

**FORO “LA SOCIEDAD ANTE LAS DROGAS”**

**GRUPO DE TRABAJO OCIO SALUDABLE**

**DICIEMBRE 2010**

## **GRUPO DE TRABAJO OCIO SALUDABLE**

**Rosa Suárez (Coordinadora)**  
Centro Español de Promoción de la Salud (CEPS)  
[ceps@ceps.e.telefonica.net](mailto:ceps@ceps.e.telefonica.net)

**Ángela Caballero**  
Federación de Asociaciones de Scouts de España  
[angela.caballero@scout.es](mailto:angela.caballero@scout.es)

**Cristina de la Guardia**  
Acción Familiar  
[programas@accionfamiliar.org](mailto:programas@accionfamiliar.org)

**Nuria Serrano**  
Fundación Secretariado General Gitano  
[nuria.serrano@gitanos.org](mailto:nuria.serrano@gitanos.org)

**Francisco Pascual**  
FARE  
[fr.pascualp@coma.es](mailto:fr.pascualp@coma.es)  
[paco@fare.es](mailto:paco@fare.es)

**Maria Teresa Cortés**  
Sociodrogalcohol  
[mariaT.Cortes@uv.es](mailto:mariaT.Cortes@uv.es)

**Myriam Gómez García**  
DIANOVA  
[miriamgomez@dianova.es](mailto:miriamgomez@dianova.es)

## **INTRODUCCION**

Fruto de la reflexión y la experiencia compartida, un grupo de profesionales de diversas disciplinas y entidades, pertenecientes al movimiento asociativo, han participado de forma voluntaria en el grupo de trabajo del foro de la sociedad ante las drogas, con la finalidad de reflexionar en torno a la dimensión saludable del ocio y a su papel en la prevención y atención a las drogodependencias.

La misión del grupo ha sido la de estructurar un conjunto de elementos señalados en diversos documentos y programas a fin de elaborar un guión desarrollado que pueda ofrecer unas líneas de intervención, a modo de guía para la elaboración de proyectos y programas que contemplen entre sus objetivos el uso del ocio en la prevención y atención a las drogodependencias.

Dicho trabajo pretende ser una modesta aportación a la necesaria reflexión acerca del papel del ocio en la sociedad, a su función y a su dimensión como promotor de la salud. Las reflexiones que a continuación se presentan, tienen por objetivo plantear ideas que puedan ser desarrolladas, ampliadas y mejoradas por todos aquellos profesionales que incorporan en sus objetivos preventivos el abordaje de los momentos de ocio de la población a la que dirigen sus acciones.

# **INDICE**

Introducción

Definición

Características que debería reunir el ocio para considerarlo saludable

1. Agentes implicados en la construcción y gestión del ocio saludable.

1.1. La Sociedad.

1.2. Familia y Escuela.

1.3. Los Iguales.

2. El valor del ocio saludable en la prevención y atención a las drogodependencias.

3. El uso del ocio como parte del tratamiento y reinserción de la persona drogodependiente.

4. Recomendaciones y propuestas.

4.1. Generales.

4.2. Recomendaciones específicas para escuela y familia.

4.3. Recomendaciones específicas para adolescentes y jóvenes.

4.4. Recomendaciones específicas para personas drogodependientes.

## DEFINICIÓN

### “DE UN CONCEPTO GLOBAL DE OCIO AL OCIO SALUDABLE”

El tiempo libre es aquel del que la persona dispone cuando no está sometida a obligaciones ya sean adquiridas en función del contexto social en el que está inmerso (formación, trabajo, cuidado de vivienda, etc.), ya sea propias de sus necesidades biológicas (alimentación, higiene, sueño).

El ocio es la forma de llenar el tiempo libre, puede ser de forma organizada, mediante la realización de actividades o puede estar carente de ellas, dejando simplemente pasar el tiempo. Ambas son compatibles y pueden darse conjuntamente en una misma persona.

El ocio saludable sería la organización constructiva del tiempo libre mediante actividades que proporcionen bienestar y permitan desarrollar los potenciales personales y sociales y adquirir valores, siendo elegidas voluntariamente por la persona porque le gustan y le entretienen.

## CARACTERÍSTICAS QUE DEBERIA REUNIR EL OCIO PARA CONSIDERARLO SALUDABLE

El valor del ocio en la promoción de la salud debería contemplar diferentes aspectos entre los que destacan:

- **EDUCATIVO.** Hay que aprender a utilizar el tiempo libre, a llenarlo de actividades y a elegir las más saludables. Se trataría de un proceso que se iniciaría en la infancia y en el que estaría implicada la familia, la escuela y posteriormente el grupo de iguales y el conjunto de la sociedad).
- **DIVERSO.** Es importante que una persona pueda realizar variedad de actividades a fin de explorar su potencial y establecer relaciones con distintos grupos con los que se comparte objetivos comunes.
- **PARTICIPACIÓN ACTIVA.** Que promueva la implicación de la población destinataria, tanto en el diseño, como en el desarrollo de las actividades. Los propios implicados pueden promover cambios o mejoras con sus aportaciones.
- **CARENCIA DE RIESGOS PARA LA SALUD.** Aunque muchas actividades puedan contemplar un pequeño riesgo (caídas, etc..) el objetivo de la actividad no es exponer a la persona a una situación en la que tenga muchas probabilidades de accidentarse o sufrir algún tipo de daño físico o psicológico.
- **PROMOTOR DE LA SALUD.** Desarrollo de cuerpo, mente y competencia social.
- **QUE FOMENTE APTITUDES** como la creatividad y las habilidades sociales.

- **VOLUNTARIO.** Debe fomentar la capacidad de elegir entre distintas actividades. La persona debe sentir que la actividad que elige responde a sus intereses y motivaciones. El concepto de voluntariedad no implica ausencia de compromiso y responsabilidad con la actividad elegida y con el cumplimiento de las normas que la rigen.
- **INDIVIDUAL Y GRUPAL.** Aunque el grupo es un elemento clave en el proceso de socialización, también es importante que la persona combine actividades realizadas en grupo con algunas de carácter básicamente individual (lectura, escritura, dibujo, pintura). De esta forma se pretende evitar la asociación estar solo con estar aburrido.
- **INTERACTIVO.** Que fomente la comunicación, la convivencia y las relaciones interculturales.
- **QUE NO IMPLIQUE NECESARIAMENTE COSTE ECONÓMICO.** Es importante romper la asociación diversión-consumismo, y una manera de hacerlo es incluyendo actividades que no impliquen coste.
- **SATISFACTORIO.** Al planificar y/o participar en la realización de una actividad, la persona siente una gratificación que aumenta su sensación de bienestar.
- **CONSTRUCTIVO.** Implica la adquisición de una mejora, la persona siente que a la par que se ha divertido ha obtenido algo que antes no tenía o ha podido contribuir a realizar o mejorar algo externo. Genera una base que permite el desarrollo de una mayor autonomía y organización.
- **FAVORECE EL ESTABLECIMIENTO Y CONSOLIDACIÓN DE RELACIONES.** Por una parte, con personas con las que se comparte un objetivo común con las que puede llegar a construir fuertes vínculos de amistad. Por otra parte, las actividades que cuentan con la participación de adultos y jóvenes constituyen una buena ocasión para mejorar la comunicación entre personas de generaciones distintas.

