque, en gran medida, el disfrute del ocio ayuda a conformar las señas de identidad de cada generación. Para la adolescencia actual, las salidas

nocturnas y el uso de las nuevas tecnologías se han convertido en sus señas de identidad propias, es su forma de sentir y manifestar que son una nueva generación, diferente a la de los adultos. Pero a pesar de que exista una importante uniformidad en las actividades de ocio que mayoritariamente se desarrollan durante la adolescencia, también es cierto que existen importantes diferencias individuales en el disfrute del tiempo libre. En gran parte, la familia es responsable de estas diferencias porque, como en otras cuestiones, padres y madres siguen teniendo una considerable influencia sobre la forma en que sus hijos e hijas adolescentes ocupan su tiempo libre. De hecho, muchas aficiones y gustos de niños/as y adolescentes se fraguan en el contexto familiar. Es casi imposible que niños y niñas se conviertan en buenos nadadores si sus padres nunca les apuntaron en un curso de natación; que se conviertan en aficionados/as a la música clásica si en su casa nunca se escuchaba música de este tipo; o que sean adolescentes que disfruten de la lectura si nunca tuvieron un libro a mano. En la misma línea, muchas madres y padres se quejan de que sus hijos o hijas están «enganchados» a los videojuegos, pero son esos padres y madres los que permitieron que se pasaran horas delante de la pantalla porque la videoconsola y la televisión funcionan como «magníficos canguros».

Madres y padres pueden promover en sus hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre a través de las actividades de ocio compartido que, desde la infancia, se llevan a cabo en la familia. El tiempo libre que la familia comparte constituye un importante escenario educativo porque en ese tiempo tienen lugar gran parte de los aprendizajes informales que se dan en el seno de la familia, especialmente lo que tiene que ver con la adquisición de valores y ciertas capacidades y destrezas. En algunas familias las obligaciones son los únicos aspectos valorados, mientras que se presta poca atención y reconocimiento a las cuestiones de ocio. Jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar, son otras formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan la relación y el intercambio de inquietudes y emociones. Cuando madres y padres disfrutan acudiendo con sus hijos e hijas a espectáculos y conciertos, practicando deportes diversos, y realizando excursiones y visitas culturales, les están dando oportunidades de que encuentren agrado y satisfacción con la realización de diversas actividades de ocio.

En este sentido, la principal función de madres y padres en este tema es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el tiempo libre, de forma que cada chica o chico pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias. Al compartir diferentes actividades durante el tiempo libre, padres y madres pueden actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para sus hijos e hijas. En el caso de las y los adolescentes, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es

fundamental permitirles que sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará asimismo que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.

PROMOVIENDO UN OCIO SALUDABLE

Aprender a divertirse es una faceta más del desarrollo de niños/as y adolescentes que madres y padres deben atender y educar. Es tan importante ser responsable en cuanto a las obligaciones diarias, como saber disfrutar del tiempo libre de forma igualmente responsable y saludable, aspectos esenciales para la salud y el bienestar personal. A la hora de promover una forma positiva de disfrutar del tiempo libre, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- ● Como le ocurre a las personas adultas, es importante para las y los adolescentes disponer de cierto tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permite manifestar su creciente autonomía y afianzar su identidad al dedicarse a sus aficiones y gustos personales.

- ● Aunque es importante que los y las adolescentes dispongan de tiempo libre, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. Son muchos los estudios que muestran que la participación de chicas y chicos adolescentes en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados y manifiesten conductas de riesgo.

- ● No es conveniente ni que el horario de un/a adolescente esté saturado de tantas actividades que no le dejen ningún tiempo libre, ni que tenga excesivo tiempo libre sin actividades programadas de ningún tipo.

- ● En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).

- ● A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo, disfrutar con amigas y amigos sin necesidad de consumir alcohol, etc.

- ● Las actividades de ocio constituyen una magnífica oportunidad para la adquisición de nuevos conocimientos y como medio de promoción cultural.

Muchos de los contenidos escolares (geografía, historia, arte, etc.) pueden ser adquiridos en gran parte en situaciones informales de ocio familiar (viajes, visitas a monumentos y museos, etc.).

EL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE COMO MOTIVO DE CONFLICTO FAMILIAR

Uno de los contenidos que da lugar a más discusiones en el contexto familiar durante la etapa de la adolescencia de los hijos e hijas es todo lo que tiene que ver con el uso y disfrute del tiempo libre. Como hemos visto más arriba, a partir de los 12-13 años se empieza a incrementar el tiempo que chicos y chicas pasan fuera del hogar, especialmente los fines de semana y durante la noche. La hora de volver a casa, dónde se va y con quién, cómo van vestidos o en qué gastan el dinero, empiezan a convertirse en motivos frecuentes de conflicto y discusión entre los padres y los adolescentes. No obstante, como vimos en la sesión 5 (*Resolución de Conflictos*), aunque estos temas figuran entre los que dan lugar a más discusiones, también es cierto que suelen ser conflictos de baja intensidad emocional.

Es totalmente normal que surjan conflictos en la dinámica familiar con la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia y, en parte, estos conflictos permiten fortalecer las relaciones familiares y promueven ciertos cambios en la vida cotidiana que pueden ser necesarios para que la familia evolucione. De hecho, lo importante no es que existan conflictos en una familia, sino la forma en que se afronten y se resuelvan dichos conflictos.

A la hora de afrontar los conflictos relacionados con el uso del tiempo libre por parte de los y las adolescentes tenemos que aplicar lo que ya conocemos en relación con la resolución de conflictos en general: la mejor estrategia es la negociación, es decir, buscar soluciones pactadas que satisfagan a las dos partes y que tengan en cuenta las motivaciones, necesidades y deseos de cada uno. El autoritarismo o la evitación de estos conflictos no son estrategias adecuadas. En el caso del tiempo libre, eso se traduce en que los y las adolescentes deben contar con una importante autonomía que les permita elegir sus aficiones y gustos, seleccionar sus amistades, organizar su tiempo como mejor consideren, etc. No obstante, aunque hay que favorecer que cada chica o chico cuente con autonomía a la hora de disfrutar de su tiempo libre, hay que asegurar al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión por parte de madres y padres de estas actividades. Somos conscientes de la dificultad que padres y madres pueden tener en algunas situaciones para conciliar esta necesaria supervisión

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

de las actividades de ocio con el fomento de la autonomía adolescente, sin embargo, la estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas.

Como estrategias para una adecuada supervisión del tiempo libre de los/as adolescentes, conviene tener presente las siguientes cuestiones clave:

- ● Madres y padres deberían tener un conocimiento preciso sobre en qué invierten el tiempo sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. Este conocimiento implica conocer y tratar a sus amigas y amigos, haber visitado en alguna ocasión los lugares que frecuentan, etc.

- ● Es fundamental que exista un cierto acuerdo y comunicación entre los distintos padres en temas como la hora de regresar a casa, el consumo de alcohol, la alternancia en llevarlos o recogerlos por la noche, etc.

- ● Es importante establecer normas claras, negociadas y firmes sobre las diferentes cuestiones conflictivas: horario limitado y racional de uso de la videoconsola, atención de obligaciones académicas durante la semana, etc.

- ● Se deben presentar alternativas de ocio diverso y divertido a los hijos e hijas, compartir con ellos ratos de ocio y servir de modelo de ocio saludable.

HÁBITOS SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA: DEPORTES Y ALIMENTACIÓN

- ● **El deporte.** Como hemos podido ver en el gráfico 10.1 (en el apartado de «Salidas nocturnas con amigos»), la actividad deportiva se sitúa entre una de las principales actividades realizadas por las/os adolescentes en su tiempo libre. Se trata de una práctica lúdica que suele resultar muy gratificante y que tiene unos efectos muy positivos para la salud de chicos y chicas por lo que resulta muy importante su promoción. Entre los efectos de la práctica deportiva podemos mencionar que mejora la agilidad física y mental, la coordinación motora y la capacidad cardiovascular, contribuye a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y, cuando se trata de juegos de equipo, favorece el establecimiento de relaciones sociales. Dos aspectos preocupantes relacionados con la actividad deportiva son la mayor implicación de las chicas en relación con los chicos, algo que resulta muy evidente en el gráfico 10.1, y el abandono de esta actividad por parte de muchos/as jóvenes en algún momento de la adolescencia media o tardía. En cuanto a las diferencias de género, probablemente estén relacionadas con los estereotipos de

género presentes en nuestra sociedad, que tienden a considerar que algunas actividades, como la actividad deportiva, son más apropiadas para los varones. Por ello resulta muy importante tratar de favorecer la implicación de las chicas en la práctica de deportes. En lo que respecta al abandono precoz, también es importante prestar atención a esos años de mayor riesgo proponiendo actividades deportivas que puedan resultar más atractivas a aquellos adolescentes de más edad. En muchos casos este abandono está relacionado con la competitividad que muchos deportes llevan aparejada, y que hace que aquellos chicos y chicas que no pueden alcanzar ciertos niveles de exigencia decidan abandonar con el consiguiente menoscabo de su autoestima. Es importante ofrecerles diversas razones para practicar deportes que vayan más allá de la búsqueda de éxito deportivo como pueden ser el sentirse más saludables y atractivos/as, divertirse, conocer gente, etc.

No siempre la actividad física resulta saludable, ya que puede tener consecuencias negativas. Además de la merma de la autoestima ya mencionada, la práctica excesiva, a veces acompañada de dietas muy restrictivas puede llevar a situaciones de anorexia, con una importante pérdida de peso. En otros casos, algunas actividades como la musculación deben ser cuidadosamente supervisadas por adultos, ya que pueden resultar perjudiciales en los primeros años de la adolescencia.

