

# Programa de Integración Social a través del ocio



# Programa de Integración Social a través del ocio

## **INSTITUTO DE ADICCIONES DE MADRID SALUD**

### **Dirección:**

Francisco de Asís Babín Vich

### **Coordinación Técnica:**

María Nieves Herrero Yuste

### **Han participado en la elaboración de este Documento**

Marife Brasal Ruiz  
Mariana Bustos Díaz  
Carmen Calvo Ruiz  
Sol de Ena de la Cuesta  
Alicia García Vázquez  
M<sup>a</sup> Jesús Losada Gil  
Carmen Méndez Méndez  
Marisa Montiel Cozar  
Ángela Prieto Madrazo  
Ana Isabel Romero Hidalgo  
Marisa Tercero Sánchez

### **Diseño gráfico:**

Doblehache Comunicación

### **Depósito Legal:**

### **ISBN:**

978-84-690-7884-6

**Madrid, mayo de 2007**

## Prólogo

El tiempo para uno mismo es, sin duda, una de las conquistas más importantes del ser humano. La posibilidad de utilizar el tiempo libre para un ocio sano, creativo y placentero, es una de las más atractivas y prometedoras formas de sentirse libre y de vivir en plenitud.

Desde el juego infantil, que supone para el niño el espacio de ocio por excelencia, hasta las diferentes formas lúdicas con las que los adultos se relacionan con el mundo, el ser humano tiene la posibilidad de sentir como algo propio y de disfrutar de una parte de su tiempo, aquella que queda libre de las obligaciones, responsabilidades y condicionamientos personales y sociales.

Sin embargo, y a pesar de las múltiples posibilidades que nos son ofrecidas como forma de disfrute personal, la vivencia de un ocio enriquecedor no siempre es posible y se hace necesario contar con una preparación personal para poder llegar a disfrutar plenamente de un ocio adaptado a las características y necesidades de cada persona y en función de las diferentes etapas de la vida.

La educación y preparación personal para el ocio debe iniciarse y fomentarse desde la infancia, de forma que se pueda ayudar, al niño primero y al adolescente después, a construir esa capacidad del ser humano de elegir y convertir el “empleo del tiempo libre” en un “empleo libre del tiempo”.

El medio familiar primero y el escolar después, constituyen los principales entornos en los que el niño va adquiriendo estos aprendizajes tan esenciales para un desarrollo personal pleno, facilitando un espacio de experiencias, que favorecen su progresiva maduración.

De alguna forma podemos decir que la capacidad para el juego está presente a lo largo de toda la vida, mostrándose bajo diferentes aspectos lúdicos de creatividad, de desarrollo de aficiones de manera individual o en grupo, de producciones artísticas y culturales o, simplemente, de desarrollo de intereses personales modestos, que constituyen ese “tiempo para uno mismo y para la relación con los demás”, tan necesario para el logro del equilibrio y la salud personales y para la plena integración social.

Es necesario tener en cuenta, sin embargo, la existencia de dificultades que pueden surgir a lo largo del desarrollo y que impiden o dificultan la adquisición de esta capacidad de disfrute saludable del tiempo de ocio. Las adicciones a las diferentes drogas, así como las adicciones sociales o conductuales suelen estar íntimamente relacionadas con una especial dificultad para hacer un uso adecuado del ocio. Una de las principales características de cualquier tipo de adicción es precisamente la ausencia de libertad individual para decidir acerca


de la utilización del tiempo y de las posibles actividades a desarrollar. La búsqueda de la sustancia o el deseo irrefrenable de realizar la conducta objeto de adicción llenan casi por completo el tiempo, la energía y, en suma, la vida del individuo, restando espacios incluso a necesidades fisiológicas básicas, como el dormir o el comer.

La recuperación paulatina de ese tiempo para uno mismo, de esa libertad para dirigir los propios impulsos y la propia conducta resulta, por lo tanto, esencial en cualquier proceso de tratamiento y de rehabilitación de una adicción. A medida que la rehabilitación va evolucionando, la recuperación de espacios personales para el disfrute de actividades de ocio, acordes con las características y necesidades individuales, va ganando terreno a la adicción, devolviendo al individuo el interés, la motivación y el gusto por el desarrollo personal, el placer por sentirse vivo, por ser uno entre los otros, por participar activamente en la sociedad de la que forma parte.

El programa de Integración Social a través del ocio, que ahora presentamos, pretende ofrecer un marco de trabajo a los técnicos pertenecientes a las distintas disciplinas profesionales que intervienen en el ámbito de las adicciones y constituirse en una herramienta, en manos expertas, para trabajar específicamente los aspectos de la vida de los adictos relacionados con el uso de su tiempo. El reto al que este programa pretende ayudar a responder es precisamente el de ofrecer a esta población los medios, los apoyos y los recursos necesarios para facilitar el complejo tránsito desde una situación, en la que el "empleo del tiempo libre" se ha deteriorado profundamente por la adicción a una sustancia o a una conducta, hacia una nueva situación, en la que el individuo pueda hacer un "uso libre de su tiempo", desarrollando un ocio que favorezca su salud, le proporcione nuevas formas de satisfacción y de disfrute y que, lejos de encadenar su vida y su libertad, le permita desarrollar sus potencialidades personales, su capacidad de relacionarse socialmente y recuperar su sentimiento de valor personal.

La elaboración de este programa ha sido posible gracias a la colaboración de un grupo de profesionales de los Centros de Atención a las Drogodependencias del Instituto de Adicciones de Madrid Salud que, coordinados desde el Departamento de Reinserción, han aportado su saber y su gran experiencia acumulada a lo largo de muchos años de trabajo con población drogodependiente. Este grupo ha ido compartiendo con los profesionales de sus centros de referencia el trabajo conforme iba desarrollándose de modo que, podemos decir, que el presente programa tiene tras de sí una gran riqueza de saber interdisciplinar.

Esperamos que los profesionales dedicados al trabajo con personas adictas, que ya han demostrado a lo largo de mucho tiempo su amplia dedicación a la mejora de las condiciones de vida y de salud de esta población, encuentren útil el presente documento, y que la aplicación del programa a través de ellos, signifique un impulso a la mejora de la calidad en la atención.



**Fdo. Pedro Calvo Poch**  
*Delegado del Área de Gobierno  
de Seguridad y Movilidad*

# sumario

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	7
2. MARCO CONCEPTUAL DEL OCIO	9
3. POBLACIÓN DESTINATARIA Y NECESIDADES ESPECÍFICAS	11
4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	13
4.1. OBJETIVO GENERAL	13
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
5. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS	15
6. ACTUACIONES DEL PROGRAMA	15
7. PROCESO DE INTERVENCIÓN	19
7.1. EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN INICIAL EN RELACIÓN CON EL OCIO	19
7.2. DISEÑO DEL PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE INTERVENCIÓN A TRAVÉS DEL OCIO	20
7.3. DESARROLLO DE TAREAS Y ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO	21
8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	23
8.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO	23
8.2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS	24
8.3. EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN	26

9. ANEXOS	27
ANEXO I. TALLER DE OCIO	29
1. FUNDAMENTACIÓN	31
2. OBJETIVOS DEL TALLER	33
2.1 OBJETIVO GENERAL	33
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	33
3. POBLACIÓN DESTINATARIA	35
4. FORMA DE ACCESO	35
5. METODOLOGÍA	37
5.1. CUESTIONES GENERALES	37
5.2. TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN GRUPAL	37
5.3. SOPORTES MATERIALES	38
5.4. OTRAS CARACTERÍSTICAS	38
6. DESCRIPCIÓN DE LAS ÁREAS TEMÁTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES	39
Área temática 1: "Importancia del ocio y el tiempo libre"	41
Área temática 2: "El ocio, los roles y los ciclos de la vida"	43
Área temática 3: "Puntos fuertes y débiles en el área del ocio"	49
Área temática 4: "Acceso a los servicios y recursos de ocio y motivación"	53
Área temática 5: "Planificación del tiempo de ocio"	55
Área temática 6: "Despedida y evaluación"	57
ANEXO II. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL OCIO	59
ANEXO III. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN PARA USUARIOS	61
ANEXO IV. CUESTIONARIO PARA PROFESIONALES	63
ANEXO V. FICHA DE EVALUACIÓN DE RECURSOS	65
ANEXO VI. FICHA REGISTRO DE LA ACTIVIDAD REALIZADA	67
10. BIBLIOGRAFÍA	69



# 1. Justificación del Programa

El logro de la plena integración social de las personas afectadas por un problema de adicción hace necesario desarrollar líneas de actuación encaminadas a favorecer su incorporación y adaptación normalizada en los distintos contextos sociales en los que a diario se desenvuelven: familiar, formativo, laboral, de ocio, etc.

Un porcentaje significativo de las personas atendidas en los centros de la red del Instituto de Adicciones tienen dificultades para descubrir sus propios intereses y participar del ocio, disfrutar de lo cotidiano y usar el tiempo libre de forma satisfactoria. Han sufrido un importante proceso de deterioro en sus capacidades relacionales, presentando importantes carencias que les han ido llevando, en muchos casos, a una situación de progresivo aislamiento social. Todo ello ha interferido negativamente en el campo de las relaciones interpersonales y sociales, provocando un desconocimiento de ofertas socio-culturales, desvinculación de otras realidades sociales y falta de expectativas de desarrollo personal, llegando incluso a provocar un cierto nivel de automarginación.

Por otra parte, es bastante general entre nuestra población la asociación, muchas veces difícil de romper, entre tiempo para el ocio y diversión vivida como descontrol, añadiéndose a esta circunstancia el hecho de que tienden a desarrollar este tipo de ocio en lugares y ambientes donde priman la monotonía y la pasividad.

Tanto en los ambientes familiares como fuera de los mismos se han fomentado insuficientemente las actividades y aficiones creativas y recreativas, ignorándose la importancia que estos aspectos tienen en el desarrollo integral de toda persona.

Desde esta perspectiva, se hace necesario estimular y canalizar intereses y aficiones y procurar un cambio en los estilos de vida, en las actividades de ocio y en las formas de relacionarse, mediante estrategias individuales y grupales que permitan la incorporación de aprendizajes y habilidades orientadas a conseguir un ocio constructivo en contextos alejados de los ámbitos de consumo y de otras situaciones de riesgo de conductas adictivas.

El "Programa de Integración Social a través del ocio" que ahora presentamos pretende cubrir las necesidades anteriormente señaladas, incorporando las actividades diseñadas en el marco del mismo en el conjunto de actuaciones a desarrollar en los centros de la red, en el intento de lograr una atención integral.



## 2. Marco Conceptual del Ocio

Partiendo de una visión general del Ocio, este se concibe como una forma de utilizar el tiempo libre (aquel que no está dedicado ni al trabajo ni a otras obligaciones biológicas, familiares o sociales), mediante una libre elección que resulte gratificante al individuo y sea vivida con dinamismo y de forma crítica.

Joseph Lief (1992) describe el “tiempo para si” como aquel tiempo en el que cada cual personaliza una serie de actividades practicándolas según sus necesidades, sus deseos, sus motivaciones, sus intenciones y sus decisiones, poniendo en juego todos los recursos singulares y llegando así a la satisfacción y a la expansión personales, y a una transformación de si mismo y de las cosas.

Es en este sentido cuando el ocio se considera enriquecedor, al tiempo que un elemento indispensable para el desarrollo humano. Adquiere, además una clara función social ya que se constituye un derecho de todo ciudadano, del que nadie debería ser privado, ya que le procura satisfacción personal y mejora de su calidad de vida. Pero este derecho a un ocio creativo y constructivo adquiere un significado especial cuando afecta a personas con discapacidades o limitaciones de cualquier signo, pasando entonces a constituir un elemento fundamental de cara a favorecer su integración social.

Siguiendo a Corbeña (1997), el *ocio terapéutico* vendría definido por el uso de actividades recreativas para producir un efecto terapéutico en las esferas social, física, emocional y cognitiva, de individuos que tienen necesidades especiales. Por otra parte, la *educación en el ocio* sería un proceso de acción dinámico y participativo mediante el cual se estructuran estrategias que orientan hacia la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento, que permiten al individuo seguir formándose como persona, a la vez que facilitan y actúan como medio de integración social.

Tanto el ocio terapéutico como la educación en el ocio persiguen formar personalidades autónomas, capaces de construir su propio estilo de vida y conseguir así un equilibrio que les proporcione bienestar, tanto en el terreno físico como en el psíquico y social.

En un contexto de tratamiento integral de las adicciones manejaremos los conceptos de ocio terapéutico y de educación en el ocio.

Para que una actividad de ocio cumpla un objetivo terapéutico y/o educativo deberá cumplir las siguientes condiciones:

- Voluntariedad (el individuo la elige libremente).
- Capacidad para:
  - a) Producir una vivencia placentera, creativa, constructiva y recuperadora.
  - b) Potenciar el desarrollo de la autonomía.
  - c) Desarrollar una actitud positiva hacia la vida.