## **1. AGENTES IMPLICADOS EN LA CONSTRUCCIÓN Y GESTIÓN DEL OCIO SALUDABLE**

### **1.1. LA SOCIEDAD**

Gestionar el ocio supone organizar el tiempo libre del que dispone una persona el cual con el paso de los años ha ido incrementándose llegando a constituir ,el cómo y cuándo utilizarlo, un dilema en el que entra tanto el componente físico como mental..

Realmente, en ocasiones, se trata de buscar un entretenimiento para escapar de la rutina diaria, aunque hay una realidad al entender que el ciudadano no crea el ocio, sino que es el ocio quien crea al ciudadano.

Los intereses generados por la sociedad actual, con un fuerte factor económico y consumista, marcan las opciones de ocio que se ofrecen a la población en general y a la juventud en particular. Estos ejercen una fuerte presión social, generando modas que no se preocupan por los beneficios que cada actividad pueda aportar a los que participen en ella, sino por los beneficios que consiguen los propios organizadores.

Esta situación puede explicar en parte la limitación de alternativas de ocio propuestas y de recursos sociales destinados a generar acciones de tiempo libre.

Además, la sociedad influye por medio de sus normas, mitos, creencias y costumbres, convirtiéndose muchas de ellas en factores de riesgo no solo para el consumo de sustancias sino para conductas poco recomendables o saludables.

Todo ello mediatizado por la publicidad, los medios de comunicación y los modelos sociales.

Pero lógicamente no todo es negativo, ciertos sectores y colectivos de la población, movidos por otro tipo de intereses y valores se organizan, en muchas ocasiones al margen de las instituciones para generar alternativas, en este caso más saludables para disfrutar y compartir el tiempo libre, lo que permite que el ocio sea un instrumento para mejorar el estilo de vida y el bienestar colectivo e individual, que puede entrar en armonía con las reglas y los valores que permiten un mejor desarrollo individual y social.

En algún momento el ocio se veía más como un privilegio que como un derecho, pero se podría afirmar que todas las personas tienen derecho al ocio, apoyado por acciones políticas y económicas sostenibles e igualitarias, tal y como se expresa en la Declaración de Sao Paulo de 1998, aprobada en el V Congreso de la World Leisure and Recreation Association (WLRA), en la que también se corroboró la necesidad de celebrar y compartir la diversidad del Ocio y la Recreación, reclamando a los gobiernos espacios y ambientes culturales, tecnológicos inventados o contruidos donde se pueda disfrutar y compartir socialmente el tiempo libre. Aunque con la clara advertencia de que no todo lo que se denomina ocio es bueno por definición y que existe la obligación de velar por la nocividad o pertinencia de ciertas actividades.

En todo este entramado, el sector servicios juega un papel preponderante, en un fenómeno exclusivo de la sociedad modernizada.

A través del ocio cada persona o colectivo busca su propio estilo de vida con la premisa de que el ocio se va extendiendo a todas las capas sociales, se va diversificando y en el que participa además el ámbito familiar.

Pero la Sociedad, cada vez más exigente, va especializando y tecnologizando el tiempo libre, tendiendo a una mayor cuantificación de las actividades y lo que puede ser peor sirviendo de factor de competitividad y rivalidad entre personas o grupos sociales.

Así pues, esta presión social, puede convertir lo positivo en negativo, lo divertido en funesto y lo sano en perjudicial.

### **Influencia de las modas en el ocio**

Las modas también están presentes entre los adultos y forman parte incluso del costumbrismo social, no puede olvidarse las celebraciones familiares (bodas, bautizos, comuniones...), las celebraciones sociales como las fiestas patronales e incluso las vinculadas a la propia cultura y religión de las personas (ej. Las Navidades). Teniendo en cuenta además que la sociedad consumista, promueve el consumo de drogas: institucionalizadas por medio de los medios de comunicación e ilegales debido al “dejarse llevar” y el procurar altos niveles de diversión, con las consecuencias nefastas lógicas a estos consumos.

La presión social y cultural se ejerce continuamente sobre la población en general pero especialmente sobre la juventud. Es más fácil encontrar más jóvenes en lugares de ocio asociado al consumo de drogas que en otros lugares saludables. Los espacios saludables son alternativa y no lo común. Por lo que es más difícil plantear el ocio saludable en este sector de la población, por el efecto masa, por las costumbres, por el dejarse llevar, porque simplemente, está de moda.

La relevancia de la “cultura del botellón” resalta dos aspectos, por un lado espacios abiertos donde se relacionan los jóvenes y por otro la preocupación social por las molestias (ruido, olores...) ocasionadas en los barrios donde se produce. Si bien es cierta la normalización del consumo de alcohol en nuestra cultura asociada a las celebraciones, el problema se produce cuando se asocia el consumo con la celebración del desfase, vinculándose continuamente a la intoxicación.

No obstante a la sociedad le sigue preocupando más el problema de orden público que el hecho de que los jóvenes estén destrozando su salud, centrándose en los problemas inmediatos sin valorar muchas veces los efectos a largo plazo de determinadas actitudes y actividades.

A la vez, los consumos de drogas y sus salidas sirven para simbolizar sus transiciones a la adolescencia y juventud. En el ocio nocturno, se publicitan espacios de relaciones humanas fáciles, música, baile y diversión, pero en realidad el negocio es la venta de bebidas alcohólicas.

Es preciso trabajar para lograr un ocio positivo y de calidad, diversificado e integral al que debe tener acceso cada joven, frente a un ocio programado, alienante y mercantilizado.

## 1.2. FAMILIA Y ESCUELA

El uso responsable del tiempo y más concretamente el destinado al ocio y los estilos de vida que de él se derivan, son igualmente de gran relevancia en el campo de la prevención. El papel de la familia en este ámbito concreto resulta fundamental e imprescindible como agente socializador ya que puede funcionar como factor de protección o en caso contrario, de riesgo. Sin embargo, aunque se están haciendo muchos esfuerzos en la elaboración de nuevos programas, todavía son pocos los dirigidos a la prevención que están orientados a trabajar con la familia para ayudarla en el mejor desempeño de su función educativa y socializadora en los espacios de ocio.