• • **La alimentación.** La salud y el desarrollo adolescentes dependen en gran medida de la alimentación. A partir de la pubertad, chicos y chicas van a gozar de una creciente autonomía, que va a suponer una menor capacidad de madres y padres para supervisar la alimentación de sus hija e hijos. Los alimentos que se consumen en establecimientos de comida rápida, muy frecuentados por la población adolescente, no suelen ser los más saludables. Consumir estos alimentos, de vez en cuando y en el conjunto de una dieta variada, no acarrea muchos inconvenientes. El problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas, generalmente, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc. necesarias en una dieta equilibrada. No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos que interfieran con los hábitos alimentarios saludables. Estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.

La pubertad es un periodo caracterizado por importantes cambios somáticos del organismo, por lo que las necesidades energéticas, de micronutrientes y, sobre todo, proteínas aumentan extraordinariamente, hasta ser probablemente en

términos cuantitativos las mayores de la vida. El aporte de proteínas debe suponer el 15-20% del total de calorías ingeridas, en comparación con un 6% y un 12% de los periodos anteriores. Esta variación en los requerimientos de proteínas se explica por las enormes necesidades que conlleva el estirón puberal. En la primera infancia y el periodo escolar los requerimientos de proteínas se cubren fácilmente con sólo asegurar las calorías que deben consumirse. Sin embargo, en esta etapa las proteínas pueden ser el nutriente limitante de crecimiento. En nuestro medio, donde la cantidad de proteínas está más que asegurada, pueden ser otros, como la carencia de determinadas vitaminas o el déficit de algún oligoelemento, por ejemplo zinc o hierro, los responsables de que disminuya la velocidad de crecimiento. Por lo tanto, es muy importante que los y las adolescentes consuman una dieta variada, rica en verduras, frutas, legumbres, pescado y aceite de oliva.

DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

Como comentamos en párrafos anteriores, existen diferencias en las actividades que los chicos y chicas de nuestro contexto realizan en su tiempo libre. Del informe Juventud en cifras 2000/01 (Injuve 2002) se desprende que aunque a unos y a otras les divierte viajar y salir de excursión, asistir a conciertos y estar con los amigos, claramente ellos prefieren salir de copas y de «botellona», mientras que a ellas les divierte más bailar o ir al cine. Por otro lado, si ellos dedican gran parte de su tiempo libre a hacer deporte, ellas leen y estudian más, y realizan las tareas del hogar con mucha más frecuencia que sus compañeros varones. Además, a excepción de los grupos deportivos, ellas pertenecen a más asociaciones juveniles (como los scouts) y de carácter religioso, artístico y cultural.

Estas diferencias de género tienen mucho que ver con los estereotipos presentes en la sociedad en general, y con el papel desempeñado por madres y padres en particular. Estereotipos que insisten, por ejemplo, en la mujer como cuidadora y responsable del hogar, y en el varón como alguien que debe ser exitoso y competitivo (no olvidemos que si bien muchos deportes tienen un componente de trabajo en equipo importante, la competitividad siempre está presente, se compita individualmente o de forma grupal).

Aunque afortunadamente vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan, muchas veces sin ser conscientes de ello, lo que entendemos como deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y para mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre el protagonista o si es una mujer, igualmente,

un mismo rasgo puede ser entendido como virtud o defecto si quien lo ostenta es uno u otra. Pensemos por ejemplo en la reacción de un padre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del mes o si es la hija quien lo hace.

Estas ideas, de las que no solemos ser conscientes, son transmitidas a chicos y chicas por diferentes mecanismos y desde diferentes contextos. Contextos que van desde los medios de comunicación, o la publicidad, pasando por la escuela y llegando al grupo de amigos/as. En este sentido, merecen especial mención los trabajos que reflejan que en el contexto educativo se tienen expectativas distintas hacia alumnos y alumnas, expectativas que, a la postre, influyen en su rendimiento. Por ejemplo, respecto a asignaturas como las matemáticas o las ciencias en general, el profesorado parece tener unas expectativas más bajas hacia las chicas que hacia los chicos, lo que puede influir en el rendimiento, motivando a unos y desmotivando a otras. Si bien en el caso anterior las expectativas del profesorado perjudican a las adolescentes, en general parece que la escuela es más dura con los chicos. Muchos estudios encuentran que al ser menos conformistas y tal vez más conflictivos, ellos se adaptan peor al contexto educativo, lo que provoca evaluaciones más negativas del profesorado y un peor pronóstico. Asimismo, las expectativas del profesorado en cuanto a las capacidades de sus alumnos y alumnas para las distintas asignaturas pueden influir en las opciones vocacionales de unos y otras. Así, no creemos que sea casual que el porcentaje de varones que optan por una formación de carácter técnico, ya sea a nivel de módulos formativos o de carreras universitarias, sea mucho mayor que el de las chicas.

No obstante, no es justo considerar a la escuela como única responsable de estas diferencias a nivel vocacional. La sociedad en general, y padres y madres en particular, tienen mucho que decir en cuanto a la opción laboral de sus hijas e hijos, y no creemos que sean extraños los hogares en los que se ve con cierto recelo que el hijo decida estudiar peluquería o jardín de infancia y que la hija opte por mecánica o electrónica. Influir en la opción vocacional de un chico o una chica en función de lo que se considera socialmente aceptable para su género limita sus posibilidades de elección, y puede dificultar su auto-realización al impedirle optar por lo que realmente desea.

Nuestras mentes están impregnadas de muchas ideas y estereotipos en cuanto a lo que consideramos adecuado para hombres y mujeres. Ideas de las que no solemos ser conscientes y que son transmitidas a chicos y chicas no sólo por los medios de comunicación, la escuela, o el grupo de amigos, sino que el papel de madres y padres es fundamental. Como trataremos a continuación, estas diferencias se transmiten por muchas vías, unas de carácter directo y otras de forma más encubierta.

Como muestran muchas investigaciones, el trato hacia hijos e hijas, aún en nuestra sociedad española de principios de siglo XXI, dista mucho de ser igualitario. En un trabajo realizado en el Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla con más de 500 adolescentes andaluces, las chicas se sentían más supervisadas en casa que los chicos a lo largo de toda la adolescencia (ver gráfico 10.3). Según este mismo estudio, los chicos tenían más libertad para decidir la hora a la que llegaban a casa y el hacer o no las tareas del hogar, que en el caso de ellas era una obligación más impuesta. Además, las chicas hacían las tareas del hogar con mucha más frecuencia que los chicos (gráfico 10.4).

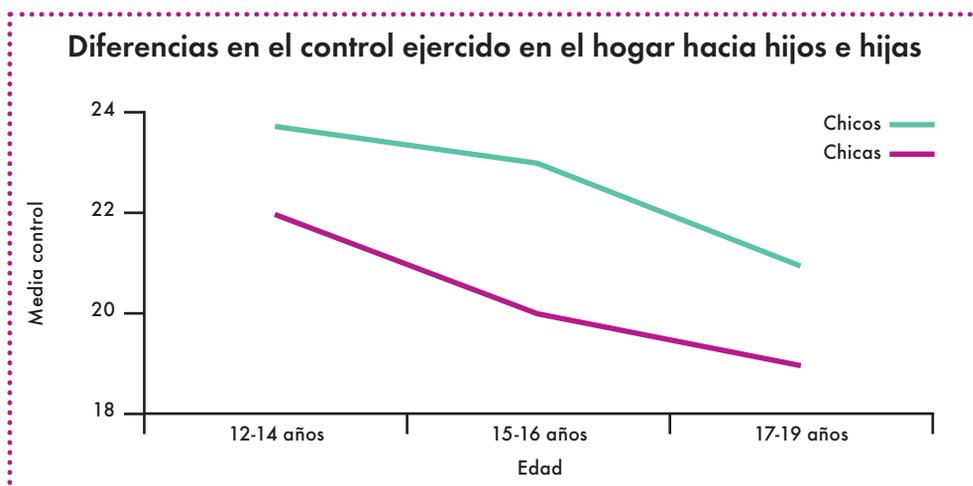


Gráfico 10.3: Diferencias en el control ejercido en el hogar hacia hijos e hijas (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2001)

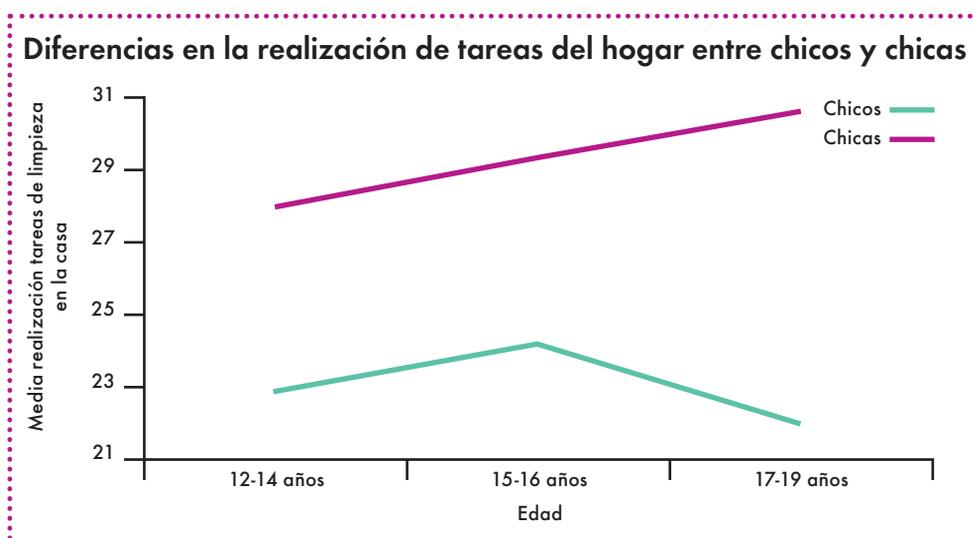


Gráfico 10.4: Diferencias en la realización de tareas del hogar entre chicos y chicas (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2001)

Aunque no podemos decir que todos los padres y las madres mantengan un trato diferencial con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de «tener cuidado» con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que es cierto que padres y madres controlan más a sus hijas que a sus hijos, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y manifiestan más condescendencia hacia la conducta sexual del chico.

