

FINANCIADO POR:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

@PNSDgob



UNA INICIATIVA DE:



www.irefrea.org



@IrefreaEs



www.ferya.es



@PlataformaFerya  
#BoletinesFERYA

## ¿QUÉ ES EL OCIO?



El ocio es un concepto dinámico y cambiante<sup>1</sup>. El ocio puede ser cualquier actividad que elegimos realizar y que nos aporta diversión, placer y emociones gratificantes. El ocio es más que aquello que hacemos durante el tiempo libre, tiene que ver involucrarse en actividades que aporten significado y conexiones, pero aunque es una elección libre, suele implicar compromisos y aprendizajes.



### ¿Cómo nos expresamos a través del ocio?

**Hay una gran diversidad de formas de ocio. El ocio tiene que ver con el movimiento, la exploración, la alegría, el juego, el arte, el misterio, la magia, la diversión...**

## ¿Qué importancia tiene el ocio en la vida de las personas y los entornos?

El ocio es una dimensión de la persona tan importante como respirar o alimentarse. Es una experiencia significativa de crecimiento humano, comunitario y social. A través del ocio las personas interactúan, consigo mismas, con otros, con el entorno, por ello el ocio también implica dar sentido, participación que participan, se sienten involucradas y conectadas con las otras.



Imagen de María Pichel<sup>4</sup>



## ¿El ocio se aprende?

La educación para el ocio es tan relevante como la educación formal y se mantiene a lo largo de toda la vida. A través de las actividades de ocio aprendemos habilidades (deportes, arte, baile, lectura, música, conversaciones, conocimiento del entorno...) y desarrollamos capacidades y valores fundamentales (trabajo en equipo, liderazgo, esfuerzo, frustración, empatía, ayuda mutua,...)

## Todo lo que se aprende durante el tiempo de ocio, ¿es valioso para las personas y el entorno?

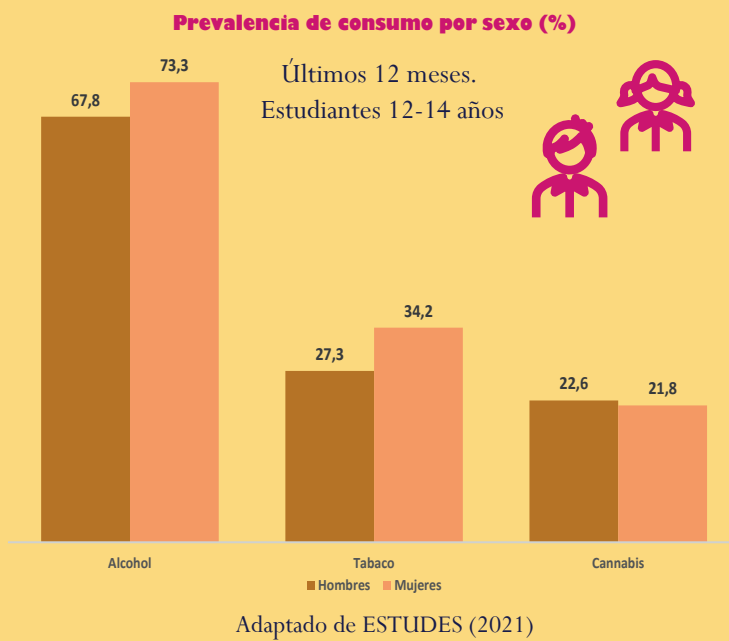
En absoluto. Hay muchas situaciones en que durante una actividad de ocio se infiltran elementos nocivos como valores antisociales, violencia, consumo de drogas como el alcohol o el tabaco o prácticas adictivas como las apuestas. Es además muy común que durante la adolescencia se desarrollen conductas problemáticas precisamente por implicarse en actividades de ocio que conllevan consumos nocivos (como el alcohol y otras drogas).



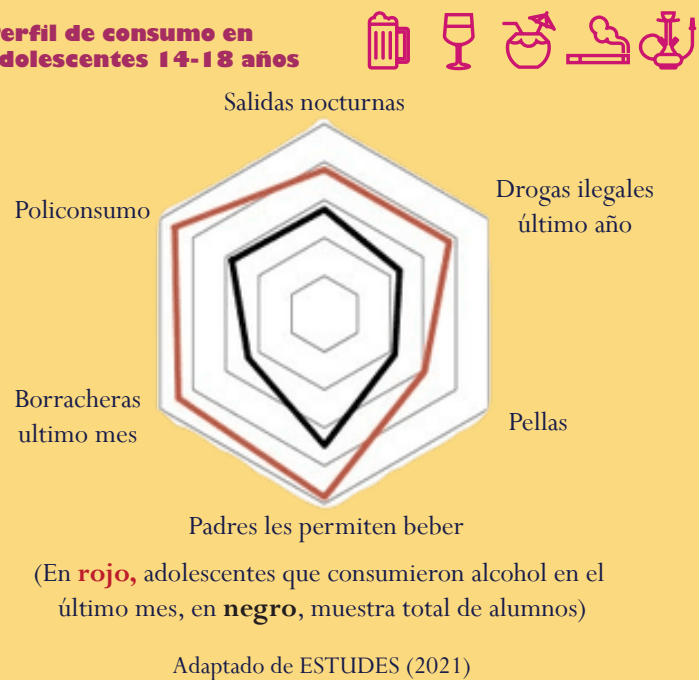
Es importante saber qué se aprende durante el tiempo de ocio y qué consecuencias implica. Hay que analizar las consecuencias del ocio valioso y del ocio con perspectivas distintas, a nivel personal, familiar y de entorno.