La situación actual refleja, que si bien la tarea educativa de los padres y madres, es especialmente relevante para fomentar en los hijos e hijas comportamientos saludables, sería necesaria una reconsideración del tiempo de ocio familiar como un tiempo y un espacio privilegiado, no sólo por realizar actividades que contribuyen a un bienestar compartido sino también, por los beneficios derivados de esta convivencia, fortaleciendo lazos, expresando habilidades de comunicación e interacción y en definitiva aprendiendo un estilo de vida.

Para que las familias, a través del ocio familiar, sean capaces de orientar correcta y saludablemente los estilos de vida de sus hijos e hijas en materia de ocio, necesitarían sensibilizarse de la responsabilidad que tienen en el ámbito de la educación en un uso responsable, a la vez que satisfactorio y divertido, del tiempo de ocio de sus hijos e hijas con el objetivo de prevenir conductas no saludables.

Con el fin pues, de aumentar esta capacidad, sería conveniente poner en marcha programas de información y formación dirigidos específicamente a los padres y madres sobre ocio, como forma de prevenir ciertas conductas no saludables.

Teniendo en cuenta que los horarios laborales en muchas ocasiones, suponen un obstáculo para realizar este tipo de actividad familiar, parece necesario trabajar de una manera más intensa en actuaciones que faciliten a las familias la conciliación de la vida familiar y laboral.

Es importante definir claramente conceptos, para evitar así errores en la interpretación de la realidad. Hasta ahora, el ocio familiar se ha identificado con todas las actividades que comparten padres, madres, hijos e hijas, indistintamente del contenido de la actividad. Esto ha llevado a un gran equívoco a la hora de concebir y planificar el ocio familiar. Un gran número de programas, actividades y servicios se ofertan como ocio familiar cuando son, en realidad, actividades infantiles que requieren de la presencia de los progenitores. En estos casos, se deberían aprovechar estas ocasiones para implicarse.

Compartir el tiempo libre con la familia (ocio familiar) significa planificar desde la libre elección y no desde la imposición, actividades en las que se requiere implicación y participación de todos los miembros, facilitando así la interacción y la comunicación. Por ello, otra condición para que sea ocio familiar, es que el disfrute del tiempo libre, sea compartido por todos los miembros de la familia, lo cual supone acabar con los patrones culturales tradicionales que ligaban las labores de cuidado y educación de los hijos e hijas exclusivamente a las mujeres.

Respecto al contenido de la actividad, (que podría considerarse como un indicador), se debería tener en cuenta, que no debe prevalecer el interés personal del adulto, ya que en el espacio compartido debe existir participación activa de los niños y por lo tanto, se deben cubrir necesidades del ocio de los hijos/hijas.

Como ya se ha dicho anteriormente, el ocio es un espacio idóneo para la educación no formal, y para la difusión de estilos de vida saludables (que prevengan y modifiquen los estilos de ocio nocivos), y por tanto la familia debe otorgarle el valor que tiene. No parece que sea eficaz, por ejemplo, utilizar como castigo la retirada de dichas actividades si el rendimiento escolar no es el apropiado, ya que el resultado puede ser perverso y volverse contra el fin que se busca alcanzar, desmotivando al niño/a en el uso constructivo de su tiempo libre.

La escuela es una institución importante en la vida comunitaria y como tal puede ser punto de referencia para la difusión y promoción de actividades y recursos de ocio. Es también un importante detector de necesidades ya que agrupa a la población de un barrio o sector.

Se debe reconsiderar y revalorizar también las numerosas posibilidades que suponen las actividades extraescolares como forma de compartir el ocio en familia. Hasta ahora se han utilizado normalmente para cubrir la falta de disponibilidad familiar y no como espacios que faciliten a los padres y madres, compartir experiencias con sus hijos e hijas, ayudándoles así en su tarea educativa.

Sin embargo, una mayor participación de los padres y madres en la gestión de estas actividades, así como el establecimiento de una comunicación estable con la escuela para dar satisfacción a las demandas de las familias y sus propuestas, representaría una mejora de la calidad de estas actividades de ocio. El hecho de que las familias no participen mucho en la dinámica de los centros escolares, no debe hacernos renunciar a seguir buscando fórmulas de colaboración familia/escuela, para encontrar la manera de desarrollar estilos de ocio saludable desde edades tempranas.

El tiempo libre en la escuela dentro del horario escolar (recreos, desayunos, comedor), constituye un espacio interesante para explorar otra oportunidad de gestión del ocio de los estudiantes. La participación de los padres y madres en el diseño y planificación de actividades dentro de este ámbito, permitiría hacer propuestas más ajustadas a las necesidades reales de cada centro o de cada grupo.

Por último, y ya desde la relación de familia y escuela con el ámbito comunitario, sería recomendable el trabajo con las organizaciones del barrio, la colaboración con las propuestas que se dirigen desde la proximidad a las especificidades de las diferentes poblaciones.

### 1.3. LOS IGUALES

#### **Presión de grupo en la elección y/o abandono de actividades de ocio.**

La adolescencia es una etapa de riesgo, los cambios personales propios que acontecen en ella producen gran inseguridad personal lo que suele ocasionar una mayor necesidad de sentirse integrado en el grupo de iguales. El adolescente busca la identificación con el grupo como medio para adquirir una mayor seguridad. La juventud posee una cultura y señas de identidad propias por definición, necesidad de diferenciación del adulto, de pertenencia a uno o varios grupos y de sentirse aceptado en todos ellos.

La falta de habilidades que proporcionen la confianza para exponer su opinión y la asertividad para defender su posición en contra de los demás pueden hacerle vulnerable a la presión para llevar a cabo conductas de riesgo. En la prevención de drogodependencias se hace patente esta influencia, ya que el inicio en el consumo puede devenir por el miedo al rechazo de sus iguales y el sentimiento de integración en el grupo. Por ello, el desarrollo o potenciación de habilidades sociales y de comunicación, constituyen herramientas de protección frente al consumo y abuso de drogas.

La autoestima, también influye en el desarrollo de relaciones saludables, especialmente su aspecto social. Su carencia predispone a los adolescentes a adoptar los deseos y las opiniones de los demás para sentirse integrados y valorados.

Otro aspecto importante a considerar es la baja percepción de riesgo que manifiestan los jóvenes, principalmente asociada a afirmaciones del tipo “yo controlo, a mí no me va a pasar”,. Además, la experiencias anteriores propician también un referente en la conducta, de manera que si en ellas no se experimentaron consecuencias inmediatas negativas, es posible que la persona repita ese comportamiento, al reforzarse su idea “que no pasa nada”.Y la asociación de la dependencia a sustancias con estereotipos sociales, reforzando la imagen “drogadicción-personas en situación de exclusión”

Sin embargo, la importancia de los iguales puede ser una herramienta muy útil y efectiva, (peer- education) educación entre o por iguales. Ésta supone la utilización de una metodología directa, a través del uso del lenguaje, diseño, sus ideas e intereses para conseguir su máxima implicación y participación en la puesta en práctica de las programaciones de ocio saludable juveniles.