Desde esta perspectiva, el ocio cumple las siguientes funciones:

- Fomenta el desarrollo de la autonomía, la capacidad de decidir y elegir.
- Desarrolla las habilidades sociales y ayuda a madurar a la persona.

- Fomenta la creatividad, la apertura hacia nuevos intereses y actividades permitiendo desarrollar capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
- Despierta la capacidad de disfrute lúdico.
- Favorece la recuperación de la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- Facilita la inclusión y la integración social de las personas con carencias en este campo.
- Ayuda al establecimiento del intercambio y el contacto humano (ocio compartido), potenciando no solo los aspectos individuales sino también los sociales y relacionales.
- Propicia el bienestar y la satisfacción personal.

### 3. Población Destinataria y Necesidades Específicas

Este programa va dirigido a los drogodependientes que están en proceso de rehabilitación en los centros de atención de la red del Instituto de Adicciones, con independencia del tipo de tratamiento que sigan y que presentan algún tipo de necesidad, déficit o disfunción en lo referente al uso del ocio.

El programa deberá tener la suficiente flexibilidad como para permitir su adaptación a los distintos perfiles de pacientes, al modo como viven y entienden su ocio y a la utilización más o menos adecuada de su tiempo libre.

En la población atendida en los centros de la red las diferencias encontradas respecto al uso del tiempo libre no vienen marcadas tanto por el tipo de sustancias consumidas, (en el caso de los drogodependientes), o por el tipo de programa al que están adscritos como por otras variables tales como la edad, el sexo, las experiencias anteriores, el nivel cultural y otras características individuales. Sin ánimo de realizar una descripción exhaustiva y siempre en el entendimiento de que no se trata de describir grupos cerrados, podríamos distinguir los siguientes perfiles:

- **Jóvenes y adolescentes** caracterizados por vivir un tipo de ocio asociado a la noche y a la diversión de fin de semana: salir de marcha, acudir a discotecas, bares de copas y otros lugares de esparcimiento. El objetivo fundamental de estas salidas es el encuentro con sus amigos o con otros jóvenes de edades similares con los que compartir estos espacios festivos. En este contexto encontramos a menudo circunstancias que constituyen factores de riesgo para el abuso de alcohol y otras drogas, como es la tendencia propia de adolescentes y jóvenes de experimentar un disfrute máximo, una clara tendencia a la uniformidad grupal y la idea compartida de que es necesario llegar al límite de la noche o de las propias posibilidades para considerarse satisfechos. Todos estos factores pueden convertirse en elementos que distorsionan su desarrollo integral y su capacidad de hacer del ocio un espacio de colaboración, creatividad, aprendizaje y crecimiento.
- **Drogodependientes entre 25 y 40 años**, que trabajan y/o tienen una cierta independencia económica. Una parte de ellos prolonga de forma voluntaria su jornada laboral empleando el tiempo libre del que podría disponer en actividades relacionadas con su trabajo. Otra parte de este grupo de edad vive un ocio centrado en intereses y aficiones muy relacionadas con el deporte, tanto en la forma de espectáculo (ver partidos o encuentros deportivos), como en la forma de práctica o ejercicio personal (acudir a un gimnasio o participar en un equipo de barrio). En ambos casos las relaciones sociales está muy constreñidas a los mundos deportivo y laboral a los que dedican fundamentalmente su tiempo.
- **Mujeres drogodependientes con cargas familiares**, que generalmente disponen de escasos apoyos familiares o sociales, con escasa formación o capacitación profesional y con bajo nivel de empleabilidad. Debido a estas circunstancias, las mujeres suelen dejar a un lado sus intereses personales y de ocio, por lo que presentan importantes carencias en este ámbito, unido muchas veces a un sentimiento de culpa más o menos consciente si dedican tiempo, recursos o energía a un disfrute personal del ocio.

- **Personas mayores de 45 años** con problemas de drogodependencia y con carencias familiares y afectivas, escasas posibilidades laborales y un muy reducido interés por participar en actividades de su entorno. En este grupo se aprecian diferencias significativas en función del sexo: las mujeres se inclinan más por un ocio asociado al ámbito doméstico, que les da menos oportunidades de relación social, mientras que los hombres suelen disfrutar de un ocio mas externo y compartido, lo que favorece sus relaciones sociales. Además hay que destacar que está surgiendo, para este grupo de edad y en ambos sexos, un nuevo “rol” que podríamos denominar “cuidador de sus mayores” (padres y otros familiares), que limita de manera importante la disponibilidad de tiempo para realizar actividades gratificantes y de ocio.
- **Grupos de población drogodependiente con especiales dificultades**, no solo para el ocio, sino para el logro de su normalización e integración social: personas sin hogar, inmigrantes con códigos culturales diferentes o problemas con el idioma así como una población con patología física y/o mental, o personas en situación de incapacidad permanente o temporal, con escasas habilidades para integrarse socialmente y con dificultades a la hora de aprovechar los recursos de ocio de su entorno, a las que le resulta muy complejo el acceso a un empleo.
- Por último es necesario señalar aquellos casos de **personas que presentan adicciones sin drogas**, adicciones sociales o conductuales, en las cuales, el uso adecuado del tiempo libre va a tener una importancia primordial como fórmula alternativa a la conducta adictiva de que se trate.

Si bien el papel de profesionales como los Terapeutas Ocupacionales o los Trabajadores Sociales resulta esencial en los temas relacionados con el ocio, consideramos que la gran variedad de circunstancias que acompañan a los diferentes perfiles de consumidores hace necesaria la implicación, en el desarrollo del programa, de los diferentes técnicos que conforman el equipo interdisciplinar en los centros de atención, ya que el objetivo de utilizar el ocio como herramienta y camino hacia la normalización y la integración social de los pacientes debe ser una tarea transversal a lo largo de todo el proceso de atención.

En el caso de las personas afectadas por adicciones de conducta será igualmente necesaria la intervención desde las diferentes disciplinas profesionales, de forma que se pueda proporcionar un atención integral, en la cual, la educación para un ocio saludable y la rehabilitación a través del ocio, ocupa un lugar fundamental.

## 4. Objetivos del Programa

### 4.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo del Programa es **promover la utilización del ocio entre las personas con problemas de adicción atendidas en los Centros de la Red del Instituto de Adicciones, partiendo de las necesidades personales individuales, como un instrumento normalizador y facilitador de la integración social, mediante el diseño de estrategias orientadas a desarrollar sus habilidades personales, sociales y culturales y a facilitar el crecimiento personal, el aprendizaje, la culturización y la socialización.**

### 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conseguir un **diagnóstico tanto a nivel individual como grupal**, de la situación y de las necesidades respecto del tema del ocio de las personas con problemas de adicción atendidas en los centros de la red.
2. Incrementar la **motivación** para la utilización de un ocio creativo teniendo en cuenta sus capacidades, el momento vital en el que se encuentran y respetando el ritmo de cambio de cada uno.
3. Mejorar la **preparación y formación de los usuarios** para la gestión del ocio de forma que puedan percibirlo como un espacio en el que compaginar aprendizaje, creación y diversión. Un espacio que va más allá del mero "pasatiempo" para ser motivo de crecimiento, expresión personal y encuentro con otros.
4. Potenciar las capacidades del individuo para detectar lo **positivo de las pequeñas cosas de la vida cotidiana**, de las actividades hogareñas o de las relaciones interpersonales y descubrir actividades posibles a realizar de forma planificada sin caer en un activismo compulsivo .
5. Desarrollar la **dimensión social del ocio** estimulando la participación en el entorno comunitario más próximo mediante el fomento de actividades de carácter participativo y de relación, de forma que se favorezcan las relaciones interpersonales en ambientes normalizados y fuera del entorno habitual de consumo.
6. Garantizar el conocimiento y la **utilización por parte de los usuarios de los medios y recursos** a los que se pueda tener acceso para desarrollar un ocio saludable y creativo, especialmente los del entorno más cercano (polideportivos, piscinas, espacios culturales, bibliotecas, museos, espacios al aire libre, parques, etc).
7. Propiciar la **vivencia de la ciudad de Madrid** como una ciudad abierta y saludable, con recursos y actividades a los que poder acceder, incentivando en los usuarios la participación activa en la vida cultural y social de su barrio o entorno comunitario.
8. Desarrollar un **sistema de evaluación** que facilite un mejor conocimiento de los procesos y los resultados, así como la incorporación de medidas ajustadas a las nuevas necesidades detectadas.





## 5. Metodología y Estrategias

Para el logro de los objetivos del programa, es necesario trabajar en el marco de una metodología participativa, abierta y flexible y con estrategias que faciliten las actividades del ocio, en un espacio de confianza y de colaboración con los usuarios, facilitando una relación empática y de cercanía, con ellos:

- Promoviendo alternativas de ocio gratificantes.
- Educando para el ocio desde contextos y espacios creativos.
- Enseñando a programar y ocupar de forma adecuada el tiempo libre.
- Teniendo en cuenta las características y las necesidades individuales de cada persona.
- Siendo flexibles ante las diferentes propuestas de ocio que puedan surgir tanto del individuo como del contexto.
- Potenciando la participación activa y un ocio compartido.

## 6. Actuaciones del Programa

Para alcanzar los objetivos previstos en el programa y teniendo en cuenta las estrategias anteriormente señaladas, será necesario llevar cabo una serie de actuaciones que podríamos clasificar del modo siguiente:

**Acciones informativas:** Comprenderán todo tipo de actividades desarrolladas en los Centros de Atención a las Drogodependencias dirigidas a facilitar a los usuarios el conocimiento de las actividades culturales (cine, teatro, visita a museos, exposiciones, etc.), deportivas, de aire libre o recreativas (juegos, fiestas, etc.), disponibles en el municipio de Madrid.

**Acciones de sensibilización:** Orientadas en una doble vía, pretenden motivar a los usuarios para que se incorporen a las distintas actividades desarrolladas en el marco del programa de ocio y, a la vez, concienciar a los servicios públicos que promueven este tipo de actividades para que faciliten el acceso a las mismas a nuestros usuarios. Hay que tener en cuenta, que la presencia en la población de actitudes, creencias y estereotipos negativos frente a las personas con problemas de adicción puede influir negativamente en el éxito de estas acciones y en su objetivo último de conseguir la integración plena de estas personas.

**Intervención comunitaria:** Favoreciendo la coordinación con recursos de ocio y tiempo libre de la comunidad y promoviendo la participación del voluntariado y/o la colaboración de entidades comunitarias en tareas de acompañamiento o de apoyo a los usuarios en la utilización de recursos de ocio, en especial a los que presentan un perfil de mayor deterioro. Al mismo tiempo será necesario impulsar acuerdos con otras áreas municipales e instituciones públicas o privadas que faciliten y promuevan la participación de los usuarios en los recursos y programas de ocio y el acceso ágil a los mismos.

**Intervención con usuarios:** Las acciones encaminadas a intervenir directamente con los usuarios de los Centros de Atención a las Drogodependencias se desarrollan en dos modalidades:

- **Intervención individual**, que tendrá como objetivo la elaboración de un itinerario personalizado de ocio y tiempo libre, ajustado al momento del proceso evolutivo de cada persona que se encuentre en tratamiento en los centros de la red, lo que implicará una entrevista inicial y entrevistas posteriores para garantizar el seguimiento periódico.
- **Intervención grupal**, que implicará la promoción y creación del grupo de ocio específico (“Taller de Ocio”), en el marco del cual se desarrollarán diferentes módulos que cubran las necesidades del programa.

A continuación se ofrece una relación de actuaciones a desarrollar en el marco del programa y en función de los diferentes objetivos del mismo:

**Para el objetivo 1: “Conseguir un diagnóstico, tanto individual como grupal, de la situación y de las necesidades respecto del tema del ocio de las personas con problemas de adicción atendidas en los centros de la red”,** se proponen las siguientes actuaciones:

- Valoración interdisciplinar de la situación actual del paciente. Para ello se recabará información por parte de los diferentes profesionales, quienes aportarán, desde las perspectivas de cada disciplina, los datos relevantes en todos los aspectos relacionados con el ámbito del ocio.
- Elaboración de un diagnóstico, por parte de los terapeutas ocupacionales, mediante entrevistas abiertas y cuestionarios, con objeto de explorar las necesidades de ocio y tiempo libre de cada individuo, teniendo en cuenta: intereses personales, aficiones, tipo de actividades que ha realizado, realiza en el presente o le gustaría realizar, identificando tanto las dificultades como las habilidades personales, los hábitos diarios, los recursos personales con los que cuenta (económicos o de otro tipo), los roles que desempeña y las relaciones sociales y familiares en las que está inmerso.