Conviene señalar que estas diferencias en el trato no surgen en la adolescencia, sino que están presentes desde el nacimiento del hijo o la hija. Muchos estudios han puesto de manifiesto que madres y padres tienden a estimular más el lenguaje de las niñas. Con ellas se habla más, y las interacciones tienden a ser más tranquilas, mientras que a los niños se les estimula más físicamente. Hay diferencias incluso en el tipo de juegos que se realiza con unos y otras, más tranquilo con ellas y algo más activo y dinámico con ellos. Teniendo esto en cuenta, no debe extrañarnos que en muchos hogares se anime más a los hijos para que practiquen deportes (aunque no se haga de forma explícita), o a las hijas para que pertenezcan a tal o cual asociación de jóvenes, donde los padres pueden tener cierto grado de control.

Este trato diferencial suele generar muchas fricciones y conflictos en el hogar, conflictos no sólo entre las chicas y sus progenitores, sino también entre los propios hermanos y hermanas. Además, explicaciones del tipo «*debes llegar antes a casa porque eres una mujer y te puede pasar algo mientras que tu hermano es un hombre*» no suelen convencer a las adolescentes. Sin embargo, el aumento de la conflictividad familiar no es la única consecuencia negativa que tiene este trato diferencial. La menor supervisión que perciben los adolescentes, unida a la mayor permisividad social en cuanto al consumo de alcohol de los varones puede influir en que beban con más frecuencia. De igual forma, la falta de control puede hacer que se impliquen más en conductas de riesgo, y el no tener responsabilidades en el hogar dificulta su aprendizaje de habilidades básicas de autonomía como mantener la casa mínimamente limpia o saber cocinar. Por el contrario, el que las chicas estén más supervisadas puede influir positivamente en que eviten ciertos peligros, aunque al mismo tiempo, puede dificultar el logro de autonomía e independencia de los padres. Además, si se las animara a hacer deporte se fomentaría la adquisición de un hábito muy saludable.

En otras palabras, un trato diferente a chicos y chicas tiene consecuencias negativas para unos y otras por diferentes motivos. Padres y madres deben ser conscientes de estas diferencias y promover unas prácticas educativas más igualitarias, prácticas en las que se fomente la autonomía al mismo tiempo que se supervisa la conducta, independientemente del género del adolescente. Pero debemos tener en cuenta que llevar a cabo unas prácticas más igualitarias no necesariamente implicaría dejar de supervisar a la chica de 14 años, sino más bien supervisar también a su hermano de la misma edad. La clave está en pensar en las variables que fomentan el desarrollo más positivo del adolescente (para ello podríamos acudir a las sesiones 3, 4 y 5 de este programa) y aplicarlas independientemente del género de nuestro hijo o hija.

Pero madres y padres no sólo transmiten sus valores y expectativas de género a través de normas y mensajes directos, sino que también lo hacen por ser modelos de comportamiento. Madres y padres no sólo enseñan con lo que dicen, sino también (y sobre todo) con lo que hacen, y en la medida que unos y otras se comporten atendiendo a los roles tradicionales de género será muy difícil cambiar ciertas costumbres. Por ejemplo, aunque no es el único motivo, probablemente las chicas dedican más tiempo a las tareas del hogar porque en sus casas es algo que realizan sus madres u otras mujeres. Igualmente, si el chico ve que su padre juega al fútbol o practica algún deporte, será más probable que él también lo haga.

Debemos insistir en que, de forma más o menos consciente, todos tenemos ideas estereotipadas en cuanto al género, ideas que condicionan nuestros comportamientos, valores y expectativas hacia chicos y chicas. Es importante ser conscientes de estas ideas estereotipadas, que hacen un flaco favor al desarrollo de los y las jóvenes, para sustituirlas por otras que, desde una mirada integral de las personas, favorezcan el bienestar de las y los adolescentes.

IDEAS CLAVE SESIÓN 10

- Durante la adolescencia el ocio y el disfrute del tiempo libre adquieren una enorme importancia y la forma en que cada adolescente organice su tiempo libre influye de forma importante en su desarrollo personal y social.
- Es importante que los/as adolescentes dispongan de tiempo libre pero, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. La participación en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados en conductas de riesgo.
- Estar con los amigos y amigas y el uso de nuevas tecnologías ocupa la mayor parte del tiempo libre de las y los adolescentes, no obstante, es importante que exista variedad en las actividades de ocio y que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (videojuegos, botellona, Internet, etc.).
- A través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables. La práctica de deportes, disfrutar con las amistades sin necesidad de consumir alcohol, y tener una alimentación equilibrada son hábitos muy saludables durante esta edad.
- Madres y padres deberían intentar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar. Cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos y generan nuevas aficiones en sus hijos/as. Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano.
- La forma de disfrutar del ocio suele ser un tema que provoca muchos conflictos cotidianos. Madres y padres tienen que aprender a negociar con sus hijas e hijos adolescentes la organización de su tiempo libre, permitiendo que cada chico o chica cuente con su autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando que exista una adecuada supervisión.
- Existen algunas diferencias en las actividades de ocio a las que chicos y chicas dedican su tiempo libre. Ideas que son en parte reflejo de estereotipos sobre lo que es correcto para varones y mujeres.
- En muchas familias se tiene un trato diferencial con hijas e hijos. Ese trato diferencial, que se resume en que las chicas son más supervisadas y controladas que los chicos, tiene consecuencias negativas tanto para el funcionamiento familiar, como para el desarrollo del adolescente. Es importante que madres y padres lleven a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten un desarrollo integral de hijos e hijas.



OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se pretenden alcanzar en esta primera sesión, son los siguientes:

1 Conocer las actividades que los chicos y chicas realizan en su tiempo libre.

2 Ser conscientes de la importancia del tiempo libre como contexto de aprendizaje de hábitos saludables.

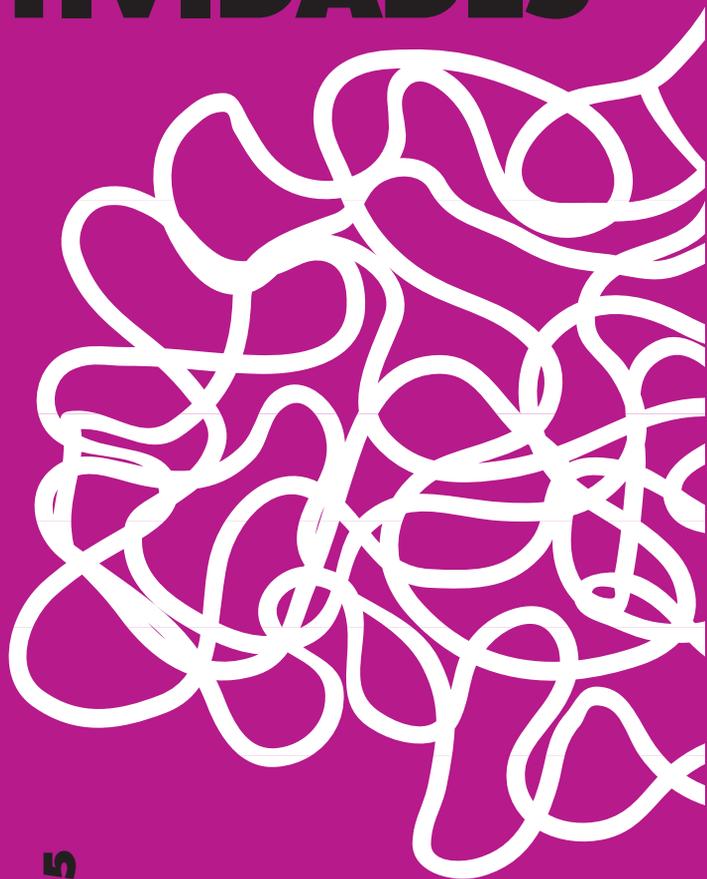
3 Destacar el papel de madres y padres como promotores de estos hábitos saludables y de aficiones diversas, subrayando la importancia de disfrutar de actividades de ocio compartidas con sus hijos e hijas.

4 Reflexionar acerca del trato diferencial que en la familia se da a chicos y a chicas, y de las consecuencias negativas que estas diferencias pueden tener.

5 Ser conscientes de cómo madres y padres ejercen un trato diferencial con hijos e hijas que influye en la forma en que emplean su tiempo libre.



ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

El coordinador/a da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su asistencia y les anima a trabajar y reflexionar sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

A continuación y con apoyo de la transparencia 10.1, comienza a introducir a los y las participantes en esta última sesión. En ella analizaremos el tipo de actividades a las que chicos y chicas dedican su tiempo libre, destacando el importante papel que madres y padres ejercen a la hora de fomentar hábitos de ocio saludables durante la adolescencia. Asimismo, veremos que existen diferencias entre chicos y chicas en sus actividades de ocio, diferencias que son debidas en parte, al trato diferencial que en casa unos y otras reciben.