No se trata de hacer responsable a la publicidad de los problemas de los jóvenes, pero sí de estar presentando el alcohol y otras sustancias como una alternativa, como una ayuda y como un signo de identidad. En la actualidad se da prioridad a un tipo de ocio, que se puede etiquetar como consumista, es decir, al ocio en el que es necesario realizar algún tipo de gasto económico para poder realizarlo (consumo de bebidas, consumo de drogas, consumo de juegos...) y la juventud da por supuesto que este es el tipo de ocio que hay que priorizar.

Entre los aspectos que suele asociar la publicidad con el ocio destacan:

- La imposición de ideales de felicidades inalcanzables para los chicos y chicas, basados en modelos poco realistas, que fácilmente pueden convertirse en fuente de ansiedad, cuando no de infelicidad.
- Los efectos del culto al cuerpo y a la imagen que impone nuestra sociedad.
- La inmediatez en la obtención de resultados, vinculada al modelo de consumo imperante, a sus valores y patrones culturales asociados (modelos de belleza, salud, poder etc.) además a la obtención fácil del dinero sin considerar, remarcar o valorar el esfuerzo que implica el estudio, la asistencia a clase y los proyectos de futuro relacionados con una formación. Por el contrario se da prioridad a concursos y programas de TV, realities, etc.

Estos patrones de comportamiento se asocian a claros intereses comerciales, unidos a un mensaje de fondo publicitario. Se genera la impresión que con el dinero no sólo se pueden obtener posesiones, sino que también se pueden cambiar a las personas para hacerlas más bellas, más jóvenes, más delgadas, incluso más interesantes de lo que son, con la posible frustración y ansiedad que pueden llevar relacionadas.

Los adolescentes, en pleno proceso de cambio corporal, agitación hormonal y redefinición de su personalidad, son quienes están peor equipados para resistir a estos mensajes. La publicidad y los estereotipos sociales que transmite, impactan en los y las adolescentes, reforzando valores competitivos e inmediatistas dónde la felicidad se consigue a través del consumo.

### **Dinámica del grupo de iguales. Necesidades del grupo**

En general, el tiempo de ocio se relaciona con la diversión, el sentirse bien, pero también con el aprendizaje de cosas, el desarrollo y fomento de relaciones afectivas, la puesta en práctica de iniciativas, de actividades que vinculen emociones y sensaciones placenteras y constructivas. Pese a todo ello, actualmente, para un porcentaje elevado de jóvenes, la principal meta a conseguir en el momento de ocio es la diversión, encontrándose la misma muy vinculada a los espacios en los que se produce la oferta y el consumo de drogas, y en los que la finalidad principal es estar juntos sin realizar ningún tipo de actividad concreta.

Pero no se puede olvidar que muchos de ellos deciden ocupar su tiempo libre de otra forma: deporte, asociaciones juveniles, grupos de arte, teatro, grupos de tiempo libre, de montaña, etc.

El/la joven cuando bebe o consume alguna sustancia proyecta una imagen a los que le rodean de ser una persona adulta, que ha roto con las pautas infantiles, que busca el éxito en las relaciones personales y que piensa que "controla", que "sabe lo que hace", y "cómo y hasta dónde puede beber o consumir otras sustancias". Además todo ello suele ir asociado a una idea personal de imposibilidad de convertirse en una persona que abusa del consumo de una sustancia.

Ser rechazado por el grupo es mucho más serio. Durante la adolescencia su grupo de iguales es el agente más influyente en la socialización de los/as jóvenes, ante la necesidad de diferenciación de sus madres y padres como sujetos independientes buscando su propia

identidad. Los iguales se convierten en su apoyo afectivo de referencia, comparten sus problemas, lenguaje, gustos...la realización de actividades y el pasar tiempo con ellos/ellas se convierte en su principal actividad y necesidad, siendo un espacio para adquirir y practicar sus habilidades sociales. Son su fuente de información, funcionando como un "grupo de autoayuda" ante los cambios que todos ellos experimentan.

En la actualidad, el tiempo libre de los adolescentes y jóvenes parece encontrarse en una fase de regresión importante. Además, las actividades de ocio van *dejando de ser actividades elegidas libremente, que favorecen la creatividad y satisfacción, para convertirse en productos de consumo compulsivo que no llenan totalmente y que provocan insatisfacción*. A la actividad mayoritaria de ver la televisión se suma una gran oferta de actividades que ven al niño o a la niña como cliente o consumidor, actividades que dejan poco o nulo espacio para la creatividad, la espontaneidad o la innovación. Una oferta que logra hacer que niñas y niños se obsesionen en poner el acento exclusivo del ocio en la "diversión rápida" y que conduce a un inevitable deterioro de la riqueza del ocio y su potencial.

No puede obviarse la creciente importancia de las redes sociales virtuales. Actualmente son un medio de comunicación y de relación social entre iguales, reflejando sus inquietudes y opciones de ocio. Las ventajas de este medio se manifiestan en su rapidez y fácil acceso a la información. Esta herramienta supone una gran ventaja como soporte formativo e informativo, de gran impacto y fácil acceso a un gran número de beneficiarios. Sin embargo, no deja de ser un ocio pasivo que debe ser utilizado de forma responsable y educativa.

## **2. EL VALOR DEL OCIO SALUDABLE EN LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN A LAS DROGODEPENDENCIAS**

### **2.1. PAPEL DEL OCIO EN LA PREVENCIÓN**

El desarrollo de actividades de ocio, que además fomenten comportamientos saludables, puede constituir un factor de protección importante frente a determinados usos del tiempo libre que suponen un factor de riesgo frente al consumo. Concretamente, no puede obviarse que mediante las actividades de ocio es posible promover, entre los menores y jóvenes, la adquisición de conocimientos, habilidades personales, actitudes y hábitos contrarios al consumo de drogas.

Por este motivo, los programas de ocio saludable cuyo objetivo sea prevenir el consumo de drogas, deben fomentar los factores de protección y reducir o controlar los factores de riesgo de inicio en el consumo, adquiriendo una mayor dimensión de la exclusivamente recreativa.