**Para el objetivo 2: “Incrementar la motivación para la utilización de un ocio creativo teniendo en cuenta sus capacidades, el momento vital en el que se encuentran y respetando el ritmo de cambio de cada uno”,** se proponen las siguientes actuaciones:

- Intervención individual y grupal desde la terapia ocupacional y desde los profesionales del trabajo social en los centros de atención, para programar objetivos individualizados con el paciente e identificar estrategias de motivación.
- Tratamiento psicológico en las modalidades individual y grupal con objetivos de incrementar la motivación personal y la autoestima.
- Dar a conocer a los usuarios los recursos de ocio-tiempo libre de la zona por parte de los trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales, así como asesorarles acerca de estrategias y herramientas personales para acceder por sí mismos a ese tipo de informaciones.
- Realizar, junto con los usuarios, la búsqueda de recursos de ocio “coste 0” fomentando su participación activa y el acercamiento y contacto directo con los recursos.

**Para el objetivo 3: “Mejorar la preparación y formación de los usuarios para la gestión del ocio de forma que puedan percibir el mismo como un espacio en el que compaginar aprendizaje, creación y diversión, un espacio que va mas allá del mero pasatiempo para ser motivo de crecimiento, expresión personal y encuentro con otros”,** se proponen las siguientes actuaciones:

- Diseño y realización de un plan de intervención a lo largo de todo el proceso orientado a lograr la integración social a través del ocio, que se incluirá, como una parte más, en el programa individualizado de intervención de cada usuario y que tendrá en cuenta las circunstancias vitales y recursos personales de cada usuario así como un plan de seguimiento continuado en función de las necesidades, expectativas y dificultades detectadas.
- Intervención individual y grupal desde la terapia ocupacional en los centros de atención, incluyendo el desarrollo de actividades atractivas y enriquecedoras, que fomenten la creatividad y la autoestima personales, utilizando una metodología de trabajo que estimule la participación activa de los usuarios y la integración de los mismos en los recursos de ocio y tiempo libre normalizados.
- Realización de dinámicas grupales dentro del Aula de Actividades para trabajar: habilidades sociales, manejo del dinero, aprendizaje sobre búsqueda de recursos, para lo que se podrá poner en juego diferentes fuentes de información como es internet, prensa, centros culturales y otros lugares públicos y privados.
- Realización de un “Taller de Ocio” orientado al logro del mayor nivel de autonomía posible para la gestión del propio tiempo libre.
- Intervención desde el área psicológica, a nivel individual y/o grupal, hacia objetivos de mejora de la seguridad personal, desarrollo de habilidades sociales, incremento de la confianza en su proceso de cambio, disminución del temor al rechazo social, etc.
- Intervención desde el área de trabajo social con el fin de contribuir a solventar los problemas sociales que están dificultando una incorporación normalizada a los recursos de ocio, así como, conocer y contactar con dichos recursos a fin de facilitar el acceso y poder garantizar un adecuado seguimiento.

**Para el objetivo 4: “Potenciar las capacidades del individuo para detectar lo positivo de las pequeñas cosas de la vida cotidiana, de las actividades hogareñas o de las relaciones interpersonales y descubrir actividades posibles a realizar de forma planificada sin caer en un activismo compulsivo”,** se proponen las siguientes actuaciones:

- Intervención desde la terapia ocupacional para ayudar a la persona a lograr un equilibrio entre la vida laboral, familiar y de ocio, mediante la programación y planificación de las actividades significativas en su vida diaria.
- Trabajar la tolerancia al aburrimiento, que en algunos casos es causa de recaída en el consumo.

**Para el objetivo 5: “Desarrollar la dimensión social del ocio estimulando la participación en el entorno comunitario más próximo mediante el fomento de actividades de carácter participativo y de relación, de forma que favorezcan las relaciones interpersonales en ambientes normalizados y fuera del entorno habitual de consumo”, se proponen las siguientes actuaciones:**

- Información a los usuarios acerca de las actividades y recursos para el desarrollo social a través de actividades de ocio.
- Realización de actividades que favorezcan la participación y la relación.
- Promover el conocimiento y la participación en actividades comunitarias tales como: asociaciones de barrio, radios comunitarias y ONGs.
- Realizar un trabajo de información y sensibilización con los recursos normalizados para facilitar el acceso a los mismos y para evitar el rechazo.
- Realizar un trabajo de coordinación desde el área de terapia ocupacional, con los recursos comunitarios próximos, para alcanzar mayor vinculación y conocimiento que posibiliten establecer estrategias comunes con los usuarios así como una mejora de su seguimiento.

**Para el objetivo 6: “Garantizar el conocimiento y la utilización por parte de los usuarios de los medios y recursos a los que se pueda tener acceso para desarrollar un ocio saludable y creativo, especialmente los del entorno más cercano (polideportivos, piscinas, espacios culturales, bibliotecas, museos, espacios al aire libre, parques, etc.)”, se proponen las siguientes actuaciones:**

- Información a los usuarios acerca de las actividades y recursos disponibles, tanto los dirigidos a drogodependientes como los que se desarrollan en contextos normalizados, adecuando dichos recursos al perfil del usuario (coste, dificultad de acceso, tiempo de realización, etc.)...
- Programación de visitas guiadas a dichos recursos.
- Coordinación con los recursos de ocio y tiempo libre comunitarios utilizados.
- Seguimiento y apoyo individualizado de las personas que se van integrando en los recursos de ocio normalizados teniendo en cuenta la importancia de una adecuada selección de actividades a realizar.
- Ofrecer y contar con la participación del voluntariado efectivo como acompañamiento inicial a los recursos normalizados, especialmente con los pacientes que tienen un perfil más crónico.
- Realizar una Guía actualizada de Recursos básicos de Ocio para usuarios, organizándola en función de las actividades, objetivos que persiguen, requisitos previos y material necesario.

**Para el objetivo 7: “Propiciar la vivencia de Madrid como una ciudad abierta y saludable, con recursos y actividades a los que poder acceder, incentivando en los usuarios la participación activa en la vida cultural y social de su barrio o entorno comunitario”, se propone:**

- Impulsar acuerdos y convenios con otras Áreas Municipales e Instituciones públicas o privadas dentro de la ciudad de Madrid que faciliten y promuevan la participación de los usuarios en los espacios de ocio y un acceso ágil a los mismos (Centros Socio-culturales, Polideportivos, Aulas de Juventud, Patronato de Turismo, etc.)
- Establecimiento de un observatorio de actividades de ocio que informe a los usuarios de las actividades culturales, artísticas, recreativas y deportivas que se llevan a cabo en la ciudad de Madrid.

## 7. Proceso de Intervención

La intervención con los usuarios en el marco del presente programa se entiende como un proceso individualizado, dinámico e interdisciplinar, capaz de adaptarse a los distintos ritmos de cada persona, de forma que, partiendo de la situación inicial de cada una de ellas y de sus intereses y motivación inicial, facilite la realización de actividades de distinto tipo, utilizando medidas y estrategias consensuadas con cada paciente, en orden a facilitar, enriquecer y dinamizar las capacidades individuales de disfrute y de integración social a través de un ocio saludable.

### 7.1. EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN INICIAL EN RELACIÓN CON EL OCIO

Cuando una persona hace una demanda de tratamiento de un Centro de Atención de la red del Instituto de Adicciones se realiza una valoración inicial, por parte de los distintos profesionales del equipo interdisciplinar. En esta valoración inicial se recogen y analizan datos referidos al estado de salud de la persona, a su situación en relación al consumo de drogas y/o a otras conductas adictivas, así como a toda una serie de aspectos psicológicos y sociales, que tomados en consideración de forma conjunta, ofrecen una información relevante, no solo para llegar a un adecuado diagnóstico inicial, sino también para plantear las posibles intervenciones a poner en marcha por parte de los diferentes profesionales que van a intervenir en el caso.

La valoración respecto de la situación del ocio de cada paciente, si bien no tiene por qué realizarse de una forma exhaustiva en los primeros momentos, va a arrojar una información clave, que será complementada cuando la situación del paciente lo permita y una vez que se hayan solucionado las situaciones de mayor urgencia y se haya conseguido una cierta estabilidad. Si bien los aspectos más generales de esta información pueden ser recogidos en la historia integral y pueden ser recabados por distintos profesionales (psicólogo, trabajador social u otros miembros del equipo), la recogida y aportación de datos de forma más exhaustiva y profunda podría ser realizada por los terapeutas ocupacionales, si bien en cada equipo interdisciplinar este tema, como muchos otros debe ser considerado de forma flexible, ya que, más allá del profesional concreto que se encargue de recabar los datos, lo realmente importante es que el trabajo interdisciplinar se lleve a cabo de forma coordinada.

En esta fase, un instrumento que puede ayudar a realizar una recogida sistemática de información puede ser el cuestionario de evaluación de ocio, que aparece en el ANEXO II. No obstante, puede servir cualquier otro sistema de registros que facilite el trato adecuado de los datos de valoración inicial y nos permita, con relación a los mismos, elaborar las líneas base de la intervención y del programa a seguir con cada persona.

Como aspectos clave en esta recogida de información para la valoración inicial del sujeto, destacamos los siguientes:

- Conocimiento/conciencia del individuo acerca de la importancia de realizar/disfrutar de actividades adecuadas de ocio.
- Motivación inicial hacia el tema del ocio.
- Capacidad de utilización adecuada del ocio y la incorporación de actividades de ocio en su vida.
- Capacidad de disfrutar del ocio de manera independiente.

- Capacidad de disfrutar actividades de ocio en compañía de otros.
- Habilidades personales para un uso adecuado del ocio.
- Grado de conocimiento y de utilización de los recursos de ocio del entorno.
- Disponibilidad de medios para realizar actividades de ocio.
- Capacidad de planificar actividades de ocio.
- Percepción de autorrealización y autonomía personales.
- Realización de actividades que incrementen las capacidades físicas.
- Realización de actividades que incrementen las capacidades intelectuales.
- Realización de actividades de ocio en el ámbito familiar.
- Realización de actividades que desarrollan las relaciones sociales.
- Realización de actividades que ayudan a desarrollar la creatividad.
- Capacidad de manejar actividades de ocio de coste cero.
- Capacidad de valorar las pequeñas cosas de la vida.

## 7.2. DISEÑO DEL PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE INTEGRACIÓN A TRAVÉS DEL OCIO

Una vez finalizada la fase de evaluación inicial, se procederá a diseñar el “Programa individualizado de integración a través del ocio”. No se trata aquí de diseñar un programa individualizado diferente y al margen de todas las demás intervenciones que el equipo interdisciplinar planifique para cada persona, sino que se tratará de incluir en el programa individualizado de intervención que se diseña de forma única para cada persona, los objetivos y las actuaciones que se consideren adecuadas para ayudar a avanzar también en esta esfera tan importante, como es el ocio, para el logro de una adecuada integración social y una vida más rica y plena.

La planificación de las actividades a desarrollar en el marco de este programa, como ocurre en todas las demás actuaciones, deberá ser siempre consensuada con el paciente, promoviendo su participación y su implicación y deberá entenderse como un proceso que se desarrollará en el tiempo, a partir del momento en que lo permita la situación del paciente, una vez conseguida una mínima estabilidad. Este proceso deberá adaptarse a los ritmos y momentos de cada individuo y será revisado en los diferentes momentos del mismo para verificar la adecuación de las intervenciones.

En cada programa individualizado de integración social a través el ocio constarán los objetivos específicos que nos planteamos para cada paciente, los cuales a su vez se fijarán en función de las necesidades y características específicas que presenta cada persona. Se tratará, en suma, de adaptar los objetivos del programa a las necesidades y características concretas de cada persona.

Para planificar las intervenciones se tendrán en cuenta tanto los puntos débiles o más deficitarios en los que trabajar como los puntos fuertes o fortalezas de cada individuo, sobre los que apuntalar las intervenciones que se planifiquen. Por ejemplo, si una persona tiene dificultades para iniciar nuevas relaciones sociales pero presenta una buena disposición para realizar una determinada actividad deportiva, podremos apoyarnos en ella, para realizar actividades deportivas en grupo, que potencien poco a poco su capacidad y destreza para las relaciones sociales.



Los talleres de radio, utilizados durante años en los Centros de Atención a las Drogodependencias, han constituido una herramienta de gran utilidad que, apoyándose en el interés que este medio despierta en muchas personas, han contribuido de forma importante a desarrollar facetas importantes en los participantes, como mejoras en su capacidad de expresión verbal y de comunicación, interés por temas de actualidad, capacidad de ayuda, facilitación de relaciones sociales, etc.

### 7.3. DESARROLLO DE TAREAS Y ACTIVIDADES Y SEGUIMIENTO

A lo largo del proceso de intervención con cada usuario en un Centro de Atención a las Drogodependencias, se van a ir poniendo en marcha y ofertando a cada persona los recursos, programas e intervenciones que se consideren adecuados en cada situación y en cada área de intervención. En el área del ocio será también el momento de desarrollar las diferentes actuaciones programadas en el marco del programa individualizado de intervención en función de los objetivos marcados para cada persona.