Como podemos ver en la transparencia 10.2, durante la adolescencia, chicos y chicas aumentan su autonomía e independencia respecto a la familia, algo que se refleja, entre otros aspectos, en sus hábitos de ocio. Si bien durante la infancia todas las actividades de niños y niñas están supervisadas por los padres (escuela, actividades extraescolares, tiempo en casa o con otros familiares...), en la adolescencia sus actividades de recreo se diversifican, cobrando gran importancia el contexto de los iguales. Como aparece en la transparencia 10.3, a medida que transcurren los años disminuye el tiempo que dedican a hacer deportes y aumenta el que dedican a estudiar, a hacer las tareas del hogar, a salir por las noches a bailar y a hacer «botellonas».

Una actividad también muy común entre los chicos y chicas adolescentes es salir a comer a restaurantes de comida rápida. Pizzerías, hamburgueserías, bagueterías, que ofrecen menús relativamente baratos y no muy nutritivos. Comer bien es fundamental en cualquier etapa de la vida, pero durante la adolescencia es especialmente importante. **Las necesidades energéticas, sobre todo de proteínas aumentan extraordinariamente, hasta ser probablemente en términos cuantitativos las mayores de la vida.** En nuestra dieta, donde la cantidad de proteínas está más que asegurada, pueden ser otros, como la carencia de determinadas vitaminas o el déficit de algún oligoelemento, por ejemplo el zinc o el hierro, los responsables de que disminuya la velocidad del crecimiento. Así, una dieta variada y rica en frutas, verduras, legumbres y pescado es un requisito fundamental para el correcto desarrollo de chicos y chicas. Es importante tener en cuenta que comer de vez en cuando comida rápida no es un problema, lo que no es muy saludable es que este tipo de alimentos sean la dieta exclusiva de los y las jóvenes (ver transparencias 10.4-10.5).

El uso del tiempo libre es un contexto privilegiado en el que de forma lúdica y divertida chicos y chicas pueden desarrollar competencias, valores y conductas saludables (ver transparencia 10.6). En este sentido, el rol desempeñado por madres y padres es fundamental, como buenos modelos de ocio y como promotores de hábitos positivos de uso de tiempo libre. Igualmente, es importante que durante la adolescencia, al igual que ocurría en la infancia, se mantengan actividades de ocio familiar compartido. Actividades que van a repercutir muy positivamente en el bienestar tanto de los padres y madres como de los y las adolescentes.

ACTIVIDADES

A continuación se desarrollarán las actividades correspondientes a la décima sesión. Este desarrollo obedece a una secuenciación lógica de los contenidos siguiendo el marco teórico, aunque seguir este itinerario no es obligatorio; cada coordinador/a puede programar la sesión de la manera que crea más conveniente de cara a conseguir los objetivos que se plantean.

ACTIVIDAD 1	
¿En qué invierte el tiempo mi hijo/a?	
Duración aproximada	20 minutos
Objetivos	<p>Reflexionar sobre el horario cotidiano de sus hijas e hijos, tomando conciencia de las diferencias entre las rutinas de los días laborables y las del fin de semana.</p> <p>Conocer realmente y reflexionar acerca del tiempo libre de que disponen sus hijos e hijas y en qué lo invierten.</p>
Materiales	<p>Bolígrafo y rotulador para sombread.</p> <p>Anexo 10.1: Ficha 10.1: Horarios</p>

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explica que el objetivo de esta sesión es reflexionar acerca de las actividades que sus hijos e hijas realizan en su tiempo libre. Para ello, en primer lugar, se define lo que entendemos por tiempo libre: el que queda tras des-

contar el invertido en lo que son nuestras obligaciones diarias y la satisfacción de necesidades básicas. En el caso de los y las adolescentes, sus obligaciones diarias son las académicas (tanto ir al instituto como asistir a clases particulares por las tardes) y la colaboración en tareas domésticas o familiares. La participación en actividades deportivas o de otro tipo (danza, música, teatro, taller de fotografía, etc.) no obligatorias, se consideran actividades de ocio y ocupación del tiempo libre. Puede surgir la duda en algunos participantes de si ciertas actividades son o no de ocio (por ejemplo, aprender música o danza en un conservatorio). Si esto ocurriera, los propios padres deberían discutir y acordar qué se puede considerar como tal. El coordinador/a puede dirigir esta discusión teniendo en cuenta que las claves para que una actividad sea considerada de ocio radican fundamentalmente en su carácter no obligatorio, en que el sujeto la realice por elección propia, que se sienta motivado por ello y disfrute con su realización.

Después de la explicación inicial de la persona que coordina la sesión, la actividad se inicia con un trabajo personal. Cada padre o madre tiene que rellenar dos cuadrantes horarios (uno sobre los martes y otro sobre los sábados) que se encuentran en el anexo 10.1, con las actividades que, a cada hora, están realizando sus hijos o hijas. Por ejemplo, si un chico está en el instituto de 8,00 a 14,00 h., toda esa franja horaria se rellenará con «escuela». Y así hasta completar todo el horario del día. Posteriormente, en el horario de los dos días, las madres y los padres sombrearán el tiempo dedicado al ocio y tiempo libre de que disponen sus hijas e hijos, tanto durante la semana como durante el fin de semana.

Tras el trabajo personal se llevará a cabo una puesta en común en la que el coordinador/a irá anotando las respuestas de los padres o madres (a partir de los horarios confeccionados) a las siguientes cuestiones:

- 1 ¿Cuánto tiempo libre tiene su hijo/a durante un día laborable?
- 2 ¿Qué actividades de ocio suele realizar en su tiempo libre durante la semana (sin incluir en fin de semana)?
- 3 ¿Cuánto tiempo libre tiene su hijo/a en un día del fin de semana?
- 4 ¿Qué actividades de ocio suele realizar en su tiempo libre durante el fin de semana?

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común se debe elaborar una síntesis por parte del coordinador/a que debe recoger, como mínimo, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.7-10.11):

● ● Como le ocurre a los adultos, es importante para las y los adolescentes disponer de cierto tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo es importante porque les permite manifestar su creciente autonomía y afianzar su identidad al dedicarse a sus aficiones y gustos personales.

● ● Es normal que exista una importante diferencia entre el horario de lunes a viernes y el del fin de semana. En la gran mayoría de los casos, el horario de lunes a viernes está cargado de obligaciones mientras que el tiempo del fin de semana se dedica casi exclusivamente al ocio. No obstante, es bueno tanto que el horario de los días laborables contemple cierto tiempo libre (para estar con los amigos/as o para realizar otras actividades diferentes a las académicas), como que durante el fin de semana exista alguna obligación o responsabilidad, por ejemplo, la colaboración en tareas domésticas o **la práctica de actividades deportivas**.

● ● Las actividades deportivas son prácticas lúdicas que suelen ser muy gratificantes y tienen efectos muy positivos para la salud de chicos y chicas, por lo que resulta muy importante su promoción. En este sentido, debemos educar a chicos y chicas en la práctica sana y no excesiva de diversos deportes, siempre ajustándonos a sus preferencias.

● ● Aunque es importante que los y las adolescentes dispongan de tiempo libre, en parte, ese tiempo libre debería estar planificado con actividades de índole diversa. Son muchos los estudios que muestran que la participación de las y los adolescentes en actividades programadas (deportes, música, talleres, etc.) disminuye la probabilidad de que se vean implicados y manifiesten conductas de riesgo, y favorece el desarrollo de algunas características personales como la responsabilidad o la iniciativa. En todo caso, es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir, que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).

● ● No es conveniente ni que el horario de un adolescente esté saturado de tantas actividades que no le dejen ningún tiempo libre, ni que tenga excesivo tiempo de ocio sin actividades programadas de ningún tipo.

● ● A menudo los padres y madres creen que no es bueno que sus hijos e hijas adolescentes se impliquen en actividades diferentes a las académicas porque eso les quita tiempo para estudiar y puede significar un decremento en sus notas. Padres y madres deben saber que el hecho de que las y los adoles-

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

centes dispongan de mucho tiempo libre no planificado no siempre significa que dediquen ese tiempo a estudiar. Por otra parte, la implicación en diversas actividades ayuda a que los y las adolescentes sean más responsables y aprendan a organizar y aprovechar mejor su tiempo.

- ● Es normal que chicas y chicos adolescentes pasen gran parte del tiempo libre con sus amigos/as y compañeros/as. No obstante, durante esta etapa es bueno que se mantengan ciertas actividades de ocio familiar.

ACTIVIDAD 2**El uso de las nuevas tecnologías y las salidas nocturnas a debate**

Duración aproximada	25 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de la importancia de la enseñanza del buen uso del ocio y del tiempo libre. Conocer distintos puntos de vista en relación al uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas de las y los adolescentes.
Materiales	Lápiz y papel. Anexos 10.2 (Ficha 10.2: Razones a favor del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas) y 10.3 (Ficha 10.3: Razones en contra del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas)

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará al grupo que en esta actividad van a representar una especie de juicio en el que las nuevas tecnologías (ordenadores, uso de Internet, videojuegos, ...) y las salidas nocturnas (botellonas, discotecas...) se van a sentar en el banquillo de los acusados. A continuación las y los asistentes se dividirán en dos grupos, o cuatro si hay muchos/as asistentes, y se les repartirá una ficha a cada uno de ellos (ver anexos 10.2 y 10.3). Uno de estos grupos –o dos en el caso de que se dividan en cuatro– deberá hacer de fiscal o acusador, y buscará todo tipo de argumentos en contra del uso de las nuevas tecnologías (ordenadores, uso de Internet, videojuegos, ...) por parte de las y los adolescentes y en contra de las salidas nocturnas (botellonas, discotecas...). El otro grupo deberá encontrar argumentos a favor. Cada grupo trabajará por separado durante 15 minutos, y uno de los miembros hará de portavoz anotando todas las razones que se hayan dado a favor o en contra. Transcurrido el tiempo asignado, cada portavoz deberá exponer los argumentos del grupo.