Una posible agrupación de actividades de ocio saludable se presenta en las siguientes tablas, en donde se especifica además algunos de los objetivos que se trata de conseguir con cada una de ellas.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	
Principales objetivos que tratan de alcanzar	TIPOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecen la <b>responsabilidad y la madurez</b>.</li> <li>- <b>Fomentan la capacidad de autonomía e independencia</b> ya que contribuyen a que se tomen decisiones propias durante la ejecución de la actividad con posibilidad de hacerlo bien o equivocarse.</li> <li>- Pueden considerarse un entrenamiento para formar personalidades con un afán de <b>superación y crecimiento personal</b>.</li> <li>- Contribuyen a <b>valorar el esfuerzo, adquirir disciplina</b> (cumplir una normativa), <b>fomentar el sentimiento de equipo</b>, acostumbrarse a conseguir <b>metas a medio y largo plazo, controlar las frustraciones</b>, así como el <b>desarrollo de valores</b> tales como la cooperación, la tolerancia o la solidaridad.</li> <li>- Muestran <b>modelos de hábitos de diversión y de vida sanos</b>, donde las drogas no son necesarias, ni para relacionarse, ni para pasarlo bien.</li> <li>- Constituyen un <b>elemento facilitador de la sociabilidad</b>, en un marco de ocio y diversión. Además, permiten el <b>establecimiento de vínculos y relaciones sociales</b> durante y fuera de la actividad.</li> <li>- Comparten con las situaciones de consumo, el que se realizan en <b>un grupo de amigos</b>, resaltando el <b>componente de confianza y afinidad</b>.</li> <li>- Contribuyen al desarrollo personal de los jóvenes, facilitando y promoviendo su socialización en <b>un marco intercultural</b>, con la adopción de actitudes y comportamientos de respeto y solidaridad.</li> <li>- Favorecen el <b>desarrollo de actitudes y valores favorables a la salud</b> y la ocupación del tiempo libre.</li> <li>- Favorecen el desarrollo de la competencia personal y social (autoestima, autoconcepto...).</li> </ul>	<p>Aeróbic</p> <p>Aquagym</p> <p>Badminton</p> <p>Baloncesto</p> <p>Balonmano</p> <p>Bici</p> <p>Curso de vuelo sin motor</p> <p>Cursos de parapente</p> <p>Cursos de vela</p> <p>Escalada</p> <p>Fútbol Sala</p> <p>Hockey</p> <p>Karate</p> <p>Piragua</p> <p>Senderismo</p> <p>Squash</p> <p>Submarinismo</p> <p>Tai chi</p> <p>Tenis de mesa</p> <p>Voleibol</p> <p>Voley Playa</p> <p>Waterpolo</p> <p>Yoga</p>

ACTIVIDADES CULTURALES	
Principales objetivos que tratan de alcanzar	TIPOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollan la <b>capacidad crítica</b>.</li> <li>- Promueven la <b>adquisición de criterios propios</b>.</li> <li>- Dotan de <b>contenido las relaciones en grupo</b> y desarrollan la capacidad de los sujetos para <b>interaccionar en grupo</b>.</li> <li>- Promueven el <b>cambio en las actitudes ante el modelo “salir de marcha”, diversión y consumo</b>.</li> </ul>	<p>Música, Concierto</p> <p>Audiovisuales</p> <p>Videoforum</p> <p>Charlas, debates</p> <p>Visitas a exposiciones culturales.</p>

ACTIVIDADES VOLUNTARIADO	
Principales objetivos que tratan de alcanzar	TIPOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecen el intercambio de experiencias y el aprendizaje mutuo.</li> <li>- Fomentan la competencia personal y social.</li> </ul>	<p>Voluntariado</p>

ACTIVIDADES LÚDICAS	
Principales objetivos que tratan de alcanzar	TIPOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecen un espacio de <b>intercambio cultural</b> que posibilita el <b>diálogo</b>, el aprendizaje abierto, <b>la cooperación</b>, el respeto y <b>la convivencia y enriquecimiento mutuo</b> entre todos los participantes (con independencia del género y procedencia socio-cultural).</li> <li>- Constituyen <b>momentos de consolidación y refuerzo de pertenencia</b> a grupos, de relaciones afectivas con iguales, <b>toma de decisiones</b> y capacidad de <b>resistencia frente a la presión</b>.</li> <li>- Permiten <b>mostrar otras opciones</b> (puede experimentarse diversión sin necesidad de recurrir al consumo de alcohol u otro tipo de drogas) e ir creando y consolidando un “poso” de opciones de ocio que generen aficiones perdurables basadas en los valores de igualdad, respeto y tolerancia.</li> <li>- Favorecen <b>procesos de reflexión crítica ante el consumo abusivo</b> de sustancias adictivas. Promueven el cambio en las actitudes ante el modelo “salir de marcha”, diversión y consumo.</li> <li>- Dotan de contenido las relaciones en grupo y desarrollan la capacidad de los sujetos para interaccionar en grupo.</li> </ul>	<p>Fotografía</p> <p>Karaoke</p> <p>Ciberaula</p> <p>Descubrimiento de los lugares emblemáticos: excursiones Rutas en bici</p> <p>Juegos de mesa (trivial, monopoli, juegos de rol..).</p> <p>Videojuegos, Intenet y juegos en red, wii,...</p> <p>Espacios de encuentro y salas polivalentes</p> <p>Aventura temática: certamen y recorrido por las calles de la ciudad con objeto de resolver un enigma.</p>

ACTIVIDADES ARTISTICAS	
Principales objetivos que tratan de alcanzar	TIPOS
- Promueven la creatividad y la reflexión.	Actividades musicales, Curso de pintura Talleres (tatuajes, teatro, malabares, risoterapia...) Musical (DJs, percusión...) Actividades de expresión corporal

Transversalmente, desde todas estas actividades que no tienen porqué ser estancas, pueden trabajarse diferentes factores de protección de manera interrelacionada. Entre los más habituales destacan:

### **Autoconcepto y Autoestima**

En general se considera que la autoestima es un factor de protección ante el consumo de drogas de manera que a mayor autoestima, menor probabilidad de consumo<sup>1</sup>. Pero no se puede obviar que algunos dominios concretos de la autoestima -autoestima social y física- pueden constituirse en potenciales factores de riesgo hacia el consumo<sup>2</sup>

Autoestima y autoconcepto están profundamente relacionados. De esta manera, una persona que tiene una idea de sí misma coherente con su verdadera forma de ser, manifestará unos sentimientos positivos hacia sí misma, conocerá sus propios límites y poseerá un nivel aceptable de control sobre lo que hace y las consecuencias que de ello se derivan.

Se diferencian algunas dimensiones dentro del concepto de autoestima que pueden trabajarse en mayor o menor grado en las diferentes actividades de ocio planteadas anteriormente, permitiendo incrementarla y consolidarla:

- La aceptación propia: conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar conformes con ello.
- Valorarse o sentirse querido. Las experiencias de éxito influyen en la propia eficacia y en la creencia de que uno tiene la capacidad de enfrentarse con la vida.
- El autorrespeto. Sólo cuando uno se respeta a sí mismo puede acercarse a otros con respeto y aceptación. La confianza en nosotros mismos nos prepara para abordar cosas nuevas.

