



**Colegio Tecnológico Pulmahue**  
**Coordinación Académica E. Media**

San Francisco de Mostazal, Junio 08 de 2020.

### **3° AÑO MEDIO GUÍA DE APRENDIZAJE VI ORIENTACIÓN**

**UNIDAD 2: BIENESTAR Y CUIDADO**

**CURSO: 3° AÑO MEDIO**

**OBJETIVO:** Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan el uso de los tiempos de ocio.

**ASIGNATURA:** Orientación

**PROFESOR:** Yolanda M. García Jofré

#### **Querido(a) Estudiante:**

El tiempo libre y el ocio son dos términos que se encuentran en continua evolución. Se puede afirmar que han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, aunque no siempre con el mismo significado. Su evolución discurre de forma paralela a los cambios de mentalidad y a las complejas realidades de la sociedad del momento.

El caso histórico más conocido de apuesta por la cultura del ocio fue la que se originó en la Grecia antigua, donde la Skholé se presentaba como ideal griego cuyo significado etimológico era cesar o parar. Su sentido originario era estar desocupado y por tanto disponer de tiempo para uno mismo. La Skholé era un sinónimo de no hacer nada, sino la posibilidad de disfrutar de un estado de paz y de contemplación creadora. Para conseguir ese estado, necesariamente uno debía estar desocupado, es decir, no sujeto al trabajo (Hernández y Morales, 2008).

En Roma encontramos un nuevo concepto de ocio y tiempo libre, introducida fundamentalmente por Cicerón, el Otium. Entendido como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu necesario para volver a dedicarse, tras la recuperación, de nuevo al trabajo. El trabajo no tiene una significación negativa como en Grecia. El ocio pasa a ser un medio y el trabajo un fin. Los romanos interpretaron la manera de entender el ocio como algo necesario para el descanso del cuerpo y del espíritu. El ocio no es un tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación (Monera, 2005).

Actualmente cada vez más jóvenes tienen bastante tiempo libre y que no saben qué hacer con él. Esto genera en ellos una sensación de aburrimiento e insatisfacción con el tiempo libre, variables que están asociadas con el consumo de drogas y la conducta delictiva. En el caso de los jóvenes, la frecuencia y nivel de consumo de alcohol están correlacionados positivamente con la sensación de aburrimiento en el tiempo libre (Smith, 2003).

Mahoney y Stattin (2000), señalan que hoy se sabe que los comportamientos antisociales y el pobre desempeño estudiantil de los jóvenes están asociados con actividades realizadas en el tiempo libre, las cuales no son estructuradas o carecen de reglas claras, como por ejemplo ver televisión o ir al parque de diversiones. En general, las conductas delictivas están asociadas con un manejo deficiente del tiempo libre. Por otra parte Dumazedier, (2003), refiere que el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad. Por lo que el ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven. Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos

se basan en conceptos. Tales como: La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen. También el Alejamiento del mundo de los adultos, que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. (García, 2003).

Como ya te habrás dado cuenta, a medida que crecemos **el tiempo libre es cada vez más limitado**, pero esto no significa que no sigan existiendo ratos de ocio y por tanto, diferentes formas de aprovechar este valioso tiempo. Si bien es cierto **gracias a la tecnología el abanico de posibilidades es mucho más amplio**, a veces incluso no es necesario salir del hogar para desconectar y pasarlo bien, situación que hoy estamos viviendo por estos tiempos de Pandemia de Covid 19.

#### ACTIVIDAD:

1. **Responda en su cuaderno: a) Actividades que realiza en sus tiempos de ocio. b) ¿Cree Ud. que afecta o ha afectado en su rendimiento escolar las actividades que realiza en los tiempos de ocio? Fundamente.**
2. **Responda en su cuaderno, saque fotografía de sus respuestas y envíe a whatsapp o correo de contacto. [profesora.yolanda.garcia@gmail.com](mailto:profesora.yolanda.garcia@gmail.com) o whatsapp +56 9 67397030 . Plazo de Entrega: viernes 12 JUNIO de 2020.**



**MI CARIÑO PARA UD. Y FAMILIA.**