Es el momento de poner en juego los diferentes recursos diseñados en el marco de este programa, como el taller ocio, y de utilizar aquellos otros recursos de ocio que ofrece la ciudad en sus distintas facetas: recursos deportivos, culturales, lúdico-recreativos, etc. La exploración de los recursos del entorno, por parte de los/las usuarios/as del programa resulta también en esta etapa una actividad fundamental, para avanzar en los objetivos del programa.

Se trata de desarrollar los programas individualizados de intervención en la parte relacionada con el ocio, mediante la realización de actividades que favorezcan el cambio en función de las necesidades de la persona, de sus prioridades y sus objetivos. Así, entre otras, se podrán utilizar:

- **Actividades lúdico-recreativas:** actividades sencillas, que resulten gratificantes para los participantes y de éxito asegurado (salidas a zonas atractivas de la ciudad o alrededores, visitas a espacios lúdicos o recreativos, etc.).
- **Actividades físico-deportivas:** ejercicios que favorecen la liberación de tensión, canalización de la energía, conciencia corporal, equilibrio, coordinación, relajación etc.
- **Actividades culturales:** Visitas a centros culturales, museos, exposiciones, participación en actividades culturales del barrio, cine forum, etc.
- **Actividades cognitivas:** Actividades de complejidad gradual que requieran atención, concentración, resolución de problemas, etc.
- **Actividades creativas:** actividades que requieran una planificación, organización y ajuste en cuanto a tiempos, material, espacio, etc.

El conjunto de las actividades puestas en juego en el marco de este programa deberán someterse a un seguimiento continuado, al igual que ocurre con cualquier otra actuación en el marco del programa individualizado de intervención de cada paciente. La evolución del mismo en todos los ámbitos de intervención nos dará la pauta acerca de la necesidad de continuar avanzando según las líneas de trabajo previstas o de introducir las modificaciones oportunas, en orden a conseguir el objetivo último de la integración social de cada persona.

Los programas individualizados de intervención serán por lo tanto considerados como procesos sometidos a un seguimiento y evaluación continua y será tarea del equipo interdisciplinar responsable de cada caso, la de decidir, de común acuerdo con la persona interesada, acerca de los cambios o modificaciones a introducir en cada momento del proceso.





## 8. Evaluación y Seguimiento

Si bien el proceso de evaluación del programa deberá diseñarse y adaptarse a la forma concreta de aplicación del mismo en los diferentes Centros de Atención, en función de las necesidades específicas que se detecten en cada uno de ellos, y en función también de los recursos, tanto internos como externos, con los que se cuente, se ofrecen en este apartado una serie de elementos que pueden resultar de utilidad para garantizar un buen seguimiento del programa y poder introducir en el mismo, a lo largo del proceso, las modificaciones y matices necesarios, incorporando medidas ajustadas a las nuevas necesidades detectadas, que puedan mejorarlo y adecuarlo de forma continua.

La evaluación del programa debe permitir valorar de manera sistemática y objetiva la pertinencia y el éxito de las acciones incluidas en el mismo para la consecución de los objetivos previstos. No debe ser considerada como una acción de control y fiscalización, sino como un proceso que permita a los distintos actores involucrados en el programa, obtener la información, los conocimientos y el aprendizaje necesarios para poder tomar las decisiones adecuadas respecto del mismo. Nos permitirá garantizar la eficiencia y la calidad de los procesos incluidos en el programa, así como los resultados de las distintas acciones.

La evaluación resulta de mayor utilidad si se logra la participación de los usuarios en el proceso, de modo que, conociendo su punto de vista o su nivel de satisfacción con las diferentes acciones propuestas, podamos adecuar las actividades a las características y necesidades de las personas y, al mismo tiempo, lograr un mayor grado de motivación y compromiso en el desarrollo de las mismas.

Existen diferentes tipos de evaluación. A continuación se ofrece información acerca de las modalidades de evaluación que pueden resultar más relevantes para la implementación y seguimiento de las intervenciones que se desarrollan en el marco de este programa.

### 8.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO

Mediante la evaluación del proceso trataremos de conocer el conjunto de las actividades que se llevan a cabo para tratar de alcanzar los objetivos del programa, implica evaluar como se está desarrollando todo el proceso de intervención y los problemas que han ido surgiendo. Este tipo de evaluación nos permitirá asimismo conocer si existen diferencias entre lo inicialmente planificado y lo verdaderamente realizado.

Los indicadores que se relacionan a continuación pueden servir para recoger datos que nos permitan realizar este tipo de evaluación:

- Nº de entrevistas iniciales que se realizan.
- Nº de programas individualizados de ocio que se llevan a cabo.
- Nº de visitas guiadas a los recursos externos.
- Nº de usuarios que realizan actividades en los recursos externos.

## 8.2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

A través de la evaluación de resultados pretendemos conocer la eficacia del programa, medir los resultados y los efectos que el mismo está produciendo en los usuarios en todos los aspectos relacionados con los objetivos que nos habíamos propuesto. Para ello debemos recoger la información suficiente que nos permita saber si el programa está consiguiendo o no los resultados esperados y si los resultados obtenidos son atribuibles a las actividades llevadas a cabo en el marco del mismo.

Se trataría de conocer los cambios que se producen en los usuarios del programa, que supongan una mejora significativa en su forma de utilizar y gestionar el ocio. Así, indicadores como los siguientes podrían ayudarnos a recoger datos e información esencial que nos permita realizar una evaluación de la eficacia del programa o de sus resultados:

- N° de usuarios que aprenden a identificar sus propios intereses en el área del ocio.
- N° de usuarios que consiguen acceder por si mismos a recursos de ocio normalizados.
- N° de usuarios que consiguen planificar y organizar adecuadamente su tiempo libre.
- N° de usuarios que consiguen gestionar su tiempo libre de forma autónoma.

Con objeto de poder valorar los cambios individuales, se ofrece un modelo de cuestionario pre y post (ANEXO II) que nos va a permitir medir la situación de partida de cada usuario que se incorpora al programa de ocio (o al taller de ocio si queremos medir únicamente la influencia del taller), y que volveremos a utilizar al finalizar su estancia en el programa o taller, de modo que podamos conocer los cambios producidos. Para ello se han seleccionado una serie de ítems en función de las variables o aspectos concretos que queremos medir. A continuación se relacionan las variables y los ítems que se han incorporado al cuestionario.

- 1. Valoración del nivel de conocimiento/conciencia del individuo acerca de la importancia de realizar/disfrutar de actividades adecuadas de ocio, y la valoración de las mismas.**
  - a) Para mi es importante realizar y disfrutar de actividades de ocio adecuadas a mis intereses
- 2. Valoración de la motivación inicial hacia el tema del ocio**
  - b) Me interesa mucho aprender a planificar adecuadamente mis actividades de ocio
  - c) Me gustaría participar en algún programa o taller en el que aprender a planificar y disfrutar de las actividades de ocio
- 3. Valoración de la capacidad de utilización adecuada del ocio y la incorporación de actividades de ocio en su vida**
  - d) Me resulta fácil hacer actividades de ocio en mi tiempo libre
  - e) Mis obligaciones familiares, sociales, laborales... no me impiden la realización de actividades de ocio
- 4. Valoración de la capacidad de disfrutar del ocio de manera independiente**
  - f) Soy capaz de organizar por mi mismo/a mis actividades de ocio sin ningún problema
  - g) Para disfrutar realmente de una actividad de ocio, no necesariamente necesito compartirla con otras personas

**5. Valoración de la capacidad de disfrutar actividades de ocio en compañía de otros**

- h) Las actividades de ocio en compañía de otras personas siempre me resultan muy interesantes
- i) Me resulta fácil incorporarme a actividades de ocio en compañía de otras personas

**6. Valoración de las habilidades personales para un uso adecuado del ocio**

- j) Tengo habilidades personales suficientes para desarrollar diversas actividades de ocio
- k) No tengo complejos ni problemas personales que me impidan o dificulten disfrutar de actividades de ocio

**7. Valoración del grado de conocimiento y de utilización de los recursos de ocio del entorno**

- l) Conozco recursos de mi ciudad para desarrollar actividades de ocio
- m) Suelo utilizar recursos de mi entorno para disfrutar actividades de ocio

**8. Valoración de la disponibilidad de medios para realizar actividades de ocio**

- n) Dispongo de medios suficientes (medios económicos, tiempo libre, apoyo familiar, etc) para disfrutar de actividades de ocio

**9. Valoración de la capacidad de planificar actividades de ocio**

- ñ) Suelo planificar mis actividades de ocio y reservar un tiempo para las mismas

**10. Valoración de la percepción de autorrealización y autonomía personales**

- o) En general, me siento bastante satisfecho/a con la forma en que tengo organizada mi vida
- p) Generalmente, realizo actividades de ocio que me ayudan a sentirme seguro/a y satisfecho/a

**11. Valoración de la realización de actividades que incrementen las capacidades físicas**

- q) Suelo realizar periódicamente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mis capacidades físicas

**12. Valoración de la realización de actividades que incrementen las capacidades intelectuales**

- r) Suelo realizar periódicamente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mis capacidades intelectuales

**13. Valoración de la realización de actividades de ocio en el ámbito familiar**

- s) Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad de ocio con mi familia

**14. Valoración de la realización de actividades que desarrollan las relaciones sociales**

- t) Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad que me ayuda a tener y mantener relaciones sociales

**15. Valoración de la realización de actividades que ayudan a desarrollar la creatividad**

- u) Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mi creatividad

**16. Valoración de la capacidad de manejar actividades de ocio de coste cero**

- v) Sé como encontrar la forma de realizar actividades de ocio gratuitas

**17. Valoración de la capacidad de valorar las pequeñas cosas de la vida**

- w) Soy capaz de disfrutar de las pequeñas cosas del día a día

La utilización del cuestionario de evaluación de ocio, que recoge todos los ítems aquí seleccionados (ANEXO II) permite conocer la situación de la persona en las diferentes áreas y variables que aquí se relacionan. El usuario del programa o del taller deberá señalar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de los ítems, según tres posibilidades:

1. Nada de acuerdo
2. De acuerdo
3. Muy de acuerdo

Este sistema nos permite, además de conocer las áreas más débiles o con más fortalezas, obtener una puntuación global, que nos dará una medida inicial de su situación en cuanto al ocio, a la vez que nos permitirá conocer si se producen cambios positivos en esta situación durante la aplicación del programa.

### **8.3. EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN**

La evaluación de la satisfacción nos va a permitir recoger y ponderar el juicio y valoración del usuario respecto de las actividades del programa. Este tipo de evaluación requiere de metodologías cualitativas que permitan tomar contacto, en un clima de confianza, con las percepciones, creencias y expectativas de los usuarios con el objeto de conocer qué aspectos del proceso y de sus resultados tienen mejor acogida y por qué.

Teniendo en cuenta que la fidelización de los clientes es un factor clave para asegurar el éxito del programa y que en esta fidelización juega un papel importante la satisfacción, resulta de gran importancia poder incorporar al sistema de evaluación del programa este enfoque del cliente, que es uno de los principios de gestión de la calidad.

Para facilitar la evaluación de la satisfacción, se incorpora, como anexo (ANEXO III), un modelo de cuestionario aplicable al taller de ocio. Este cuestionario puede ser utilizado también para aplicar a la evaluación de la satisfacción sobre otras actividades que se realizan en el marco del programa, como la participación en el aula de actividades o en otros subprogramas.

# 9. Anexos

ANEXO I: Taller de Ocio

ANEXO II: Cuestionario de evaluación del ocio

ANEXO III: Cuestionario de satisfacción para usuarios

ANEXO IV: Cuestionario para profesionales de evaluación del taller de ocio

ANEXO V: Ficha de evaluación de recursos

ANEXO VI: Ficha de registro de la actividad realizada



# ANEXO I.

## Taller de Ocio

### ÍNDICE

1. FUNDAMENTACIÓN

---
2. OBJETIVOS DEL TALLER

---

  - 2.1. OBJETIVO GENERAL

---
  - 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---
3. POBLACIÓN DESTINATARIA

---
4. FORMA DE ACCESO

---
5. METODOLOGÍA

---

  - 5.1. CUESTIONES GENERALES

---
  - 5.2. TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN GRUPAL

---
  - 5.3. SOPORTES MATERIALES

---
  - 5.4. OTRAS CARACTERÍSTICAS

---
6. DESCRIPCIÓN DE LAS ÁREAS TEMÁTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

---

Área temática 1: "Importancia del ocio y el tiempo libre"

Área temática 2: "El ocio, los roles y los ciclos de la vida"

Área temática 3: "Puntos fuertes y débiles en el área del ocio"

Área temática 4: "Acceso a los servicios y recursos de ocio y motivación"

Área temática 5: "Planificación del tiempo de ocio"

Área temática 6: "Despedida y evaluación"





# 1. Fundamentación

El proyecto de desarrollo y puesta en marcha de este taller pretende facilitar la implementación del Programa de Integración Social a través del ocio, presentándose como un anexo al mismo.