En ningún caso la autoestima es el resultado de un éxito, de un comentario, de un aprendizaje; sino que consiste en la combinación de un sinnúmero de experiencias e interacciones positivas y negativas, aunque es cierto que se requieren más encuentros positivos que negativos para desarrollar un autoconcepto positivo.

Los jóvenes con alta autoestima son con frecuencia optimistas y entusiastas respecto a la vida; confiados; amistosos, interesados por los otros; con sentido del humor; dispuestos a asumir riesgos y abordar situaciones nuevas; capaces de fijarse metas y de demorar la gratificación; adaptables y flexibles; independientes y autodirectivos; capaces de expresar sus opiniones y solucionar problemas.

En cambio, los jóvenes con baja autoestima suelen ser tímidos y temerosos de tratar cosas nuevas; cambiantes y negativos; inseguros; egoístas; con bajo rendimiento; estresados; reservados y con dificultad de llevarse bien con otros; agresivos y coléricos; que no suelen reconocer sus errores y se quejan y culpan a otros.

Quien se siente bien consigo mismo/a tiene mayores probabilidades de no usar drogas, ya que no necesita recurrir a ellas para comunicarse, reafirmarse, conseguir sus objetivos o integrarse en el grupo de iguales.

Para que una actividad de ocio y tiempo libre desarrolle la autoestima y el autoconcepto positivo es necesario que el educador que la desarrolle ayude a los participantes a sentirse bien consigo mismos, estimulando sus éxitos y no comparando entre sus resultados y los de los demás y demostrando cariño y amistad no condicionada a los logros.

Entre las estrategias que pueden trabajar y fomentar la autoestima y que sería adecuado contemplar en el desarrollo de las actividades de ocio se encuentran:

Aceptar a los jóvenes por lo que son y cómo son, más que por lo que hacen, ya que de esta manera se fomentan los sentimientos de autoaceptación.

- Apreciar sus diferencias pero no compararles. No utilizar etiquetas tales como “lento”, “entrometido”...
- Ayudarles a que vean que son multidimensionales “Yo soy buen..., pero tengo que trabajar en...”.
- Diseñar actividades ajustadas a la capacidad de cada cual, garantizando de esta manera que todos ellos puedan alcanzar el éxito en algún momento determinado.
- Animarles a ser independientes, a aceptar responsabilidades y a seguir hasta el final sus tareas.
- Fijar reglas claras, rutinas determinadas y expectativas de conducta, de manera que los jóvenes sepan en todo momento qué se espera de ellos. Hay estudios que sugieren que cuando los niños tienen límites y saben lo que se espera de ellos, desarrollan una autoestima más alta (Feldman, 2005).
- Evitar reacciones desmedidas cuando los resultados esperados no se obtengan.
- Valorar la creatividad y originalidad.

### **Toma de decisiones autónoma**

La exposición a factores de riesgo como la presión de grupo y los entornos en los que se consumen drogas, se contrarresta con el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones de forma autónoma y responsable. La toma de decisiones, consiste en un proceso cognitivo,

racional y reflexivo, que lleva a una persona a realizar una elección ante determinada situación o problema. De la toma de decisiones depende el bienestar, la salud, el logro de objetivos/metas, así como la realización personal y grupal.

En un ambiente de cierta presión hacia el consumo de drogas, las personas que son capaces de mantener una postura independiente del grupo, aunque ello les suponga perder la aprobación de los demás, tienen mayores probabilidades de no consumir drogas.

Las actividades de ocio y tiempo libre deben promover y enseñar a los participantes a tomar decisiones de forma autónoma, promoviendo la reflexión, el espíritu crítico y los criterios propios. Aspectos concretos a trabajar en las diferentes actividades de ocio que permitan desarrollar la toma de decisiones puede ser: el establecimiento de metas, de objetivos claros y una ruta para lograrlos; la elección de posibles alternativas en base al análisis de pros y contras derivados de cada elección; el asumir las consecuencias de las elecciones realizadas; el desarrollar una autonomía responsable; el tomar conciencia de su estado de salud, sus hábitos y costumbres para propiciar cambios en su estilo de vida, para preservar su salud o prevenir otros riesgos.

### **Resolución de conflictos y gestión emocional autocontrol emocional y capacidad para reconocer y expresar sentimientos.**

Los conflictos son parte de la vida cotidiana. Cuando se manejan de manera adecuada producen la mayoría de las veces resultados positivos y satisfactorios para todos los involucrados.

La incapacidad para resolver problemas, puede llevar a una persona a recurrir a sustancias que, por su acción relajante o por la sensación de eficacia que producen, le faciliten el manejo de estas situaciones.

Es importante que las actividades de ocio incluyan la utilización de mecanismos de negociación para resolver alguna situación; el desarrollo de mecanismos de protección; el fomento del manejo y control de la ira, tristeza o cualquier estado emocional negativo. Además es importante que se trabaje asertivamente cómo hacer frente a la presión social, comunicando de manera efectiva lo que cree y siente sin temor. Las personas con falta de autocontrol emocional recurren al consumo de drogas como forma externa de autorregulación o bien porque carecen de habilidades interpersonales apropiadas que les hacen sucumbir a la presión grupal.

### **Autocontrol:**

Un buen nivel de autocontrol, entendido como la capacidad del ser humano para dirigir y controlar su propia conducta y sus sentimientos, se manifiesta en conductas determinadas que es importante que fomente cualquier actividad de ocio:

- rechazar comportamientos que a pesar de proporcionar efectos positivos inmediatos, repercuten negativamente a largo plazo (rechazar la gratificación inmediata),

- ser capaz de planificar y ejecutar las estrategias necesarias para alcanzar un objetivo final gratificante
- perseverar, es decir, ser constante en la realización de una tarea durante el tiempo necesario, evitando las distracciones, hasta alcanzar el objetivo planteado.

### **Respeto (de normas, de compañeros y monitores, del entorno, etc.)**

Los individuos que tienden a transgredir las normas que regulan el comportamiento de las sociedades (conducta antisocial) pueden verse impulsadas a consumir drogas por el mero hecho de incumplir la norma.

Las actividades de ocio y tiempo libre deben de reforzar el cumplimiento de las normas. Así, el educador debe establecer una serie de normas, con la colaboración de los participantes, y una serie de consecuencias si no se cumplen dichas normas. En este sentido es importante recordar que las penalizaciones no deben ser represivas ni excesivas y que el educador debe hacer reflexionar a los participantes sobre las consecuencias negativas de no cumplir las normas.

En este sentido, hay que ser conscientes de que si queremos que las actividades de ocio saludable sean además preventivas, el profesional que las desarrolle debe de tener una participación activa en dichas actividades reforzando los factores de protección anteriormente descritos.