## ¿Qué relación hay entre ocio y adicciones?

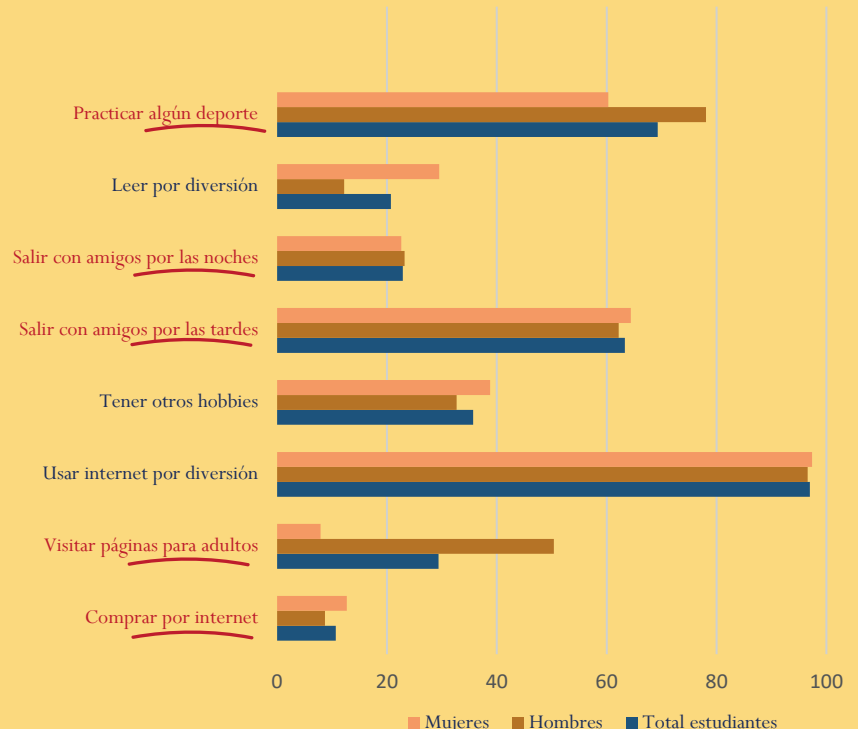
Muchas actividades de ocio comportan riesgos para la salud personal y también para otras personas del entorno. El consumo de cualquier droga es un riesgo y está muy vinculado a algunas actividades de ocio como ‘salir de marcha’ o ir de botellones. El alcohol, tabaco y cannabis son las principales sustancias más consumidas y por ello de más riesgo. También es adictivo el juego de apuestas y el uso de algunos videojuegos. Dichas actividades requieren de mucho control y responsabilidad, por lo que están prohibidas para personas menores de edad que aún no han desarrollado la suficiente capacidad neurocognitiva como para ser del todo responsables de las consecuencias de sus consumos adictivos.



**Perfil de consumo en adolescentes 14-18 años**



Por ejemplo, en la última encuesta escolar ESTUDES (2021)<sup>2,3</sup>, los resultados mostraron que el 70% de los estudiantes de 14 a 18 años ya había consumido alcohol, el 48% ya se había embriagado alguna vez, y el 41,1% había participado en algún botellón en el último año. En el gráfico de arriba se pueden apreciar algunos resultados más sobre la encuesta. Asimismo, la encuesta informa también de las actividades de ocio que practican los adolescentes con frecuencia semanal y cuáles de ellas tienen mayor o menor relación con el alcohol (en rojo).



## ¿Qué deberían hacer las familias para proteger a sus hijos e hijas?

**Dar importancia al ocio, tanto al familiar como al comunitario.** Los niños y adolescentes necesitan aprender a desarrollar muchas actividades de ocio de calidad durante su crecimiento y descubrirse a sí mismos través de ellas, explorar sus capacidades y habilidades como personas y enfrentarse a retos o carencias. Las familias necesitan incluir la gestión del ocio de sus hijos como prioridad educativa y de protección. Para ello, hay que lograr que haya espacios de ocio valioso, saludable y de calidad, para los jóvenes en los barrios. Hay que lograr que los adolescentes tengan espacios de encuentro y un repertorio de actividades.

## ¿Cómo podemos lograr las familias un ocio de calidad en nuestros entornos?

Es fundamental enseñar y aprender a participar. Desarrollar entornos de ocio comunitario implica la complicidad de todos los sectores sociales, requiere de una gobernanza, o liderazgo mixto, requiere de una participación cívica con un público crítico que se comprometa con la mejora de los recursos, oportunidades y gestión del ocio. Los jóvenes también deberían participar en la toma de decisiones y en el cuidado de los espacios de ocio destinados a ellos.



Imagen de María Pichel<sup>†</sup>

## PARA SABER MÁS...



Imagen de María Pichel<sup>†</sup>

Publicaciones del Instituto de estudios de ocio (Universidad de Deusto)

Carta Internacional para la Educación del ocio (1993)

Carta sobre el ocio World Leisure Organization

## Referencias

- (1) Fernández-Coca, A. (2022). Observar desde el concepto [Episodio de podcast]. En Coca. Coca: <https://coca.plus/concepto/>
- (2) OEDA (2022). Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España, 1994-2021 (ESTUDES). Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2021\\_Informe\\_de\\_Resultados.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2021_Informe_de_Resultados.pdf)
- (3) Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021. 243 p.
- (4) Adaptado de Ocio sin negocio [Ilustraciones], por María Pichel, 2021, <https://mariapichel.com/leisure-without-business-ocio-sin-negocio>