Parte de la necesidad de reivindicar el ocio como un derecho y como una forma de mejora de la calidad de vida, necesidad expresada reiteradamente en los debates suscitados entre los miembros del grupo de técnicos de los diferentes CADs, que ha venido trabajando en el diseño del Programa de Integración Social a través del ocio.

La experiencia profesional acumulada por los y las profesionales que trabajan con drogodependientes, en especial las que se ocupan del ámbito de la terapia ocupacional, nos lleva necesariamente a la conclusión de que las intervenciones terapéuticas y ocupacionales basadas en un uso adecuado y saludable el ocio como herramienta fundamental, suponen un beneficio importante para las personas, sean éstas drogodependientes o no. En el caso de las personas afectadas por un problema de drogodependencia, el trabajo en el área del ocio constituye una herramienta de primer orden a la hora de conseguir mejoras y cambios positivos en toda una serie de áreas de la vida, en especial, en el ámbito de la salud, en la facilitación del proceso de integración social y en la consecución de una forma mejor y más enriquecedora de vivir en sociedad.

Consideramos del uso del ocio como un área específica y fundamental de la experiencia humana, su uso y disfrute proporcionan unos beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, de expresión, de creatividad, y la posibilidad de realizar una multiplicidad de actividades, cuyas manifestaciones o elementos pueden ser tanto de naturaleza física, como intelectual, social, artística o espiritual.

El taller parte de unos principios básicos que tienen en cuenta la necesidad de proporcionar una información-orientación y de incentivar la motivación y sensibilización de los potenciales usuarios del taller hacia el uso adecuado del ocio. El objetivo último de todo ello es facilitar la integración social de los mismos mediante su acercamiento a la cultura, a la música, a las actividades creativas, al deporte, a las actividades lúdicas, etc, como vehículo para fomentar una participación activa en la vida de la comunidad, junto con el resto de la ciudadanía.



## 2. Objetivos del Taller

El trabajo grupal es una de las formas más eficaces de promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos a través de la reflexión conjunta, el intercambio de experiencias, el autoconocimiento, la autoevaluación y el apoyo mutuo.

Partiendo de esta idea, desde el taller se pretende utilizar el marco del trabajo grupal y generar en él un clima de confianza y colaboración que facilite la expresión de opiniones y la reflexión sobre el ocio y el tiempo libre. Al mismo tiempo, es necesario conseguir un mínimo grado de compromiso de los participantes con el grupo a fin de poder lograr los objetivos marcados.

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

**Promover la utilización del ocio entre los participantes en el taller mediante el diseño de estrategias orientadas a desarrollar sus habilidades personales, sociales y culturales y a facilitar el crecimiento personal, el aprendizaje, el espíritu crítico, la cooperación, la culturización y la socialización, todo ello mediante las ventajas que aporta la experiencia de trabajo grupal y la realización de actividades de ocio grupales.**

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del uso adecuado del ocio y del tiempo libre, de forma que entiendan éste como un elemento normalizador, fundamental para su desarrollo personal y su integración social plena.
- Servir de puente para que los usuarios, a través del ocio saludable, conozcan los recursos comunitarios, accedan a los mismos y disfruten de ellos.
- Motivar y canalizar los intereses de los participantes en este ámbito.
- Descubrir y desarrollar aptitudes personales.
- Fomentar en los participantes una actitud de iniciativa y de utilización de los recursos normalizados de ocio y tiempo libre existentes en la ciudad.
- Proporcionarles herramientas que faciliten una autoplanificación del tiempo libre, de forma saludable y adaptada a la realidad de cada participante.
- Fomentar la participación en la vida de la comunidad mediante el contacto y la utilización de los recursos de ocio de forma individualizada y responsable.



### 3. Población Destinataria

Usuarios de los Centros de Atención a las Drogodependencias (CADs y CCADs) de la red del Instituto de Adicciones que:

- Carecen de las habilidades necesarias para acceder y disfrutar, de forma autónoma, de los recursos de ocio normalizados.
- Presentan un cúmulo de dificultades para participar activamente en la vida social.
- Quieren ampliar sus estrategias para disfrutar más y mejor de su ocio y tiempo libre.
- Tienen un conocimiento insuficiente de los recursos de ocio existentes.
- Tienen una falta de confianza en sus propias capacidades para acceder y disfrutar de los recursos de ocio.

### 4. Forma de Acceso

Al taller se accederá a requerimiento de los profesionales de los centros, una vez valorado de interés para el usuario y con el acuerdo del mismo.

Es conveniente hacer una selección previa, a fin de garantizar en lo posible tanto la idoneidad de los candidatos como su interés por el tema. Los candidatos finalmente admitidos al grupo deberán reunir una serie de requisitos mínimos que les permitan participar y beneficiarse de la experiencia del taller de ocio.

La valoración individual previa por parte del equipo técnico de los centros de atención será imprescindible y nos dará la pauta para conocer el perfil de los candidatos. Será necesario que reúnan unas habilidades mínimas a nivel motor, senso-perceptivo, cognitivo y social. La información previamente aportada por los equipos técnicos puede complementarse con una entrevista personal que permita:

- Recoger los datos personales, sociales y aquellos que se consideren útiles para que quede bien definida la demanda.
- Informar a los usuarios sobre los objetivos que se pretenden conseguir, los requisitos de asistencia y participación en el grupo, así como de cuantas dudas o aspectos quieran aclarar los participantes.
- Una vez decididos a participar en el taller, puede aprovecharse este momento para pasar el cuestionario pre-test (ANEXO II), que nos va a permitir evaluar su situación de partida respecto a su vivencia y práctica del ocio.



## 5. Metodología

### 5.1. CUESTIONES GENERALES

El taller se desarrolla en sesiones de grupo, tutorizadas preferentemente por terapeutas ocupacionales o trabajadores sociales de los centros, siguiendo un enfoque metodológico eminentemente práctico, ágil, activo y participativo, para lo cual estará adaptado a las características de los participantes.

En el grupo se potenciará la escucha activa, la interacción, la comunicación y la participación de los integrantes, evitando en todo momento realizar juicios de valor acerca de las experiencias u opiniones expresadas por los asistentes. De esta manera se intentará generar un clima de aceptación, que facilite la confianza mutua entre los miembros y entre estos y los coordinadores del grupo.

Los objetivos, contenidos y actividades están preestablecidos en cada una de las unidades temáticas, no así el número de sesiones en el que se van a desarrollar. De esta forma se podrá diseñar una o más sesiones para trabajar cada área temática, en función del interés y de las necesidades del grupo. Así mismo, los coordinadores del grupo seleccionarán las actividades que consideren más adecuadas para trabajar los objetivos, o bien propondrán otras actividades alternativas a las que se ofrecen para el trabajo de los contenidos de cada área temática.

### 5.2. TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN GRUPAL

A continuación se describen brevemente algunas técnicas de dinamización grupal que pueden resultar de utilidad:

- **De presentación y animación:**

Se utilizan para desarrollar la participación y crear un ambiente de confianza, tanto al inicio de cada sesión como en momentos en los que convenga relajar el ambiente o descansar. Sirven para sondear los intereses, motivaciones, dudas y deseos que se tienen ante la experiencia que se va a desarrollar. Nos van a dar, por lo tanto, información sobre las expectativas que se tienen frente al taller. Ej: la rueda de nombres, el "me presento", dinámica de presentación por parejas, etc.

- **De análisis de un tema:**

Otras técnicas pueden resultar de utilidad a la hora de conocer un tema con mayor profundidad, promoviendo la discusión, relacionando, interpretando y sintetizando el material expuesto. Técnicas como la tormenta de ideas, el diálogo por parejas, los subgrupos de discusión, la elaboración de carteles o murales o la resolución de casos prácticos, pueden funcionar bien en este objetivo.

- **Dramáticas:**

Permiten analizar las diferentes actitudes y relaciones frente a situaciones o hechos concretos. Técnicas como el "role-playing" pueden resultar de utilidad en este punto.

### 5.3. SOPORTES MATERIALES

El trabajo de las sesiones del taller podrá apoyarse con diferentes materiales, que faciliten la exposición de los contenidos, la comprensión de los mismos, la participación de los usuarios, etc. Se puede contar con periódicos, revistas y otras informaciones escritas, publicidad, internet, teléfono, vídeos y cualquier otro soporte que pueda resultar interesante.

### 5.4. OTRAS CARACTERÍSTICAS

#### Grupo semicerrado

Se tratará de conseguir que los participantes que se incorporen al grupo sean los mismos que finalicen, salvo los cambios que puedan producirse al inicio (abandonos y nuevas incorporaciones), hasta conseguir un grupo más o menos estable, ya que de este modo se genera un clima de mayor confianza, que facilita la comunicación. El número de participantes que se considera óptimo oscila entre los doce y los quince.

Lo más adecuado es dar un margen de dos o tres sesiones para que el grupo quede definitivamente formado. Después de este periodo, no se incorporarán personas nuevas.

#### Encuadre

El taller está diseñado para trabajar las 5 áreas temáticas seleccionadas más una sesión de despedida, por lo que el mínimo necesario para trabajar todos los temas, será de 6 sesiones, que tendrán lugar en el propio centro de atención, a excepción de aquellas actividades que impliquen a otros recursos externos a los centros de la red y que puedan resultar útiles para el buen desarrollo del taller. No obstante, el número de sesiones podrá adaptarse a la situación de cada grupo, de modo que pueda resultar necesario ampliar alguna sesión o, por el contrario, reducir alguna, si no se considera necesario trabajar alguna de las áreas seleccionadas.

#### Frecuencia y duración de las sesiones

Una propuesta de trabajo, que puede resultar útil es realizar una sesión semanal de dos horas, cuyo horario se puede fijar de modo flexible en función de las necesidades del grupo de participantes.

#### Desarrollo de las sesiones

Cada sesión queda definida por tres momentos:

- **Apertura:** En la primera sesión se aprovechará este momento para realizar una presentación de todos los participantes y de los conductores/as del grupo. En esta primera sesión se planteará la forma en que se va a trabajar y los temas que se van a tratar a fin de situar a los miembros ante la tarea grupal. La segunda sesión y siguientes se inician recogiendo las impresiones de los participantes sobre lo trabajado en la anterior o anteriores sesiones.
- **Desarrollo:** Viene dado por la interacción entre los participantes y el desarrollo de los contenidos temáticos previstos o la realización de las actividades prácticas que se propongan.
- **Cierre:** Conviene elaborar un resumen breve de lo que ha sucedido, y, si el coordinador del grupo lo cree conveniente, se puede recomendar o indicar alguna tarea práctica fuera del taller, que se revisará en la siguiente reunión.



## 6. Descripción de las Áreas Temáticas para el Desarrollo de las Sesiones

Antes de comenzar la primera sesión del taller y una vez presentado el mismo, habrá que asegurarse de que se ha pasado a todos los participantes el “cuestionario pre” (ANEXO II), el cual se pasará de nuevo como “cuestionario post”, al finalizar la última sesión, junto con el cuestionario de satisfacción.

Las sesiones se desarrollarán de acuerdo con las siguientes áreas temáticas:

1. Importancia del Ocio y tiempo libre
2. El ocio, los roles y los ciclos de la vida
3. Puntos fuertes y débiles en el área del ocio
4. Acceso a los servicios y recursos de ocio y motivación para la participación
5. Planificación del tiempo de ocio
6. Despedida y evaluación

El orden del tratamiento de los temas puede ser alterado, salvo la sesión de despedida y evaluación, en función de las necesidades y situación de cada grupo. Cada una de las áreas temáticas puede desarrollarse en una o en varias sesiones, por lo que los coordinadores del grupo seleccionarán las actividades que consideren más adecuadas para trabajar los objetivos y contenidos de cada área temática.



## ÁREA TEMÁTICA 1 "IMPORTANCIA DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE"

### Objetivos:

- Promover un ambiente de confianza entre los miembros del grupo.
- Motivarles para que valoren la importancia del ocio en su vida.
- Despertar el interés de los participantes por un uso adecuado del ocio y tiempo libre, como elemento esencial para el bienestar personal y la integración social.
- Llegar a una definición personal y grupal de ocio y ocio saludable.

### Contenidos:

- Marco conceptual del ocio: características, funciones y sentido.
- Efectos positivos del ocio.
- Valores personales.
- Valores de la sociedad española actual.

### Sugerencias para actividades prácticas:

#### Actividad 1: "Como primer paso, conocernos"

Cada uno de los integrantes se presentan a todo el grupo diciendo su nombre, una cualidad que empiece con la inicial de su nombre y lo que espera del grupo, matizando qué es lo que más le puede interesar y para qué.

