Aprovechamiento del tiempo libre

Área: Orientación Escolar

Año: 2020

OBJETIVO GENERAL

- Informar sobre tiempos, espacios y actividades lúdicas y culturales que promuevan a un desarrollo personal y parental entre la comunidad educativa del Ateneo Integral Ana B De Flórez, orientándolos y direccionándolos al mejoramiento de su salud, de su calidad de vida y sobre todo, inculcar en el estudiante y su familia la importancia de saber aprovechar el tiempo libre.

Aprovechamiento del tiempo libre

- Cuando se habla de aprovechamiento del tiempo libre en el colegio se habla de todas aquellas prácticas que el estudiante realiza en su tiempo de descanso, que están encaminadas a desarrollarlo integralmente desde un interés particular en un campo del conocimiento específico.
- Este proyecto está constituido por las áreas de Educación Artística (danza música - teatro) y Educación Física.

- Mas sin embargo cuando ocurren contingencias o variables externas que no podemos controlar, debemos recurrir a aprovechar el tiempo libre realizando actividades motivantes con los integrantes del núcleo familiar.

- Que nos llevará a manejar e implementar una dinámica familiar adecuada, innovadora y divertida donde estarán implícitas las reglas y pautas del hogar, los acuerdos y la comunicación clara y asertiva.

- Al observar la situación de nuestros estudiantes en cuanto a sus hábitos de vida y sus ideas de diversión, es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología como la de los nuevos celulares ó smartfone en la cual dedican gran parte de su tiempo.

- En su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y la televisión, motivo por el cual los índices de sedentarismo están en aumento, y con ellos los problemas de sobrepeso los cuales desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiacas.

- Por otra parte la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el estudiante pierda interés en la actividad física ó en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido personal.

Actividades o alternativas para realizar en tiempo libre

- Actividad física (Juego - Bienestar).
- Deporte (Juego).
- Arte (Danza).
- Cultura(Música).

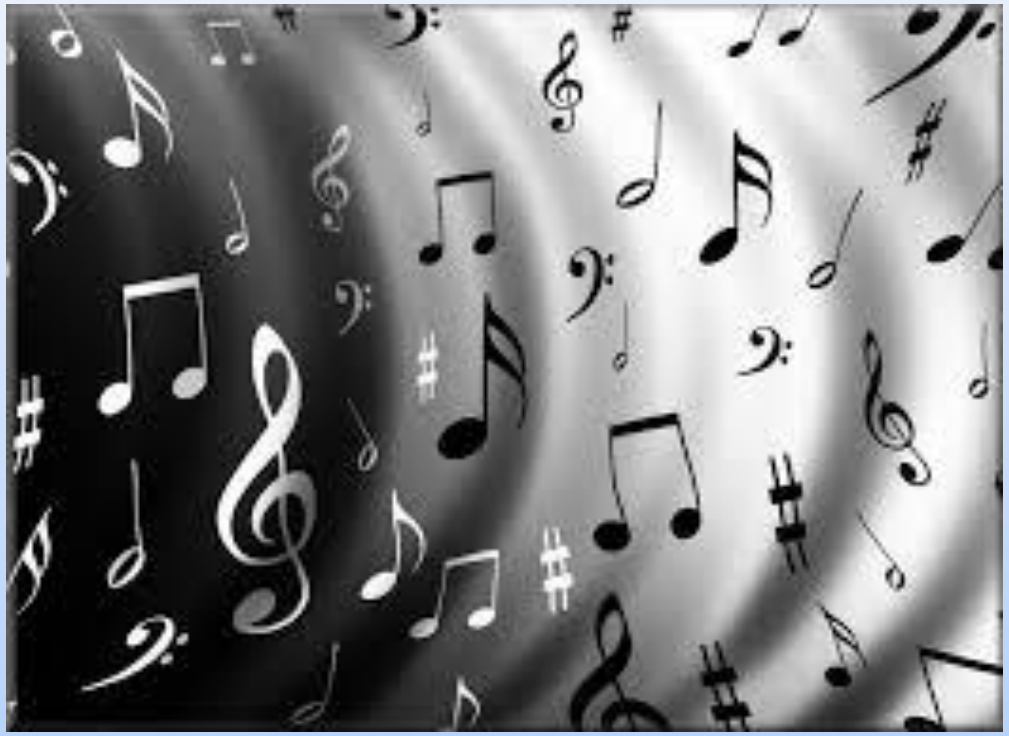
- Estas actividades llevan tanto al estudiante como a su núcleo familiar a fortalecer procesos de auto reconocimiento.

Danza

- La danza fortalece los procesos propioceptivos que enfocan a la persona en su cuerpo y en la sensación de su propio movimiento, con la danza el estudiante encuentra un nuevo camino a la expresión, un nuevo lenguaje (Expresión de sentimientos) y un sentido del movimiento.

Música

La música nos lleva a un camino de estimulación de los canales auditivos, que ayuda a controlar sentimientos como (ira-irritabilidad), en su gramática se visualizan estructuras lógicas que logra apreciar el sentido que tiene cada nota y cada fraseo del que lo compone, llevando a estimular la inteligencia emocional.