En el caso en que el coordinador/a lo considerase oportuno, y siempre que hubiera tiempo suficiente, sería interesante que se realizara un intercambio de roles según el cual aquellos padres y madres que hubieran adoptado el rol de fiscales pasarán ahora a defender las salidas nocturnas y el uso de nuevas tecnologías (y viceversa).

Síntesis de la actividad

Una vez escuchadas todas las argumentaciones y contra-argumentaciones, la persona que coordina la sesión deberá realizar la síntesis de la actividad, para la que se podría guiar por las siguientes directrices (ver transparencias 10.12-10.16):

- ● La forma de disfrutar del ocio y el tiempo libre conforman las señas de identidad de cada generación. Para los y las adolescentes actuales, las salidas nocturnas y el uso de las nuevas tecnologías se han convertido en sus señas de identidad propias, es su forma de sentir y manifestar que son una nueva generación, diferente a la de los adultos.

- ● Tanto las salidas nocturnas como el uso de las nuevas tecnologías no son actividades negativas en sí mismas, ya que tienen indudables beneficios para el desarrollo de las y los adolescentes, aunque también es cierto que pueden implicar ciertos riesgos.

- ● **Las salidas nocturnas en su versión social, implican relaciones sociales** con los amigos/as, de indudable importancia durante la adolescencia. Los amigos y las amigas son fuente de información, diversión, intimidad y afecto, permiten la comparación social y la validación del yo, y constituyen un importante recurso de seguridad emocional en situaciones novedosas o en momentos de estrés.

- ● La «botellona» se convierte en una actividad realmente peligrosa cuando se utiliza únicamente como contexto para el consumo de alcohol y otras drogas. Asimismo, es preocupante que la «botellona» se convierta en la actividad central y casi única con la que chicas y chicos adolescentes ocupan todo su tiempo libre.

- ● Entre los beneficios de los videojuegos podemos destacar: la estimulación de ciertas habilidades psicomotrices, de coordinación y razonamiento; la iniciación en el conocimiento informático; la promoción de la perseverancia y el incremento de la tolerancia al fracaso; y la facilitación del intercambio social, al compartir juegos con compañeros y amigos.

- ● El mayor peligro de los videojuegos es que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que implique que el jugador/a sienta ansiedad o angustia cuando debe permanecer sin jugar, además de llegar a provocar cansancio y daños físicos (problemas oculares, posturales, dolor de cabeza, etc.) cuando el tiempo

de dedicación es excesivo. Es peligroso, asimismo, que llegue a convertirse en un refugio obsesivo de jóvenes que hacen del videojuego su única realidad, descuidando otros aspectos de la vida personal, familiar y social.

- ● En cuanto al uso de Internet también pueden describirse beneficios: chicos y chicas pueden encontrar en Internet una poderosa herramienta para la búsqueda de información y para establecer relaciones en la red con personas con las que compartan intereses y aficiones comunes **salvando las distancias geográficas**.

- ● Entre los riesgos de Internet, además del contacto con la pornografía, algunos estudios han encontrado una relación inversa entre el tiempo dedicado a navegar por la red y la implicación en actividades sociales como charlas con la familia y vida social. Igualmente, algunos síntomas como la depresión y los sentimientos de soledad se asocian a un uso intensivo de Internet.

ACTIVIDAD 3

¿Es posible que sigamos haciendo cosas juntos?

Duración aproximada	15 minutos
Objetivos	Reflexionar sobre la importancia de mantener ciertas actividades de ocio familiar durante la adolescencia de sus hijos e hijas. Conocer qué posibilidades de ocio familiar existen durante estas edades.
Materiales	Lápiz y papel. Pizarra

Desarrollo de la actividad: Lluvia de ideas

La lluvia de ideas se iniciará pidiendo el coordinador/a a las personas que participan en la sesión que piensen durante varios minutos en todas las actividades de ocio que se pueden hacer en familia con adolescentes de diferentes edades, chicos/as de 11-12 años y de 13-14 años. Cada padre o madre deberá anotar en un papel todas las actividades que se le ocurran para pasar el tiempo libre familiar con hijos/as de ambos períodos de edad, independientemente de que ellos/as lo lleven a cabo con sus hijos/as. Es importante animarlos/as para que piensen en diferentes posibilidades y traten de ser exhaustivos/as.

Una vez transcurrido el tiempo se pedirá a los y las participantes que vayan diciendo en voz alta todo lo que hayan pensado. El coordinador/a deberá ir anotando en la pizarra todas las sugerencias para cada período de edad, procurando agruparlas en función de su contenido: participación en actividades deportivas, tareas de bricolaje, asistencia a espectáculos, viajes y excursiones, etc. Aunque no es necesario fijar un turno de intervenciones para que hablen todos los padres y madres, sí es importante animar a que expresen su opinión el mayor número posible de ellos/as.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común y tras haber agrupado en áreas temáticas todas las aportaciones de los padres (cosas que se pueden hacer en casa, ac-

tividades culturales, etc.), la persona que coordina la actividad deberá realizar una síntesis destacando las distintas posibilidades que las madres y los padres tienen a su alcance para organizar y planificar el ocio familiar durante la etapa de la adolescencia de sus hijos e hijas. Esta síntesis debe recoger, además, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.17-10.20):

- ● Al igual que los niños y las niñas, los y las adolescentes no sólo aprenden en las aulas y en las situaciones formales de aprendizaje; aprenden valores, competencias y ven promovidas ciertas aficiones y hábitos en diferentes situaciones, especialmente en aquellas que tienen un alto significado emocional para ellos y ellas, como es todo lo que rodea al disfrute del tiempo libre.

- ● Por esa razón, aunque es normal y habitual que las y los adolescentes pasen gran parte de su tiempo libre con sus amigos/as y compañeros/as, si las madres y los padres quieren seguir siendo un referente importante en el desarrollo de sus hijos e hijas, deberían intentar y asegurar que durante esta etapa se mantengan también ciertas actividades de ocio familiar.

- ● En la transición de la infancia a la adolescencia cambian muchas cosas, entre otras, las actividades que a chicos y chicas les pueden resultar atractivas para ocupar su tiempo libre. Igual que hay juguetes y regalos apropiados para cada edad y para cada niño/a, las actividades que debemos proponer a nuestros hijos e hijas para disfrutar juntos del tiempo libre también deben adecuarse a su nivel de edad y a sus gustos personales.

- ● Algunas actividades de ocio que son habituales y resultan gratas para cada familia, pueden seguir manteniéndose aunque cambie la edad de los hijos/as; únicamente habrá que cambiar el contenido concreto de la actividad (ver juntos películas o programas no infantiles en la televisión; hacer viajes más largos, practicar deportes más arriesgados, etc.). En otros casos, sin embargo, pueden empezar a realizarse actividades nuevas que no se llevaban a cabo durante los años infantiles.

- ● Para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas para los y las adolescentes, es fundamental permitirles que ellos/as sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles. Esto garantizará, asimismo, que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chico o chica.

- ● Cuando los adultos comparten actividades de ocio con sus hijos e hijas, sirven como modelos de cómo ciertas actividades alternativas a las que

ACTIVIDAD 4

Negociando las actividades de ocio con nuestros hijos/as

Duración aproximada	25 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de la importancia que tiene que las y los adolescentes hagan un buen uso del ocio y del tiempo libre. Saber aplicar las estrategias aprendidas de resolución de conflictos en lo relativo al disfrute del tiempo libre.
Materiales	Lápiz y papel. Pizarra. Anexo 10.4: Ficha 10.4: Estudio de casos.

Desarrollo de la actividad

• • **Trabajo en grupo.** El coordinador/a divide a los y las participantes en grupos, les entrega una ficha (anexo 10.4) y les da la siguiente instrucción sobre la actividad:

«A continuación os vamos a presentar dos situaciones en las que la forma de ocupar el tiempo libre por parte de las y los adolescentes resulta un problema para sus familias. Tenéis que pensar en el grupo qué estrategias podríais utilizar, si vosotros/as fuerais los padres o madres, para acordar con estos chicos y chicas una forma adecuada y satisfactoria de disfrutar de su tiempo libre.»

Laura es una chica de 16 años que vive en un pueblo cercano a una gran ciudad y no para en casa. Está todo el día fuera con sus amigos y amigas, falta mucho a clase y va mal en los estudios. Le gustan las motos y está intentando que le compréis una para poder salir de marcha por la ciudad. Sospecháis que, de hecho, lleva un par de fines de semana volviendo de la ciudad en la moto de su amiga Carmen, lo que no os gusta nada. Se acerca el viernes y, como todos los fines de semana, anuncia que se va de botellona y que no sabe a qué hora volverá. Cuando tratáis de ponerle una hora de llegada, se queja diciendo que a sus amigas no le ponen hora.

Jaime es un chico de 14 años, bastante introvertido y reservado. Va bien en el colegio y le apasionan los videojuegos, pasando casi todo su tiempo libre enganchado con la videoconsola o el ordenador. Sale poco con los amigos y, cuando lo hace, es para ir a algún ciber-café para jugar con ellos a videojuegos de la red. Habla muy poco con vosotros y se niega a participar en las actividades familiares, quedándose siempre solo en casa cuando vosotros salís con su hermano de 11 años. Se acercan unos días de vacaciones y os gustaría ir todos juntos a algún sitio. El ya ha dicho que no piensa ir a ningún lado porque tiene mucho que estudiar.

● ● **Puesta en común.** El coordinador/a moderará una puesta en común en el que cada grupo irá comentando sus sugerencias para organizar con estos adolescentes su tiempo libre. Una vez anotadas todas las propuestas de actuación, se irán analizando las ventajas e inconvenientes de cada una de las aportaciones.