#### Actividad 2: "La subasta"

Se empiezan a subastar objetos que identifican valores, por ejemplo: una televisión de plasma con DVD, una cadena de música, un coche último modelo, un viaje al caribe para dos personas, una bicicleta de montaña, una comida con mi familia, un bono de 10 sesiones de cine para toda la familia, un paquete con los 20 mejores CD's, un taller de manualidades por un año, bono de visitas gratis a todos los museos de Madrid, juegos de ordenador, un bono de 10 masajes con SPA, varias excursiones al campo y ciudades no conocidas de España durante tres meses, una anualidad para realizar clases colectivas en un polideportivo o gimnasio, un viaje de ida y vuelta al río y cañas para pescar así como todo lo relacionado para hacer una barbacoa, un curso de teatro, un curso de fotografía, un curso de bailes de salón durante un año y un curso de informática.

Se inicia la puja de cada objeto con 50 euros y se va aumentando hasta la puja mas alta: nadie da más.

Previamente se ha confeccionado un "dinero de papel", en billetes de distinto valor en euros (recordar el juego del Monopoly), y se entregan 6.500 euros a cada participante.

Una vez realizada la puja, se comentan y analizan en el grupo cuáles son los valores que están detrás de cada decisión, preguntando por ejemplo:

- ¿Qué valores crees que pueden desprenderse de las actividades que has adquirido en la subasta?
- ¿Algunas de las actividades que has elegido tienen conexión con lo que se te ha transmitido en tu familia o en otros grupos con los que te has relacionado?

### **Actividad 3: “Cómo empleo mi tiempo libre y qué consecuencias me trae”**

Cada participante escribe en un papel lo que hace en su tiempo libre y las experiencias vividas en ese tiempo. Se leen y se comentan en el grupo. Se dividen según contribuyan a diferentes aspectos o valores: tradicionales, dirigidos al interés del “otro”, dirigidos al beneficio personal.

También puede analizarse en el grupo qué es lo que perseguimos con estas actividades: divertirnos, entretenernos, tener éxito social, disfrutar el presente, relajarnos, adquirir nuevos conocimientos, ser creativos, mejorar nuestra salud, relacionarnos con otras personas, desarrollarnos como personas, etc.

Otro tipo de análisis, podría ser el tipo de valores sociales que pueden promover las actividades: la solidaridad, la tolerancia, la cooperación, el esfuerzo, la capacidad de ahorro, la disciplina, la libertad individual, la capacidad de afrontar retos o de esforzarnos por conseguir una meta, etc.

### **Actividad 4: “Definición del ocio”**

Los participantes completarán estas frases de forma individual:

- Para mí el ocio es ....
- Lo que más valoro de mi tiempo libre es ...

Para finalizar puede compartirse lo escrito individualmente o por parejas, o bien se pueden resumir los contenidos y las conclusiones más importantes a las que el grupo haya llegado, con el objetivo de aproximarnos en lo posible a una definición del concepto de ocio creativo y saludable, en el que podamos compaginar aprendizaje, creación y diversión.

## ÁREA TEMÁTICA 2

### “EL OCIO, LOS ROLES Y LOS CICLOS DE LA VIDA”

#### Objetivos:

- Reflexionar sobre las actividades de ocio y tiempo libre en relación con los roles y los ciclos de la vida.
- Impulsar el uso gratificante del ocio en la mujer.
- Descubrir la relevancia que tiene el uso adecuado del tiempo libre en nuestra salud: beneficios que aporta al niño, al adolescente, al adulto y al anciano.
- Desarrollar una actitud crítica en relación con el ocio propio.

#### Contenidos:

- Roles personales y ocio.
- Etapas vitales y diferentes tipos de ocio.
- El ocio en familia.

#### Sugerencias para actividades prácticas:

##### Actividad 1: “Presente, pasado y futuro de mi ocio”

Se aporta un “cuestionario sobre ocupación del tiempo libre”, que contiene sesenta y siete distintas actividades posibles de ocio: juegos, deportes y actividades físicas, actividades al aire libre, actividades artesanales, artísticas, culturales, etc. Los participantes deben marcar una “X” las actividades que realizan actualmente, solían hacer anteriormente o les gustaría realizar en un futuro.

La cumplimentación del cuestionario puede hacerse de modo previo a la sesión (entregándolo en la sesión anterior), o bien puede realizarse en la misma sesión. En cualquier caso, el hecho de pensar en las diferentes actividades puede dar pie para comentar en grupo las impresiones de los asistentes sobre los cambios en su forma de disfrutar del ocio y sobre sus posibles intereses en este ámbito.

##### Actividad 2: “El listado de roles”

Con el apoyo del cuestionario de roles de Kielhofner, se valoran los roles que ha desempeñado una persona a lo largo de la vida: miembro de familia, estudiante, amigo, trabajador, voluntario, etc, preguntando a continuación sobre el valor que cada persona asigna a los roles que han desempeñado. Ej.:

- ¿Qué valor tiene para ti el haber desempeñado el rol de ...?
- ¿Cuál de los diferentes roles que has desempeñado tiene un mayor valor para ti?
  - Se rellena este cuestionario individualmente y luego, se ponen en común las diferentes opiniones, comentarios y vivencias.

### **Actividad 3: “El ocio y la edad : Los pétalos de la margarita”**

Teniendo en cuenta que en el grupo pueden concurrir personas de distintas edades, se asignarán roles a los participantes: rol de adolescente, de joven trabajador, de adulto padre/madre de familia, de adulto sin trabajo, de prejubilado o retirado por enfermedad o de mujer-madre trabajadora, etc.

Cada uno de ellos va a recortar seis pétalos para una margarita u otra flor que ellos decidan y, dentro de ella, escribirán, dibujarán o pegarán una actividad de ocio, adaptada a su edad y particularidades. A continuación, se ponen en común las ideas recogidas formando una flor que tenga unos 30 pétalos como máximo.

Es interesante destacar la necesidad de ir superando las presiones que con frecuencia se lanzan para una utilización insana del ocio, haciendo visibles los intereses comerciales, la presión de grupo, los errores en la percepción de lo que hace la mayoría o la tendencia a hacer lo mas fácil y pasivo, etc., preparando así el tema que será abordado con mayor profundidad en la siguiente sesión.

### **Actividad 4: “El ocio en mi familia”**

Se plantean de forma dinámica las siguientes frases, a completar por los distintos componentes del grupo:

- De mis padres he aprendido, sobre el modo de pasar el tiempo libre, cosas como ....
- En mi familia hacemos juntos las siguientes actividades de ocio: .....
- Me gustaría realizar con mi familia estas actividades de ocio: .....

Pueden completarse los comentarios del grupo con las preguntas:

- ¿Consideras importante crear espacios de ocio familiar?
- ¿Cuáles de estas afirmaciones crees que se corresponden con la realización de actividades de ocio en familia?
  - Aumenta la autoestima y la autoconfianza.
  - Facilita la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones.
  - Favorece la comunicación personal y la interacción grupal.
  - Promueve el desarrollo de aficiones.
  - Reduce la sensación de aburrimiento.

## CUESTIONARIO SOBRE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

(Adaptado del cuestionario de Fernández y Pavón, 1990)

	LO HACES ACTUALMENTE SI = X NO = vacío	SOLÍAS HACERLO SI = X NO = vacío	TE GUSTARÍA HACERLO SI = X NO = vacío
1. Escuchar música			
2. Tocar algún instrumento			
3. Ir al cine			
4. Arreglar o reparar objetos			
5. Bailar			
6. Pintar			
7. Arreglarme físicamente			
8. Dibujar			
9. Realizar trabajos manuales			
10. Practicar deportes			
11. Ir al campo			
12. Ir al teatro			
13. Cantar			
14. Pasear			
15. Tomar el sol			
16. Ir a la piscina			
17. Conocer otros lugares			
18. Leer (libros, comics, revistas, periódicos, etc.)			
19. Estudiar			
20. Escribir (cartas, diarios, poemas, cuentos, etc.)			
21. Pasatiempos			
22. Escuchar la radio			

	LO HACES ACTUALMENTE SI = X NO = vacío	SOLÍAS HACERLO SI = X NO = vacío	TE GUSTARÍA HACERLO SI = X NO = vacío
23. Observar a la gente (parque, terraza, ventana, etc.)			
24. Planificar actividades			
25. Montar en vehículos (bicicleta, moto, coche, etc.)			
26. Estar con mi pareja			
27. Estar con mis hijos			
28. Ordenar mis cosas			
29. Dedicar más horas al trabajo habitual			
30. Establecer /buscar relaciones sexuales			
31. Viajar			
32. Hacer excursiones			
33. Realizar algún curso sobre temas de interés			
34. Móviles: Hablar o mandar o recibir mensajes, etc.			
35. Asistir a conciertos musicales			
36. Juegos de mesa (cartas, parchís, dominó...)			
37. Cocinar			
38. Labores domésticas			
39. Ir de compras			
40. Coleccionar algo			
41. Salir a mirar tiendas, escaparates			
42. Actividades de jardinería			
43. Jugar al billar, dardos, fútbolín			
44. Jugar con videojuegos, ordenador			
45. Estar con amigos			



	LO HACES ACTUALMENTE SI = X NO = vacío	SOLÍAS HACERLO SI = X NO = vacío	TE GUSTARÍA HACERLO SI = X NO = vacío
46. Comer			
47. Conocer gente nueva			
48. Ir a discotecas, pubs, bares			
49. Cuidar animales			
50. Ver televisión, videos, etc.			
51. Ligar			
52. Redecorar, arreglar la casa, el cuarto, etc.			
53. Dormir			
54. Asistir a acontecimiento deportivos			
55. Ir a museos, conferencias y exposiciones			
56. Visitas familiares			
57. Cuidar a personas			
58. Lugares de ocio (parque de atracciones, zoo, planetario)			
59. Visitar rastros, mercadillos			
60. Ir a fiestas populares (verbenas, romerías, fiestas, etc.)			
61. Hacer reuniones, fiestas en casa			
62. Ir a restaurantes			
63. Conversar			
64. Realizar actividades religiosas			
65. Participar en asociaciones (partidos políticos, peñas, deportivas, asociaciones vecinales, etc.)			
66. Actividades relacionadas con la costura			
67. Internet: foros, chats, webs, etc.			



### ÁREA TEMÁTICA 3 "IDENTIFICAR PUNTOS FUERTES Y DÉBILES EN EL ÁREA DEL OCIO"

#### Objetivos:

- Favorecer en los integrantes del grupo el conocimiento de sus intereses, capacidades y necesidades vitales.
- Adquirir habilidades de comunicación para expresar sus propios pensamientos, necesidades, deseos, ilusiones etc.
- Identificar las dificultades personales que obstaculizan el desarrollo de un ocio activo y saludable.
- Conocer estrategias para superar las dificultades detectadas.

#### Contenidos:

- Competencias personales necesarias para desarrollar un ocio gratificante: capacidad de planear y organizarse, responsabilidad, capacidad de trabajo en equipo, iniciativa, tenacidad y creatividad.
- Comunicación y empatía, atención, memoria y creatividad.
- Autoestima personal y habilidades sociales.
- Estrategias para resolver las dificultades.

#### Sugerencias para actividades prácticas:

##### Actividad 1: "¿Qué hay detrás de los anuncios?"

Se presentan unos cuantos anuncios publicitarios previamente seleccionados (grabados y presentados en vídeo, o bien anuncios aparecidos en prensa escrita). Los participantes en la sesión tratarán de clasificarlos en función de las necesidades que pretenden llenar o cubrir (la necesidad que supuestamente pretende satisfacer el anuncio en cuestión).

Para ello se puede partir de la pirámide de necesidades de Maslow, con la que habrá que familiarizar a los participantes.

#### Pirámide de necesidades de Maslow



### **Actividad 2: “En mi tiempo libre me gustaría ...”**

Se plantearán las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de actividades te atraen?
- ¿En cuáles de ellas has participado?
- ¿Qué deportes te atraen? ¿Cuáles practicas?
- ¿Qué otros te gustaría practicar?
- ¿Qué te ha impedido realizar las actividades que te atraen?
- ¿Cómo podríamos convertir en realidad los proyectos de ocio?
- ¿Qué necesito para realizar ocio satisfactorio?
- ¿Decides tú el uso del tiempo para tu ocio?

Se recomienda realizar este ejercicio en grupos pequeños (3 o 4 personas) y realizar después una puesta en común de todo el grupo.

### **Actividad 3: “El reloj del tiempo” (1 semana)**

En un círculo que representa el espacio de una semana, se realizan divisiones en función del tiempo que se dedica a las diferentes actividades:

- Satisfacer las necesidades naturales, comer, beber, dormir...
- Tiempo para el estudio
- Tiempo para la familia
- Tiempo para uno mismo

Se calcula el número de horas que se dedican a cada actividad a lo largo de una semana y se coloca esta distribución en el gráfico, por ejemplo pintando con un color diferente el tiempo dedicado a cada tipo de actividad.