Un programa de actividades llevado a cabo fuera del horario escolar con el objetivo de proporcionar experiencias enriquecedoras que permitan a los adolescentes ampliar sus perspectivas, mejorar su socialización y potenciar sus habilidades, sin saturarlos ni sobrecargarlos y permitiéndoles disfrutar de una cantidad razonable de tiempo libre y de ocio, debe cumplir al menos tres requisitos según Roth y Brooks-Gunn (2003).

1. perseguir unos objetivos concretos.
2. llevarse a cabo a través de actividades planificadas.
3. tener lugar en una atmósfera de relaciones saludables.

Entre los objetivos básicos a conseguir por este tipo de actividades,<sup>3</sup> destacan:

- **estimular la adquisición de competencias sociales** (correcta codificación e interpretación de las claves sociales o la generación de soluciones efectivas ante los problemas interpersonales); **emocionales** (reconocer y manejar las emociones propias y ajenas); **cognitivas** (entender las perspectivas de los otros y ser capaz de resolver los problemas de forma lógica y optimizando los recursos); **conductuales** (habilidades necesarias para comportarse de manera exitosa y prosocial) y **morales** (habilidades para responder de forma ética).
- **promover y apoyar la autodeterminación de los adolescentes**, esto es, su habilidad para pensar de forma autónoma y tomar decisiones coherentes con dichos

pensamientos, potenciar su sentido de autoeficacia y facilitar la construcción de una identidad clara y positiva, que incluya unas expectativas de futuro realistas y optimistas.

- **promover vínculos** entre personas, contribuyendo a que se generen fuertes relaciones con iguales y adultos

Además, deben incluir **actividades** planificadas<sup>4</sup>, que independientemente de su contenido (arte, música, deporte, voluntariado, etc.), deben ser una **oportunidad para estimular los intereses de los jóvenes, para facilitarles la adquisición y práctica de nuevas habilidades, así como para establecer una red social que pueda convertirse en un recurso valioso**. En última instancia, deben contribuir a la construcción de la propia identidad a través la fijación de valores y la estimulación de capacidades.

En cuanto a la **atmósfera**, estos programas de ocio deben reunir tres aspectos<sup>5</sup>. Por un lado, han de permitir el **establecimiento de redes de apoyo** y relaciones positivas con iguales y adultos. Por otro, deben **fomentar la responsabilidad y compromiso**, contribuyendo a generar un fuerte sentimiento de pertenencia al grupo. Finalmente, una buena atmósfera implica la **creencia en las capacidades adolescentes a través de la comunicación de elevadas expectativas sobre su comportamiento y de la existencia de normas y responsabilidades claras**.

### **3. EL USO DEL OCIO COMO PARTE DEL TRATAMIENTO Y REINSERCIÓN DE LA PERSONA DROGODEPENDIENTE**

En los procesos de tratamiento y reinserción de drogodependientes el ocio y tiempo libre es un área muy importante en el proceso de rehabilitación ya que muchos de los jóvenes usuarios de drogas presentan importantes déficits en el uso prosocial del tiempo, careciendo de alternativas al consumo generadoras de satisfacción y diversión.

El abordaje del ocio se desarrolla a lo largo de todo el proceso teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Reflexión sobre el modelo de ocio y tiempo libre vigente. Es importante que se trabaje, tanto de forma individual como grupal.
- Fomento y creación de una actitud crítica respecto al abuso consumista del ocio.
- Conseguir romper la asociación consumo-diversión
- Conocimiento y orientación hacia nuevas alternativas de ocio y tiempo libre.
- Motivación hacia actividades saludables y alternativas al consumo.
- Educación para la gestión del tiempo libre.
- Disfrute de actividades de ocio y tiempo libre saludables.
- Adaptación del ocio a las posibilidades económicas reales.
- Potenciación de la tolerancia a la frustración y el autocontrol.

Mediante las actividades de ocio se pueden trabajar componentes útiles para la consecución de los objetivos terapéuticos y la prevención de recaídas:

- Diversión
- Autocontrol
- Autoestima
- Desarrollo de capacidades personales
- Relaciones sociales.
- Habilidades de comunicación
- Cooperación y solidaridad

Así mismo es importante trabajar, a lo largo de todo el proceso educativo-terapéutico, además del reconocimiento y participación en actividades de ocio saludables, la gestión de riesgos asociados a determinadas actividades de ocio muy instauradas en la actualidad, promoviendo

la creatividad y la responsabilización personal y aumentando la capacidad de elección, especialmente en relación al descubrimiento y conocimiento de actividades alternativas de ocio saludable.

En el diseño de la intervención hay que estructurar y dar contenido al área del ocio y tiempo libre teniendo en cuenta, por un lado las características del usuario, las características del grupo y las características del entorno en el cual se ubica el recurso que se vaya a utilizar. Habrá que tener un marco amplio de actividades de ocio y tiempo libre alternativas que promuevan hábitos saludables en los espacios de ocio, pero dichas actividades tienen que estar adaptadas a los intereses, necesidades de los usuarios para que estos las disfruten y verdaderamente las encuentren sentido.

Utilizaremos algunos ejemplos para reforzar esta idea:

En los programas de tratamiento, las actividades deportivas ocupan un lugar importante, sin embargo si programamos la creación de un equipo de fútbol para que participe en una liga local, con un grupo de usuarios con serios problemas de salud o que no muestran ningún interés por esa actividad deportiva, nos podemos encontrar con que dicha actividad, en lugar de generar satisfacción y disfrute, provoque frustración y/o desmotivación y apatía.

Otras actividades que se programan en los procesos de tratamiento, dentro de las actividades lúdicas son excursiones. Si se organiza una salida de varios días sin tener en cuenta los costes que esa actividad nos va a suponer ni contemplar la realidad socio económica de los usuarios, nos podemos encontrar con que el usuario haya disfrutado enormemente en esa excursión pero que no pueda volver a realizarla por sus propios medios una vez finalizado el tratamiento.

Una vez finalizado el proceso de tratamiento la gestión del ocio y del tiempo libre tiene un papel determinante en la prevención de recaídas, por lo que resulta prioritario desarrollar la gestión del ocio y del Tiempo Libre como factor de protección.