Síntesis de la actividad

A partir de la puesta en común, se debe elaborar una síntesis por parte del coordinador/a que debe recoger, como mínimo, las siguientes conclusiones o ideas claves (ver transparencias 10.21-10.24):

● ● Presentar alternativas de ocio diverso y divertido a los hijos e hijas, compartir con ellos y ellas ratos de ocio y servir de modelo de ocio saludable.

● ● Un buen uso del ocio y el tiempo libre es fundamental para promover un desarrollo socio-personal adecuado durante la adolescencia y para evitar conductas de riesgo como el consumo de drogas, accidentabilidad, etc.

● ● Las actividades de ocio deben ser diversas; madres y padres deben procurar esta diversidad proponiendo alternativas y generando hábitos y aficiones desde que los hijos e hijas son pequeños.

● ● No son adecuadas las estrategias que impliquen:

- Evitar el conflicto, cediendo en todas las pretensiones de las y los adolescentes.
- Desconocimiento, ignorar qué hacen o con quien están durante su tiempo libre, las y los adolescentes.
- Utilizar estrategias autoritarias, imponiendo las normas que los padres y madres creen más adecuadas como única forma de control.

• • Las estrategias más adecuadas son las que implican:

- Negociación con la o el adolescente sobre los temas conflictivos: hora de volver a casa, utilización racional de la videoconsola, etc.
- Conocimiento y supervisión por parte de padres y madres de las actividades de ocio y tiempo libre de sus hijos e hijas.
- Colaboración y acuerdos, en la medida de lo posible, entre madres y padres de los diferentes amigos/as que salen juntos (en la hora de llegada, alternancia para recogerlos, etc.).

• • Los padres y madres tienen que utilizar estrategias de negociación para resolver con sus hijos e hijas adolescentes los conflictos que casi inevitablemente surgen en relación con la ocupación de su tiempo libre. El autoritarismo o la evitación de estos conflictos no son estrategias adecuadas.

• • Aunque hay que favorecer que cada chico o chica cuente con autonomía a la hora de disfrutar de su tiempo libre, hay que asegurar al mismo tiempo que exista la necesaria supervisión por parte de las madres y los padres de estas actividades.

• • El acuerdo en algunas cuestiones claves y la comunicación y colaboración entre los distintos padres y madres facilita la supervisión del tiempo libre del grupo de amigos y amigas.

ACTIVIDAD 5

Algo cotidiano

Duración aproximada	30 minutos
Objetivos	Tomar conciencia de las diferencias en el establecimiento de las normas según sea chico o chica. Fomentar unas prácticas más igualitarias que favorezcan el desarrollo de chicos y chicas.
Materiales	Lápiz y papel. Anexos 10.5, 10.6 y 10.7 (Fichas 10.5, 10.6 y 10.7: Algo cotidiano)

Desarrollo de la actividad

El coordinador/a explicará al grupo que en esta actividad van a dividirse en dos grandes grupos para contestar a varias cuestiones. A continuación divide al grupo en dos y a cada uno de ellos le entrega una ficha: al grupo denominado A le entrega la ficha 10.5 (ver anexo 10.5) y al B la ficha 10.6 (ver anexo 10.6). No se debe comentar nada más de la actividad para no influir en las respuestas de padres y madres. Se dejan 10 minutos para resolver las distintas preguntas relacionadas con cada caso y a continuación se ponen en común los resultados.

Es importante que no se informe a padres y madres de que esta actividad se realiza para ver si existen sesgos en función del género a la hora de decidir normas que conciernen a las y los adolescentes. Los casos que se han repartido en cada uno de los grupos son iguales, con la excepción de que en el primero de ellos la protagonista es una chica y en el otro, es un chico.

Una vez transcurridos los 10 minutos, el coordinador/a leerá el caso en voz alta (ver guión del coordinador en el anexo 10.7) e irá formulando cada una de las preguntas para poder comparar las respuestas de ambos grupos y las anotará en la pizarra. Una vez que se hayan contestado a todas las preguntas, y si hay diferencias según el género en las respuestas, el coordinador/a abrirá un debate basándose en las siguientes preguntas:

- 1 Como hemos visto, hemos tratado el caso diferente según estemos hablando de un chico o de una chica, ¿por qué creéis que pasa esto?
- 2 ¿Creéis que es adecuado establecer estas diferencias? ¿Por qué? ¿Cuáles son las consecuencias?
- 3 ¿Sería posible llevar a cabo unas prácticas más igualitarias? ¿Cómo?

Se llevará a cabo un debate de 10 minutos aproximadamente y, a continuación, el coordinador/a hará una síntesis de la actividad.

Síntesis de la actividad

El coordinador/a llevará a cabo una síntesis de la actividad, basándose en los siguientes contenidos (ver transparencias 10.25-10.32) y siempre desde el respeto a la perspectiva de género:

- Existen diferencias en las actividades que realizan chicos y chicas en su tiempo libre. Ellos practican más deporte, prefieren salir de copas e ir de botellona, mientras que ellas les gusta ir a bailar y dedican más tiempo a leer y a realizar las tareas del hogar.

- Estas diferencias son, en parte, reflejo de unas ideas estereotipadas sobre los comportamientos que son adecuados para hombres y mujeres. Ideas que destacan el papel de la mujer como cuidadora y el de los varones como personas que deben ser exitosas y competitivas (de ahí, por ejemplo, la importancia del deporte para los chicos).

- Estas ideas, de las que la mayoría de las veces no somos conscientes, se transmiten a chicos y chicas a través de los medios de comunicación, la escuela, el grupo de amigos y la familia.

- Desde la familia se contribuye a reproducir las diferencias de género de forma directa, a través de unas prácticas distintas con chicos y chicas, e indirectamente cuando padres y madres se comportan atendiendo a los roles tradicionales de género.

- En muchas familias se tiene un trato diferencial con hijos e hijas. A ellas se las controla más (deben llegar antes a casa cuando salen por las noches, tienen más dificultades para pasar un fin de semana fuera...) y deben realizar las tareas del hogar con más frecuencia. Además, padres y madres tienen actitudes

● ● OCIO Y TIEMPO LIBRE

mucho más permisivas con el comportamiento sexual de sus hijos varones y con su consumo de alcohol y tabaco.

- ● El trato diferencial con hijos e hijas tiene consecuencias muy negativas. Además de condicionar su elección profesional o sus comportamientos en función de lo que consideran es aceptable para su género, aumenta los conflictos entre hermanos y hermanas, y entre progenitores y adolescentes. Igualmente, la menor supervisión de los chicos puede hacer que consuman más drogas y se impliquen en comportamientos de riesgo.

- ● Padres y madres deberían comportarse de forma igualitaria con hijos e hijas, teniendo presente las variables que más favorecen el desarrollo adolescente (afecto y comunicación, supervisión y fomento de la autonomía). El género del hijo no debería ser un aspecto que influyera en las prácticas educativas de sus padres y madres, sino más bien su nivel de madurez.

ACTIVIDAD 6

Para terminar... ¿qué hemos aprendido hoy?

Esta actividad final se llevará a cabo para afianzar qué han aprendido padres y madres en esta sesión. El coordinador/a iniciará una breve discusión dirigida que girará en torno a las siguientes preguntas:

- 1 De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- 2 ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- 3 ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Le veis alguna aplicación a vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos, el coordinador/a resumirá lo que han aprendido en la sesión con ayuda de la transparencia 10.33:

- ● Hemos analizado cómo usan el tiempo libre las y los adolescentes de nuestro contexto: cómo organizan su tiempo libre, la importancia de la planificación de ciertas actividades y que la participación en esas actividades planificadas disminuye la probabilidad de que se vean implicados/as en conductas de riesgo.

- ● Hemos aprendido que a través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables: como la práctica del deporte, disfrutar de los amigos/as sin necesidad de alcohol y la necesidad de tener una alimentación sana y equilibrada.

- ● Hemos aprendido que padres y madres deberían fomentar que durante esta etapa se mantuvieran actividades de ocio familiar y que tienen que aprender a negociar con los y las adolescentes la organización de su tiempo libre.

- ● Hemos aprendido que padres y madres deben intentar llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas.



ANEXOS



..... 045

ANEXO 10.1

Ficha 10.1: Horarios

Tenéis que rellenar el siguiente cuadrante horario con las actividades que vuestro hijo o hija realiza un martes y un fin de semana.

	Un Martes cualquiera	Un Sábado cualquiera
De 8:00 a 10:00		
De 10:00 a 12:00		
De 12:00 a 14:00		
De 14:00 a 16:00		
De 16:00 a 18:00		
De 18:00 a 20:00		
De 20:00 a 22:00		
De 22:00 a 00:00		
De 00:00 a 08:00		

ANEXO 10.2

Ficha 10.2: Razones en contra del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas

Grupo perteneciente a la acusación particular. Pertenecéis al grupo de la acusación particular y debéis buscar razones por las que creéis que el uso de nuevas tecnologías como el ordenador, Internet o los videojuegos y las salidas nocturnas (las «botellonas» y las discotecas) se oponen al desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Os proponemos las siguientes razones como ejemplo:

Uso de las nuevas tecnologías (Ordenadores, Internet, videojuegos)

1. Pueden limitar las relaciones sociales de los chicos y chicas.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Salidas nocturnas (Botellones y discotecas)

1. Suponen un consumo abusivo de alcohol que perjudica a la salud.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ANEXO 10.3

Ficha 10.3: Razones a favor del uso de las nuevas tecnologías y de las salidas nocturnas

Grupo perteneciente a la defensa. Perteneceís al grupo de la defensa y debéis buscar razones por las que creéis que el uso de nuevas tecnologías como el ordenador, Internet o los videojuegos, y las salidas nocturnas (las «botellonas» y las discotecas) favorecen el desarrollo de vuestros hijos e hijas adolescentes. Os proponemos las siguientes razones como ejemplos:

Uso de las nuevas tecnologías (Ordenadores, Internet, videojuegos)

1. Favorecen el desarrollo psicomotor.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Salidas nocturnas (Botellones y discotecas)

1. Favorecen las relaciones sociales.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ANEXO 10.4

Ficha 10.4: Estudios de casos

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Laura es una chica de 16 años que vive en un pueblo cercano a una gran ciudad y no para en casa. Está todo el día fuera con sus amigos y amigas, falta mucho a clase y va mal en los estudios. Le gustan las motos y está intentando que le compréis una para poder salir de marcha por la ciudad. Sospecháis que, de hecho, lleva un par de fines de semana volviendo de la ciudad en la moto de su amiga Carmen, lo que no os gusta nada. Se acerca el viernes y, como todos los fines de semana, anuncia que se va de botellona y que no sabe a qué hora volverá. Cuando tratáis de ponerle una hora de llegada, se queja diciendo que a sus amigas no le ponen hora.