Una vez realizado este ejercicio por cada uno de los participantes, se realizan preguntas como las siguientes:

- ¿Te parece bien esta distribución?
- ¿Para qué desearías tener más tiempo?
- ¿En qué te gustaría emplear menos?
- ¿Qué podrías hacer en la práctica para cambiar esta distribución?
- ¿Cómo lo harías?
- ¿Qué dificultades tendrías que vencer para organizar mejor tu tiempo de acuerdo con tus deseos?

### **Actividad 4: “Me interesa o no me interesa...”**

El coordinador del grupo presentará un listado de unas 20 actividades, previamente seleccionadas en función de los intereses hasta el momento manifestados por los integrantes del grupo. A continuación les pedirá que anoten por escrito o expongan verbalmente, para cada actividad, la frase que mejor se acomode, de entre las siguientes:

- Soy capaz de hacerlo
- Me gustaría aprender a hacerlo
- Me interesa hacerlo
- No sé hacerlo
- No me interesa esta actividad

### **Actividad 5: “¿Con qué dificultades me encuentro?”**

Reflexionar en grupos pequeños (3 o 4 personas) sobre las dificultades que se les plantean más frecuentemente para realizar actividades de ocio:

- Falta de recursos económicos
- Dificultades con el idioma
- Dificultad para hacer nuevas relaciones
- Baja autoestima (No me acepto como soy)
- Miedo al rechazo (Pienso que los demás no me van a aceptar)
- Dificultad para la toma de decisiones
- Timidez o dificultad para integrarme en grupos en los que no conozco bien a los integrantes
- Desconocimiento de recursos
- Falta de plazas para utilizar los recursos de ocio de mi zona (Difícil acceso)
- Tendencia a estar solo o aislado
- Otras

Una vez seleccionadas las dificultades, intentar agruparlas por áreas. Por ejemplo: Dificultades que tienen que ver con la salud (o con problemas de salud), dificultades relacionadas con carencias de formación o de conocimientos, con temas familiares, con problemas para relacionarnos socialmente, con cuestiones de carácter u otros problemas personales, etc.



## ÁREA TEMÁTICA 4

### “ACCESO A LOS SERVICIOS Y RECURSOS DE OCIO Y MOTIVACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN”

#### Objetivos:

- Descubrir y conocer los recursos de ocio presentes en el entorno social, así como las ventajas y beneficios personales que puede acarrear la incorporación a las actividades que se ofertan en los mismos.
- Fomentar el contacto, la participación y el uso responsable de los recursos comunitarios como vía para la integración social y la normalización.
- Desarrollar la iniciativa personal y una actitud activa frente a la oferta de servicios y recursos de ocio comunitarios.
- Motivar para la realización de actividades de ocio en los recursos a su alcance de forma individualizada y autónoma.

#### Contenidos:

- Recursos disponibles en su medio y utilización de los mismos, ventajas que ofrecen y dificultades para su utilización.
- Distintas ofertas de ocio; elección de las mismas en función de los objetivos que se pretende conseguir: desarrollo de habilidades artísticas y estéticas, capacidad de expresión y comunicación, talleres temáticos, deportes y trabajo corporal, etc.

#### Posibles actividades prácticas:

De modo previo al desarrollo de esta sesión, los participantes realizarán una tarea de búsqueda para conocer los recursos de ocio de su barrio, su tipología, etc. y harán un listado de los mismos (polideportivos, bibliotecas, centros culturales, asociaciones de barrio que ofrezcan alguna actividad, peñas deportivas o musicales, ...).

#### Actividad 1: “Los recursos de mi barrio”

En el grupo se comentan los distintos recursos del barrio disponibles en los que pueden realizarse actividades de ocio. Las personas que ya hayan tenido un uso previo de algunos de ellos pueden compartir con el resto del grupo la experiencia de haber participado.

### **Actividad 2: “Visitando recursos en grupo”**

Una actividad interesante para realizar con el grupo puede ser la planificación de una visita a un centro cultural o deportivo municipal, en el que puedan ser recibidos por un responsable del Centro o un monitor o profesor que explique al grupo la oferta de actividades del centro o las ventajas de realizar una actividad concreta.

Uno de los objetivos de estas visitas y actividades es motivar a los participantes en el taller para que realicen individualmente todo tipo de actividades, que puedan resultarles de interés. La realización de alguna actividad monográfica durante varias sesiones (taller de radio, taller de animación a la lectura en una biblioteca pública, taller de dibujo y pintura, taller de acceso a Internet, etc), sería uno de los resultados positivos de este trabajo de motivación.

En estas visitas se podrá utilizar la “Ficha de registro de la actividad realizada” (ANEXO VI): para registrar de forma sistemática datos relevantes relacionados con la actividad.

### **Actividad 3: “Reflexión sobre la visita realizada”**

Una vez realizada la visita al centro de ocio o recurso seleccionado, se puede realizar una tarea de reflexión grupal sobre la misma, trabajando aspectos como:

- Descripción de los aspectos que a cada participante le han parecido más interesantes acerca de la visita realizada.
- Aspectos positivos que les ha sugerido la visita y las actividades a realizar en el recurso.
- Dificultades personales que tienen para poder disfrutar del recurso.
- Otras cuestiones que el grupo considere interesantes a debatir.

Este puede ser un buen momento para trabajar la motivación de los participantes y hacer surgir en ellos el interés por la utilización y el disfrute a nivel particular de los recursos de ocio.



## ÁREA TEMÁTICA 5 “PLANIFICACIÓN PERSONAL DEL OCIO”

### Objetivos:

- Aprender a organizar el tiempo libre, de forma personal y autónoma.
- Preparar al individuo para poder realizar una auto-planificación de su ocio de forma saludable y con sentido de la realidad.
- Plantear alternativas más satisfactorias para el tiempo propio.
- Aprender a planificar actividades de coste cero.

### Contenidos:

- Equilibrio entre actividad e inactividad.
- Necesidades personales de descanso, distracción, diversión y desarrollo, como forma de crecimiento, aprendizaje, socialización o culturización.
- Importancia de la alternancia en las actividades.
- Generación de nuevos intereses; importancia de ampliar el repertorio de actividades de ocio.

### Posibles actividades prácticas:

#### Actividad 1: “Qué tipo de actividad predomina en mi”

Se pide a los participantes del taller que, utilizando un tiempo de 15 minutos, traten de colocar las actividades que hacen semanalmente en los cuatro cuadrantes de una hoja, que se les entrega, en función de dos criterios. En los dos cuadrantes superiores, colocarán aquellas actividades que suelen realizar en solitario y en los dos cuadrantes inferiores colocarán todas las actividades que realizan durante la semana en compañía de otras personas. Además, en los dos cuadrantes de la izquierda colocarán las actividades que son de carácter pasivo, mientras que los cuadrantes de la derecha recogerán las actividades productivas o participativas.

A continuación se ofrece un gráfico, que puede servir de modelo para la recogida de actividades.

	Actividades pasivas	Actividades productivas o participativas
Actividades en solitario		
Actividades en grupo		

Una vez realizada la tarea, se cuentan las distintas actividades y se reflexiona sobre la pregunta:

- ¿Estoy satisfecho con la distribución de actividades en los distintos cuadrantes?
- ¿Qué tipo de actividad predomina en mí?
- ¿Qué quisiera cambiar?

Opcionalmente, se pueden exponer en grupo las distintas opiniones.

### Actividad 2: “Atrévete a hacer algo distinto”

Partiendo del cuadrante sobre actividades de ocio, se solicita a los participantes que traten de incorporar al mismo algo nuevo, una o varias actividades que no suelen ejercitar y que les interese o sientan alguna curiosidad por conocer (juegos, deportes y actividades físicas, actividades al aire libre, actividades artesanales, artísticas, culturales, etc).

### Actividad 3: “Descubriendo el ocio coste 0”

Realización de una tormenta de ideas en la que los participantes aporten recuerdos sobre actividades realizadas o identifiquen otras, que les resulten gratificantes y que se pueden realizar de forma gratuita. Recoger aportaciones de los miembros del grupo acerca de si suelen utilizar o no este tipo de actividades y, en caso afirmativo, como ha sido su experiencia en ellas.

### Actividad 4: “Diseño de mi fin de semana ideal”

Los participantes realizarán de forma individual o en grupos pequeños el diseño y la planificación de un fin de semana de ocio, partiendo de los intereses de cada uno y los deseos acerca de cómo disfrutar el tiempo de ocio.

Posteriormente se realizará una puesta en común y se recogerán las aportaciones del grupo y el debate suscitado.

## ÁREA TEMÁTICA 6 "DESPEDIDA Y EVALUACIÓN"

### Objetivos:

- Valorar lo aprendido en el grupo y concretar y expresar los aspectos descubiertos acerca de sí mismos, los deseos del futuro y su nueva forma de percibir y encauzar el ocio.
- Evaluar la experiencia del taller, tanto de forma cualitativa como cuantitativa.

### Contenidos:

- Revisión de la temática y dinámica utilizadas.
- Evaluación de la experiencia.
- Encuadre final de la importancia del ocio en los ámbitos de la Salud y de la Integración Social.

### Posibles actividades prácticas:

#### Actividad 1: "Dinámica grupal de despedida"

Sentados en círculo:

Pedir a los participantes que verbalicen los aspectos del taller que hayan vivido como interesantes (cómo se han sentido, si creen que les ha servido y en qué aspectos, si consideran que ha cambiado su actitud hacia el ocio, qué destacarían, si lo recomendarían a otras personas y por qué, etc).

Pedir a cada uno de los participantes que, de forma simbólica, haga un regalo a cada uno de los demás. Este regalo simbólico consiste en expresar, en forma de deseo, una actividad de ocio para cada persona, en función de lo que hayan podido aprender o descubrir en el taller. (Ej. "yo deseo para ti que inicies el taller de radio que visitaste", "te regalo tiempo para que disfrutes haciendo senderismo por la sierra de Madrid", etc).

#### Actividad 2: "Aplicación instrumentos evaluación"

Para finalizar, se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Cuestionario post para usuarios del taller (ANEXO II).
- Cuestionario de satisfacción para usuarios (ANEXO III).
- Cuestionario para profesionales de evaluación del taller (ANEXO IV).



## ANEXO II.

<b>CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL OCIO (PRE Y POST)</b>			
<b>Grado de acuerdo con cada frase</b>	<b>Nada de acuerdo (1)</b>	<b>De acuerdo (2)</b>	<b>Muy de acuerdo (3)</b>
1. Para mi es importante realizar y disfrutar de actividades de ocio adecuadas a mis intereses	1	2	3
2. Me interesa mucho aprender a planificar adecuadamente mis actividades de ocio	1	2	3
3. Me gustaría participar en algún programa o taller para aprender a planificar y disfrutar de las actividades de ocio	1	2	3
4. Me resulta fácil hacer actividades de ocio en mi tiempo libre	1	2	3
5. Soy capaz de organizarme de modo que mis obligaciones familiares, sociales y laborales no me impidan realizar actividades de ocio	1	2	3
6. Soy capaz de organizar por mí mismo/a mis actividades de ocio sin ningún problema	1	2	3
7. Para disfrutar realmente de una actividad de ocio, no necesariamente necesito compartirla con otras personas	1	2	3
8. Las actividades de ocio en compañía de otras personas siempre me resultan muy interesantes	1	2	3
9. Me resulta fácil incorporarme a actividades de ocio en compañía de otras personas	1	2	3
10. Tengo habilidades personales suficientes para desarrollar diversas actividades de ocio	1	2	3
11. No tengo complejos ni problemas personales que me impidan o dificulten disfrutar de actividades de ocio	1	2	3
12. Conozco recursos de mi ciudad para desarrollar actividades de ocio	1	2	3

Grado de acuerdo con cada frase	Nada de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Muy de acuerdo (3)
13. Suelo utilizar recursos de mi entorno para disfrutar actividades de ocio	1	2	3
14. Dispongo de medios suficientes (medios económicos, tiempo libre, apoyo familiar, etc) para disfrutar de actividades de ocio	1	2	3
15. Suelo planificar mis actividades de ocio y reservar un tiempo para las mismas	1	2	3
16. En general, me siento bastante satisfecho/a con la forma en que tengo organizada mi vida	1	2	3
17. Generalmente, realizo actividades de ocio que me ayudan a sentirme seguro/a y satisfecho/a	1	2	3
18. Suelo realizar periódicamente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mis capacidades físicas	1	2	3
19. Suelo realizar periódicamente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mis capacidades intelectuales	1	2	3
20. Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad de ocio con mi familia	1	2	3
21. Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad que me ayuda a tener y mantener relaciones sociales	1	2	3
22. Suelo realizar semanalmente algún tipo de actividad que me ayuda a desarrollar mi creatividad	1	2	3
23. Sé como encontrar la forma de realizar actividades de ocio gratuitas	1	2	3
24. Soy capaz de disfrutar de las pequeñas cosas del día a día	1	2	3

## ANEXO III.

### TALLER DEL OCIO. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN PARA USUARIOS

Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre el funcionamiento del taller de ocio que has realizado. Todas tus opiniones son confidenciales. Es muy importante que respondas con sinceridad, ya que tu opinión nos ayudará a mejorar este taller para que otras personas puedan beneficiarse del mismo en las mejores condiciones posibles. No hay opiniones buenas ni malas, lo que interesa es que sean sinceras y puedas expresarlas con libertad.