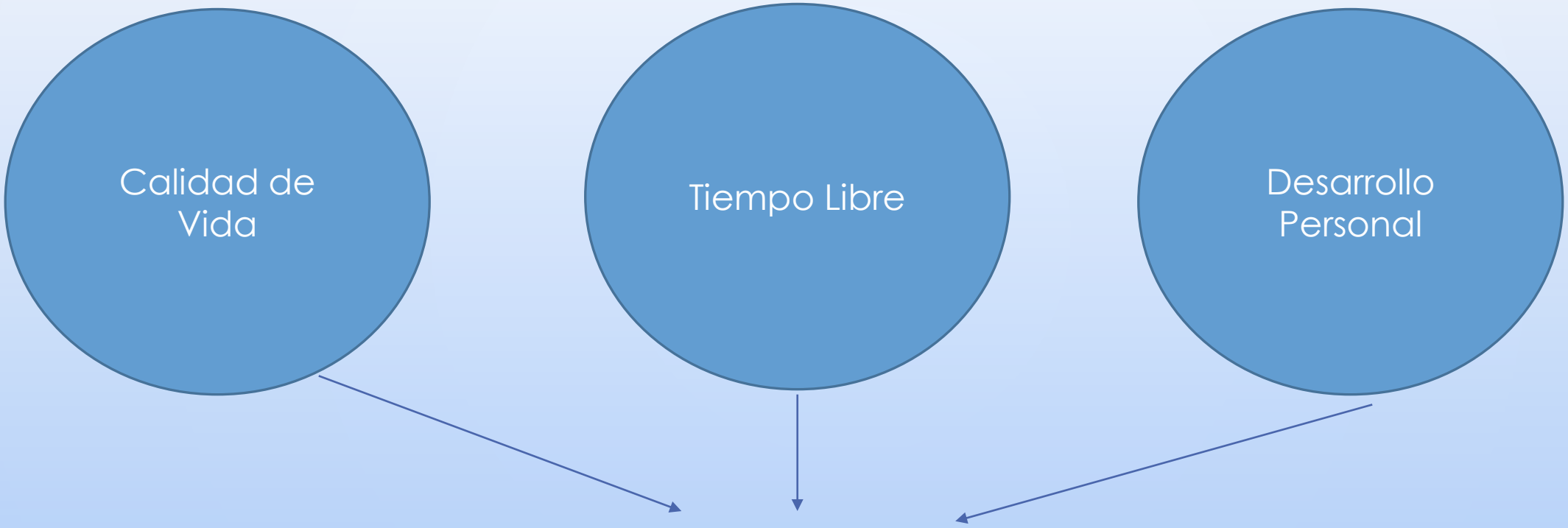


Actividad física

- El juego como un posibilitador de relaciones sociales y de estructuración integral del ser humano se encuentra que la práctica deportiva y la actividad física regular permiten que el estudiante se desarrolle físicamente y se prepare para los desafíos que constantemente le plantea el entorno.
- A nivel social permite que se plantee metas y que disfrute de ellas cuando las consigue, los deportes de conjunto desarrollan procesos mentales al tener que plantear y aplicar estrategias de juego para lograr salir victoriosos.

- Con todas las actividades anteriormente referidas se puede evidenciar la posibilidad de aplicar un proyecto de aprovechamiento del tiempo libre el cual posibilite la práctica significativa de cualquiera de las alternativas mencionadas.

Las 3 esferas de las necesidades emocionales en familia



Calidad de vida

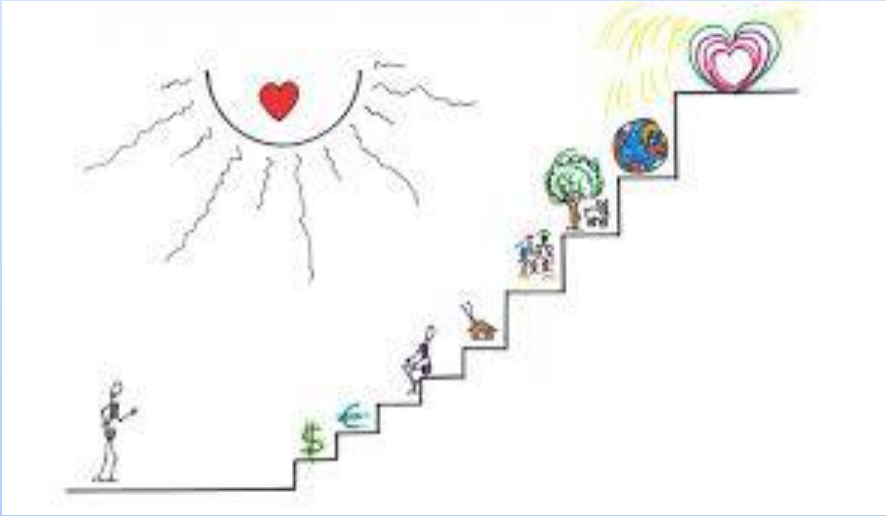
- Niveles de generalización para el cumplimiento de las necesidades del ser humano.
- Económicos (ingreso, consumo...).
- Ambientales (calidad del aire, agua,...).
- Tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, trafico,...).
- Sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..).
- Biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...).
- Psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...).

Tiempo Libre

- Es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece.
- Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Desarrollo Personal

- Proceso de crecimiento y potenciación de todas nuestras habilidades, estrategias y herramientas las cuales nos permiten hacer frente a los obstáculos que bloquean nuestro potencial para evolucionar y crear una vida satisfactoria en todas las áreas.



Tiempo Libre desde una mirada psicológica

- El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí.(Estudio-trabajo - área religiosa –área deportiva).**
- Esto nos lleva a caer también en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales.
- Sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

GRACIAS