Jaime es un chico de 14 años, bastante introvertido y reservado. Va bien en el colegio y le apasionan los videojuegos, pasando casi todo su tiempo libre enganchado con la videoconsola o el ordenador. Sale poco con los amigos y, cuando lo hace, es para ir a algún ciber-café para jugar con ellos a videojuegos de la red. Habla muy poco con vosotros y se niega a participar en las actividades familiares, quedándose siempre solo en casa cuando vosotros salís con su hermano de 11 años. Se acercan unos días de vacaciones y os gustaría ir todos juntos a algún sitio. El ya ha dicho que no piensa ir a ningún lado porque tiene mucho que estudiar.

¿Qué estrategias utilizaríais para acordar con este chico y esta chica una forma adecuada y satisfactoria de disfrutar de su tiempo libre?

Laura	Jaime
<p>050</p>	

ANEXO 10.5

Ficha 10.5: Algo cotidiano

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex es una chica de 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Ella opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansada entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1 ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2 ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3 ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4 ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5 ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?

ANEXO 10.6

Ficha 10.6: Algo cotidiano

Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex es un chico de 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Él opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansado entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1** ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2** ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3** ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4** ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5** ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?

ANEXO 10.7

Ficha 10.7: Algo cotidiano

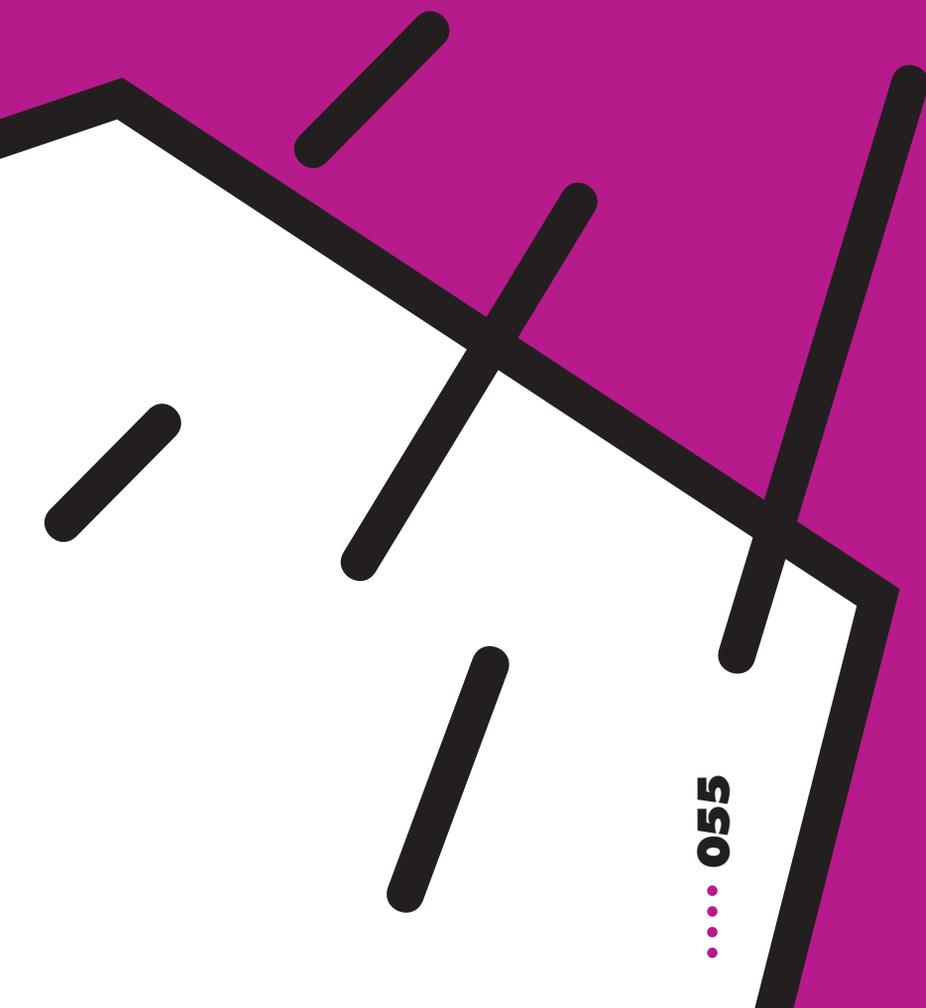
Leed los siguientes casos e intentad contestar a la pregunta que aparece a continuación:

Alex tiene 15 años. Ayer fue sábado y salió con su pandilla por la noche. Sus padres no estaban cuándo salió y no les preguntó la hora a la que debería volver a casa, así que llegó a las 2 de la mañana con signos de haber bebido alcohol. Esa misma tarde había tenido una discusión con ellos porque tenía la habitación bastante revuelta y nunca colabora en las tareas de la casa. Opina que ya es bastante mayor para salir y volver sin tener que cumplir un horario, y en cuanto a las tareas de la casa piensa que ya está demasiado cansado entre el instituto y las clases de informática e inglés como para también tener que recoger su cuarto.

- 1 ¿A qué hora pensáis que Alex debería llegar a casa?
- 2 ¿Qué creéis que deben hacer sus padres al verle llegar con signos de haber bebido alcohol?
- 3 ¿Creéis que debe recoger su habitación y colaborar en casa? ¿Por qué?
- 4 ¿Os parece adecuado el razonamiento que tiene para no colaborar en casa? ¿Por qué?
- 5 ¿Qué le diríais si fueseis sus padres para que colaborara en casa?



TRANSPARENCIAS



..... 055

SESIÓN 10: OCIO Y TIEMPO LIBRE



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Que el ocio y la manera de organizar el tiempo libre son muy importantes en la adolescencia
- Que a través de las actividades de ocio deben promoverse aficiones diversas y conductas saludables (alimentación, deportes...)
- Que madres y padres deberían fomentar actividades de ocio familiar y aprender a negociar con los adolescentes la organización de su tiempo libre.
- Que madres y padres deben intentar llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias, que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas

Transparencia 10.1

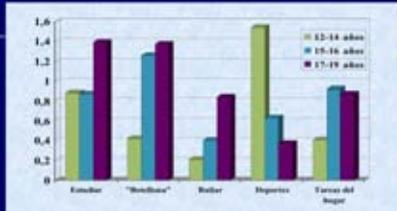
OCIO EN LA ADOLESCENCIA

- Durante la adolescencia chicas y chicos aumentan su autonomía e independencia respecto a la familia. Esto se refleja también en las actividades con las que ocupan su tiempo libre
- En esta etapa se diversifican las actividades de recreo, cobrando especial importancia los amigos y amigas



Transparencia 10.2

CAMBIOS CON LA EDAD



Actividad	13-14 años	15-16 años	17-19 años
Estudiar	0.9	0.9	0.9
"Botellón"	0.4	1.3	1.4
Trabaja	0.2	0.4	0.8
Deportes	1.5	0.6	0.4
Tareas del hogar	0.4	0.9	0.9

Con el paso de los años disminuye el tiempo que dedican a hacer deportes y aumenta el que dedican a estudiar, tareas del hogar, salir por las noches y hacer "botellón"

Transparencia 10.3

OCIO Y ALIMENTACIÓN I

- Una actividad muy común entre adolescentes es salir a comer a restaurantes de comida rápida (pizzerías, hamburgueserías, bagueterías...) que ofrecen menús relativamente baratos y no muy nutritivos

Comer de vez en cuando comida rápida no es un problema, lo que no es saludable es que se convierta en un hábito exclusivo de alimentación



Transparencia 10.4

OCIO Y ALIMENTACIÓN II

- Una buena alimentación es FUNDAMENTAL, sobre todo en esta etapa
- Una dieta variada y rica en frutas, verduras, legumbres y pescado es un requisito fundamental para el correcto desarrollo de chicos y chicas



Transparencia 10.5

USO DEL TIEMPO LIBRE

- Un uso adecuado del tiempo libre permite a chicos y a chicas desarrollar competencias, valores y conductas saludables de forma divertida
- El papel de madres y padres es fundamental como buenos modelos de ocio y como promotores de hábitos positivos en el uso del tiempo libre
- Las actividades de ocio familiar compartido van a repercutir muy positivamente en el bienestar tanto de padres y madres como de chicos y chicas



Transparencia 10.6

¿EN QUÉ INVIERTEN SU TIEMPO LO/AS ADOLESCENTES?