Señala la puntuación que más se acomode a tu opinión en cada una de las frases, teniendo en cuenta que 0 sería la puntuación peor y 5 la mejor.

Muchas gracias por tu colaboración.

1. Valora tu nivel de satisfacción general respecto a las expectativas que tenías sobre el taller

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. ¿Que interés han tenido para ti los temas tratados?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. ¿Que interés han tenido para ti las actividades desarrolladas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. ¿Que interés han tenido para ti los recursos que has conocido?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. ¿Te parece adecuada la forma en que han sido trabajados los temas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. El lugar en el que se desarrolla la actividad grupal del Taller de Ocio te parece adecuado

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. Valora el grado de satisfacción respecto a los profesionales que han realizado el Taller

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. Valora en qué medida la realización de este taller te sirve para organizar y gestionar mejor tu ocio

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. ¿Recomendarías a otras personas la realización de este taller?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Y ya por último ¿Qué has echado de menos en el taller para que dé mejores resultados?

.....  
.....



## ANEXO IV.

### EVALUACIÓN TALLER DE OCIO. CUESTIONARIO PARA PROFESIONALES

Fecha de comienzo del taller	
Fecha de finalización del taller	
Nº de participantes	Varones
	Mujeres
Nº de actividades realizadas en materias evaluables	
Capacidad de cooperación del grupo	
Características sociales relevantes de los/las participantes	

#### Valoración del taller:

Se trata de valorar de 1 a 5, siendo 1 en un grado mínimo y 5 en un grado máximo hasta que punto el **taller del ocio** ha contribuido a lograr cambios en los participantes en la dirección señalada en cada frase.

Cambios observados en los participantes	1	2	3	4	5
Incremento del conocimiento/conciencia de los participantes acerca de la importancia de realizar/disfrutar de actividades adecuadas de ocio					
Incremento de la motivación para realizar actividades de ocio					
Descubrimiento o recuperación de intereses, deseos o aficiones personales					
Fomento del autoconocimiento					
Disfrute del tiempo libre de manera independiente					
Capacidad de disfrutar actividades de ocio en compañía de otros					
Incremento del grado de conocimiento y de utilización de los recursos de ocio del entorno					
Conocimiento y/o utilización de recursos de ocio de coste cero					
Incrementar o mantener las capacidades físicas					
Incrementar o mantener las capacidades intelectuales					
Incremento o mejor disponibilidad para realizar actividades de ocio en el ámbito familiar					
Incremento de la creatividad					

<b>Cambios observados en los participantes</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Incremento de la formación y capacitación para la utilización adecuada del ocio					
Capacidad de planificar actividades de ocio					
Seguridad personal y autoestima					
Bienestar y satisfacción personales					
Responsabilidad personal y autonomía					
Valoración de las pequeñas cosas de la vida					

**OTRAS OBSERVACIONES**

.....

.....

## ANEXO V.

### FICHA DE EVALUACIÓN DE RECURSOS. (A rellenar por usuarios)

Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre el funcionamiento del recurso que has visitado. Será una información útil que resultará práctica para ti mismo/a y para otras personas que quieran hacer uso de él.

#### Datos descriptivos:

Nombre del recurso	
Dirección	
Teléfono	
Actividades que pueden realizarse	
Horarios	
Requisitos para poder utilizarlo	

#### Valoración del recurso:

Se trata de valorar de 1 a 5, siendo 1 en un grado mínimo y 5 en un grado máximo hasta que punto **recurso** puede resultar útil en relación a las cuestiones señaladas.

	1	2	3	4	5
Nivel de dificultad de las actividades que se realizan					
Interés y utilidad de las actividades y del recurso					
Facilidad de acceso					
Capacidad del recurso para ofertar actividades para el disfrute personal o del grupo					
Capacidad del recurso para ofertar actividades que faciliten el aprendizaje					
Capacidad del recurso para ofertar actividades que faciliten el encuentro y la relación con otras personas					
Capacidad del recurso para ofertar actividades que faciliten la participación					
Capacidad del recurso para ofertar actividades que faciliten el bienestar y la satisfacción personal					
Lo utilizarás a partir de ahora					
Lo recomendarías a otras personas					

Resalta lo que más te ha gustado: .....

Resalta lo que menos te ha gustado: .....

**OTRAS OBSERVACIONES**

.....

## ANEXO VI.

### FICHA DE REGISTRO DE LA ACTIVIDAD REALIZADA. (A rellenar por el profesional)

Nombre de la actividad
Fecha de la actividad
Objetivo de la actividad
Duración de la actividad
Nº de participantes
Grado de participación registrado
Tareas de mayor interés y atención de los participantes
Condiciones ambientales, materiales
Incidencias
Valoración general de la actividad
Otras observaciones



## 10. Bibliografía

- Acuña Franco, S. et al.  
Coeducación y tiempo libre  
Comunidad de Madrid. Consejería de Educación y Cultura
- Alcaldía Mayor de Bogota  
Tiempo para la creatividad  
Ministerio de Educación Nacional  
República de Colombia  
Año de edición: 1983
- Ayuntamiento de Madrid  
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias  
Prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar: Guía de Actividades  
FAD  
Madrid 2000
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.  
Intervención en drogodependencias: Áreas y técnicas  
Monografía de la Vocalía de Drogodependencias Madrid 1996
- Comas Arnau, D.  
Las experiencias de ocio como aprendizajes para la vida  
Ponencias del Congreso Ser adolescentes hoy.  
FAD (2005)
- Corento Vazquez et al.  
El Ocio y Cultura como favorecedores de la Integración Social  
Alternativas y propuestas de Incorporación Social en Drogodependencias, Sevilla.  
Comisionado para la droga, 2001,- pg.7-15
- Crieve, J.  
Neuropsicología para Terapeutas Ocupacionales: Evaluación de la percepción y cognición  
Editorial Panamericana  
Año de Edición 2000
- Cuenca Cabeza, M.  
El fenómeno del ocio. Importancia y nuevas perspectivas  
Conferencia Inaugural de las III Jornadas Nacionales sobre Adolescentes,  
Drogas, Ocio y Tiempo Libre .Revista de la Asociación Proyecto Hombre  
Nº 32, diciembre 1999, Págs. 59-74
- Deltoro Rodrigo, E.  
Cómo hacer proyectos de animación para trabajar con niños y adolescentes  
Libros Certeza 1995

- Duarte Molina, P y Noya, B.  
Terapia Ocupacional en Salud Mental. Principios y práctica  
Ed. Masson 1998
- Escobar de la Serna, L.  
La cultura del ocio  
Eudema  
Madrid 1991
- Fernando Gil, J et al.  
Para comprender el ocio  
Editorial Verbo Divino  
Estella – Pamplona 1998
- Fernández Miranda y otros  
Actuaciones clínicas en trastornos adictivos  
Edición Aula Medica  
Madrid 2002
- Garcia-Margallo, P et al.  
El análisis y la adaptación de la actividad en terapia ocupacional  
ISBN: 978-84-609-6967-0  
Año de Edición: 2006
- Giacone, E y Schiavetta, M.  
Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.  
Programación de vida y solución de problemas. Cooperación.  
Edición C.C.S  
Abril 2002
- Giacone, E y Schiavetta, M  
Un juego al día/1  
Edición C.C.S.  
Abril 2002
- Giacone, E. Y Schiavetta, M  
Un juego al día /2 : 183 juegos de grupo para todos los gustos y edades  
Edición C.C.S.  
Abril 2002
- Gómez Tolón, J.  
Fundamentos metodológicos de la Terapia Ocupacional  
ISBN: 978-84-89859-03-6  
Año de Edición: 1997
- Hopkins, H. Smithe H.  
Terapia Ocupacional  
Ed. Médica Panamericana  
Octava edición 2001



- Instituto de Adicciones de Madrid Salud  
Prevenir en Madrid. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos.  
Manual para el profesorado Universidad Complutense de Madrid (2ª edición)  
Madrid 2005
- Instituto de Adicciones de Madrid Salud. CAD de Latina  
Terapia Ocupaciona: Actividades Ocupacionales  
Jornadas del Instituto de Adicciones Comunidades terapéuticas: nuevos enfoques:  
II Jornadas del Instituto de Adicciones Madrid Salud. Libro de ponencias. p. 79-84. Madrid 2005
- Instituto de Adicciones de Madrid Salud. CAD San Blas  
Rojo Mota G; Brasal Ruiz M ; Gallego Montes M.J.  
Tratamiento guiado por la personalidad : El trabajo de terapia ocupacional  
Conductas adictivas 2005 – v 5 n.2 . Comunicación presentada al XI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Toxicomanías
- Instituto de la Juventud  
Redes para el tiempo libre  
Servicio de Programas Interministeriales  
Madrid 2002
- Instituto de la Mujer  
Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima  
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales  
Madrid 2002
- Iraurgi Castillo,I y González Saiz, F  
Instrumentos de Evaluación en drogodependencias  
Edición Aula Médica  
Madrid 2002
- Kielhofher, G.  
Terapia Ocupacional: Modelo de Ocupación Humana. Teoría y Aplicación  
Editorial Panamericana (2004)
- Kielhofher, G.  
Fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional  
Editorial Panamericana (2006)
- Klaus W. V  
Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.  
Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.  
Editorial CCS  
Madrid, 2001 (sexta edición)

- Klaus W.V  
Manual para el animador de grupos. Teoría y praxis de los juegos de interacción  
Editorial CCS  
Madrid, 2001 (sexta edición)
- Kritan, Pamela  
El espíritu de organizarse : destreza para encontrar el significado a sus tareas  
ISBN: 978-84-330-2031-4  
Año de edición: 2005
- Leif, J.  
Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo y cultural  
Narcea, S.A. Ediciones  
Madrid 1992
- Loew, V y Figueira, G  
Juegos en dinámica de grupos  
Editorial Club del Estudio 1988
- Margallo, P et al.  
Análisis y Adaptación de la Actividad en T. Ocupacional  
Editorial Aytona Editores  
Año de Edición: 2005
- Martínez Gámez, M.  
Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas  
Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L.  
Madrid 1995.
- Megias, E.  
Los valores de la sociedad española y su relación con las drogas  
Fundación La Caixa  
Madrid 2000
- Moreno Miralles, P et alt.  
Actividades de la vida diaria  
ISBN: 84-458-1561-2 (2006)
- Plan Nacional sobre Drogas  
Estrategia Nacional sobre drogas 2000-2008  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas  
Madrid 2000
- Polonio, B. Y colaboradores  
Conceptos Fundamentales de Terapia Ocupacional  
ISBN: 978-84-7903-6  
Edición Panamericana (1995)

- Puig Rovira, J.M.; Trilla, J  
La pedagogía del Ocio  
Barcelona. Hurope. 2000
- Ramírez de Mingo, I.  
Hacia la reinserción de los jóvenes drogodependientes  
Instituto de la Juventud. 2000
- Romero Ayuso, D ; Moreno Miralles, P  
Terapia Ocupacional. Teoría y Práctica  
Edición Masson (2003)
- Romero, E.  
La planificación en el bolsillo  
Edita Cruz Roja Juventud. 1994
- Rodríguez Estrada, M.  
Manual de Creatividad  
Editorial Trillas. México  
Primera reimpresión, 1990
- Rodríguez Suárez et al.  
Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre  
Revista Psicothema - Volumen 11 nº 2 (1999)
- Sánchez, L.  
Tiempo de ocio. Guía para mediadores juveniles  
FAD  
Madrid, 1998
- Sarrate Capdevila, M.L.  
Educación para el Ocio. Aplicaciones prácticas  
Madrid: UNED. 2005
- Winnicott, D.W.  
El niño y el mundo externo  
Editorial Paidós, Buenos Aires
- Winnicott, D.W.  
Realidad y juego  
Traducido por: F. Mazía  
Editorial Gedisa, Barcelona
- Zabarte Martínez de Aguirre, M.E.  
Diferencia versus marginación : Anotaciones de un debate sobre los diferentes,  
la tolerancia y la frustración  
Revista Comunidad Drogas, 1990  
Plan Nacional sobre Drogas