## 4. RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

### 4.1. GENERALES

- Las actividades de ocio saludable deben ser inclusivas, en la elaboración de los programas se debe tener en cuenta la perspectiva de género, la especificidad en función de la diversidad cultural y los grupos de especial riesgo.
- Es importante monitorizar periódicamente la realidad, mediante estudios y revisión periódica de programas y difusión de buenas prácticas.
- Los profesionales responsables de la planificación y desarrollo de programas dirigidos al fomento de actividades dirigidas al ocio, deben tener en cuenta que las actividades no tienen en sí mismas un valor preventivo ni por tanto la consideración de ocio saludable, si no contemplan el desarrollo de factores de protección.
- Los programas de ocio saludable, deben ser concebidos como **un proceso de educación continua**, que establezca una continuidad en la oferta de actividades a lo largo de todo el proceso de desarrollo, de la infancia a la vida adulta y constituirse como programas de carácter **comunitario** con la implicación de todos los colectivos, así como agentes socioculturales públicos y privados.
- **Todos los agentes educativos y sociales:** jóvenes, familia, escuela, instituciones y organizaciones, deben estar implicados. La participación de los destinatarios de los programas es imprescindible a lo largo de todo el proceso: diseño, planificación, difusión, desarrollo y evaluación.
- Las actividades específicas dirigidas al fomento del ocio saludable, son actividades que **deben estar integradas dentro de actuaciones preventivas de carácter más amplio**. No tienen sentido como intervenciones puntuales, aisladas y descontextualizadas. Los programas intensivos parecen ser los más efectivos, pero se debería fomentar la realización de estas actividades más allá del marco temporal del programa.
- Es **importante que todas las actividades se planifiquen y evalúen con el máximo rigor**, haciendo especial hincapié en la evaluación de los resultados que es la que permitirá mejorar los objetivos planteados.
- Es importante no sólo centrarse en el diseño y puesta en marcha de los recursos de ocio, sino también prever una **adecuada difusión y promoción de los mismos**, para que lleguen a la población.
- Sería interesante contar con plataformas que coordinasen todas las entidades que trabajan el ocio saludable desde el tiempo libre, dentro de la prevención de drogodependencias.
- Aplicación de políticas y estrategias que contemplen tanto la continuidad de las subvenciones, como el apoyo a asociaciones y grupos de ayuda mutua, la formación

de agentes de salud, la programación de centros de atención y servicios sociales especializados...

#### **4.2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA ESCUELA Y FAMILIA**

- Es prioritario promocionar acciones y políticas que apoyen a la familia para que replantee su influencia en el ocio y el tiempo libre de los jóvenes, a través de un papel educativo, incidiendo en el proceso de maduración del joven, poniendo los límites necesarios, estimulando la búsqueda de identidad, cultivando la autoestima, creando un clima de confianza y comunicación y aportando ejemplos y modelos sinceros de comportamientos frente a las sustancias.
- Elaborar un estudio que analice el tipo de actividades de ocio propias de diferentes colectivos: educación primaria (ciclo medio y superior), educación secundaria, bachillerato y ciclos formativos. Esto permitiría identificar las actividades que pueden calificarse de saludables, conocer el grado de satisfacción de los niños/as-adolescentes con cada una de ellas, así como los motivos por los que las eligen.
- Incrementar la comunicación entre los recursos de ocio y las escuelas y espacios de concentración de población infantil, adolescente y juvenil, a fin de favorecer un mayor acercamiento, detectar necesidades y motivar la participación.
- Elaborar programas de formación para padres en ocio familiar. El objetivo de estos programas sería sensibilizar a la familia de la importancia de sus actuaciones en materia educativa y socializadora, enfatizando su papel como instrumento/agente imprescindible en cualquier estrategia educativa de carácter preventivo.
- Ayudar a encontrar nuevas formas de ocio familiar, insistiendo en la necesidad de que el ocio se viva y experimente como una parte importante del ámbito privado de la familia.
- Ofrecer a las familias nuevas estrategias que se materialicen no tanto como actividades cerradas, sino como herramientas, materiales y recursos a disposición de la comunidad o agentes que deseen llevar a la práctica una acción dirigida a la prevención en el ámbito de la familia.
- Facilitar espacios de encuentro donde se puedan desarrollar y conocer las ventajas del ocio en familia y por tanto incentivar a ésta a su desarrollo.

#### **4.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA ADOLESCENTES Y JOVENES**

- Aprovechar los espacios recreativos para dotar de habilidades sociales y de comunicación que refuercen el auto-concepto positivo, la autoestima, la cooperación, solución de problemas, la baja percepción del riesgo y fortalezca la resistencia a la presión grupal. El ocio es una plataforma idónea en educación para la salud, al constituir un espacio habitual de desarrollo personal y social de los/as jóvenes, por favorecer la creatividad y las actividades lúdicas y por llevarse a cabo en relación con los iguales/pares.

- Desarrollar en la población juvenil un espíritu crítico que les permita contrastar las informaciones obtenidas de diferentes medios, ya sean de comunicación o sociales, favoreciendo así estrategias de pensamiento libre y crítico que apuesten por la diversidad.
- Utilizar los espacios de ocio para realizar actividades que contemplen tanto el valor de la propia actividad saludable como los contenidos en materia de prevención (p.e el conocimiento de sustancias y el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación) que favorezcan factores de prevención y contrarresten a los factores de riesgo..
- Rescatar los espacios comunitarios al aire libre, la calle, como espacio público donde se puedan realizar actividades de ocio accesibles económicamente, de alta difusión a los/las jóvenes, acercando la oferta y la información de la misma. Esta diversificación supone la ampliación de la oferta y una clara competencia frente al ocio consumista promovido exclusivamente con fines económicos.
- Apostar por la diversificación de opciones de ocio y tiempo libre en los/las jóvenes.
- Cuidar la terminología empleada, haciendo uso del concepto programa de ocio, evitando el de “ocio alternativo”. Se trata con ello de dar entidad propia y relevancia a las actividades saludables, no considerándolas como “alternativas a” lo que se trata de erradicar.
- Contar con la participación de jóvenes y entidades juveniles en el diseño de planes y actividades de ocio saludable.
- Concretar actuaciones y programas dirigidos al colectivo juvenil y sus distintos contextos (educación formal, deporte, y tiempo libre, educación no formal, pre laboral, laboral) por la particularidad de sus necesidades y demandas.
- Evaluar las opciones de ocio y los recursos públicos y privados que actualmente están destinados a la juventud.

#### **4.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PERSONAS DROGODEPENDIENTES**

- Incluir en el proceso terapéutico la gestión del tiempo libre y las actividades de ocio saludable como elemento clave en la prevención de recaídas.

---

<sup>1</sup> Harter, 1990; Laure, Binsinger, Ambard y Friser, 2004; Mendoza, Carrasco, y Sánchez, 2003; Nóbrega, Ferreira, Paredes y Anjos, 2004; Schroeder, Laffin y Weis, 1993; Taylor y Brown, 1994

<sup>2</sup> Jessor, Donovan, y Costa, 1991; O'Moore y Kirkham, 2001

<sup>3</sup> Catalano et al. 2004

<sup>4</sup> Roth y Brooks-Gunn, 2003

<sup>5</sup> Roth y Brooks-Gunn, 2003