- Disponer de tiempo libre es importante para el desarrollo de la autonomía y para la identidad de los adolescentes

• Es normal que exista una importante diferencia entre el horario de lunes a viernes y el del fin de semana

Deberían tener algún tiempo libre los días laborables

Deberían tener algunas obligaciones o responsabilidades los fines de semana

Transparencia 10.7

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Pueden resultar muy gratificantes.
- Tienen efectos positivos para la salud.
- Debemos educar a chicos y a chicas para la práctica sana y no excesiva de diferentes deportes, tomando en cuenta sus preferencias.



Transparencia 10.8

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

- Es importante que las/os adolescentes dispongan de tiempo libre en parte planificado y que sus actividades de ocio sean variadas y acorde a sus preferencias
- La participación en actividades programadas...

Disminuye las conductas de riesgo

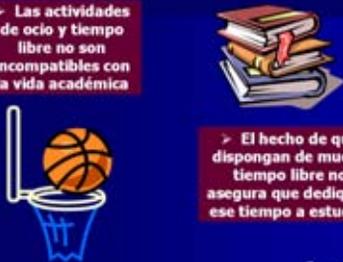
Favorece el desarrollo de características personales positivas

No es conveniente la sobrecarga

Transparencia 10.9

TIEMPO LIBRE Y ESTUDIOS

- Las actividades de ocio y tiempo libre no son incompatibles con la vida académica
- El hecho de que dispongan de mucho tiempo libre no asegura que dediquen ese tiempo a estudiar



Transparencia 10.10

OCIO CON AMIGOS Y OCIO FAMILIAR



- Es normal que chicas y chicos pasen gran parte de su tiempo libre con sus amigos y amigas. No obstante, es aconsejable que se mantengan ciertas actividades de ocio familiar

Transparencia 10.11

DIFERENTES GENERACIONES

- La manera de disfrutar del ocio y del tiempo libre forma parte de las señas de identidad de cada generación
- Para los chicos y chicas de hoy, sus señas de identidad propias que los diferencian de las personas adultas son:



SALIDAS NOCTURNAS



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Por sí mismas no son negativas, tienen **BENEFICIOS** y **RIESGOS**

Transparencia 10.12

SALIDAS NOCTURNAS

- Las salidas nocturnas implican relaciones sociales con **AMIGAS Y AMIGOS**

Los amigos y amigas son fuente de información, diversión, intimidad y afecto y son un importante recurso de apoyo socio-emocional



Transparencia 10.13

LA "BOTELLONA"

- La "botellona" es **PELIGROSA** si...

- 1) Se utiliza únicamente para consumir alcohol y otras drogas
- 2) Se convierte en la actividad central y casi única con la que un/a adolescente ocupa todo su tiempo libre



Transparencia 10.14

INTERNET

LOS BENEFICIOS

- Poderosa herramienta de búsqueda de información
- Permite establecer relaciones en la red con personas que comparten aficiones comunes salvando las distancias geográficas

LOS RIESGOS

- Acceso a pornografía
- Disminución de actividades sociales y familiares
- Uso intensivo: síntomas depresivos y sentimientos de soledad



Transparencia 10.15

LOS VIDEOJUEGOS

LOS BENEFICIOS	LOS PELIGROS
<ul style="list-style-type: none"> • Estimula habilidades psicomotrices y el razonamiento lógico y espacial • Inician al conocimiento informático • Les enseña a perseverar y a aprender a tolerar los fracasos • Facilitan el intercambio social 	<ul style="list-style-type: none"> • Que lleguen a crear un comportamiento adictivo • Llegan a provocar cansancio físico y mental • Que llegue a convertirse en un "refugio obsesivo", descuidando aspectos de su vida personal, familiar y social

Transparencia 10.16

OCIO FAMILIAR I

> Las/os adolescentes aprenden valores, competencias y ven promovidas aficiones y hábitos en situaciones que tienen significado emocional para ellas/os

POR ELLO...

... aunque es normal que pasen tiempo con sus amistades, madres y padres deberían intentar mantener actividades de ocio familiar

Transparencia 10.17

OCIO FAMILIAR II

> Las actividades que se deben proponer para disfrutar del tiempo libre juntos deben adecuarse al nivel de edad del adolescente y a sus gustos personales

Pueden seguir manteniéndose actividades de ocio habituales y gratas para la familia, cambiando el contenido de la actividad

Pueden empezar a realizarse actividades nuevas que no se llevaban a cabo cuando el chico o la chica eran más pequeños

Transparencia 10.18

ACTIVIDADES ATRACTIVAS

> Para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas, es fundamental que los chicos y chicas:

Sugieran ideas

Colaboren en su planificación

Esto garantiza que se trate de actividades acordes con los gustos y preferencias de cada chica o chico

Transparencia 10.19

OCIO POSITIVO

> A través del ocio compartido, madres y padres pueden despertar y generar nuevas aficiones e intereses en sus hijos e hijas

> Padres y madres deben actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano

Transparencia 10.20

DIVERSIDAD Y BUEN USO DEL OCIO

> El buen uso del tiempo libre es fundamental para el desarrollo social adecuado durante la adolescencia y para evitar conductas de riesgo

> Las actividades de ocio deben ser diversas. Padres y madres pueden proponer alternativas y generar aficiones y hábitos desde que los hijos son pequeños

Transparencia 10.21

NEGOCIANDO EL OCIO

NO DEBEMOS...	SÍ DEBEMOS...
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Evitar las discusiones y ceder en todo ✗ Ignorar qué hacen y con quién en su tiempo libre ✗ Utilizar métodos de control autoritarios 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Negociar con ellos/as los temas conflictivos: hora de llegada, ... ✗ Conocer y supervisar sus actividades de ocio ✗ Colaborar y llegar a acuerdos, en la medida de lo posible, con los padres de sus amigos

Transparencia 10.22

OCIO Y CONFLICTOS I

> En relación a la ocupación del tiempo libre pueden surgir conflictos entre padres e hijos

¿CÓMO LOS RESOLVEMOS?

NO

SÍ

DE FORMA AUTORITARIA
- EVITÁNDOLOS

NEGOCIANDO
CON ELLOS/AS

Transparencia 10.23

OCIO Y CONFLICTOS II

➤ Hay que favorecer la **AUTONOMÍA** del adolescente en el uso de su tiempo libre aunque con cierta **SUPERVISIÓN** por parte de padres y madres

La comunicación y colaboración entre distintos padres facilita la supervisión del tiempo libre del grupo de amigos y amigas

Transparencia 10.24

DIFERENCIAS EN EL OCIO DE CHICOS Y CHICAS

Ellos practican más deporte, prefieren salir de copas e ir de "botellona"

Ellas prefieren bailar y dedican más tiempo a leer y a las tareas del hogar

Transparencia 10.25

¿POR QUÉ ESTAS DIFERENCIAS?

➤ Porque tenemos ideas estereotipadas sobre qué deben hacer mujeres y hombres :

MUJER:
Sensible y Cuidadora

HOMBRE:
Exitoso y competitivo

Estas ideas se transmiten a los/as adolescentes a través de los medios de comunicación, la familia y los amigos/as

Transparencia 10.26

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA I

➤ Desde la familia se contribuye a reproducir las diferencias de género de dos formas:

DIRECTA

A través de unas prácticas distintas con chicos y chicas

INDIRECTA

A través de los modelos de comportamiento que los padres y madres ofrecen

Transparencia 10.27

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA II: El Control

➤ En muchas familias se tiene un trato diferencial a hijos e hijas en cuanto al control:

Diferencia en el control ejercido en el hogar hacia hijos e hijas

Edad	Hijos	Hijas
12-14 años	~0.15	~0.25
15-17 años	~0.10	~0.20
18-20 años	~0.05	~0.15

A ellas se las controla más que a los chicos

Transparencia 10.28

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA III: Tareas hogar

➤ También se tiene un trato diferencial con hijos e hijas en cuanto a la realización de tareas domésticas:

Diferencia en la realización de tareas del hogar entre chicos y chicas

Edad	Hijos	Hijas
12-14 años	~0.10	~0.20
15-17 años	~0.15	~0.25
18-20 años	~0.10	~0.30

Ellas realizan las tareas del hogar con más frecuencia que los chicos

Transparencia 10.29

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA IV: Sexualidad y drogas

➤ Padres y madres tienen actitudes mucho más permisivas en cuanto al comportamiento sexual y el consumo de alcohol y tabaco de sus hijos que de sus hijas

Transparencia 10.30

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA V: Consecuencias

➤ El trato diferencial con hijos e hijas tiene consecuencias muy negativas

Condiciona su elección profesional o sus comportamientos en función de lo que piensan que "es aceptable" para su género

Aumenta los conflictos entre hermanos y hermanas y entre progenitores y adolescentes

La menor supervisión hacia los chicos puede favorecer el consumo de drogas y la aparición de comportamientos de riesgo

Transparencia 10.31

TRATO DIFERENCIAL EN LA FAMILIA VI: Conclusiones

- Padres y madres deberían comportarse de forma igualitaria con hijos e hijas tratándolos con afecto, estableciendo canales adecuados de comunicación, supervisando su conducta y fomentando su autonomía
- El género del adolescente no debería influir en las prácticas educativas parentales, sino más bien su nivel de madurez



Transparencia 10.32

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO HOY?

- Hemos analizado cómo usan el tiempo libre los adolescentes de nuestro contexto
- Hemos aprendido que a través de las actividades de ocio deben promoverse conductas saludables
- Hemos aprendido a fomentar actividades de ocio familiar y a negociar con los/as adolescentes la organización de su tiempo libre.
- Hemos aprendido la importancia de llevar a cabo unas prácticas educativas más igualitarias que fomenten el desarrollo integral de chicos y chicas



Transparencia 10.33



JUNTA DE ANDALUCIA

Andalucía
al máximo

