



# Elijo mi ocio

Orientaciones para  
las personas de apoyo

El objetivo es recoger algunos comentarios y propuestas para facilitar el trabajo con el documento “Elijo mi ocio”.

Se pretende dar pistas para ayudar a indagar y profundizar en lo que las personas con discapacidad dicen; no se trata de ejemplos concretos.

- Antes de apoyar a una persona con discapacidad, es importante que la persona que le apoya **lea el documento previamente** para tener una idea global de los temas que se van a abordar.
- El documento está escrito en masculino para facilitar su lectura. Pero es importante que cuando se trabaje en grupo o con mujeres se incluya el femenino.
- El documento **está organizado en 5 grandes temas** en los que se va a profundizar. Además hay un apartado inicial que explica un poco en qué consiste el documento y un apartado final con ideas importantes que hay que recordar.
- En el documento se presentan una serie de actividades; **no es necesario realizarlas todas.**
- Tampoco tiene un número de días fijos en los que hay que realizar las actividades, sino que depende de cada persona.
- A lo largo del documento hay distintas actividades con fichas que la persona tendrá que realizar. **Las actividades se pueden hacer en el ordenador o en papel.**
- Es importante que estas fichas **se vayan guardando**, porque algunas se utilizarán en otros capítulos.
- En algunas actividades son muy útiles **los dibujos o las fotos de lugares y personas**; especialmente para aquellas personas que no saben leer. Para poderlos preparar con tiempo, es interesante leer con antelación el tema siguiente para ver si son necesarias.
- Si la persona con discapacidad no sabe escribir, la persona de apoyo puede escribir o dibujar lo que le va diciendo.
- Es importante **dar tiempo y escuchar a la persona** que está trabajando sobre su ocio.

## PARA EMPEZAR

Lo importante de este capítulo es que la persona comprenda:

- Que tiene que pensar sobre su ocio, sobre cosas que quiere hacer.
- Que se va a hacer a lo largo del tiempo y con distintas actividades.
- Cómo se va a trabajar: a través de 5 temas y con distintas actividades.

### 1. ME DIVIERTO

#### 1.1. ¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE?

En este apartado lo esencial es que la persona identifique qué tiempo libre tiene, de qué tiempo libre dispone para hacer cosas que le pueden gustar.

#### 1. ¿Qué tiempo libre tengo?

Se trata de preguntar a la persona qué cosas hace en su día a día y que indique si son obligaciones o no, para asegurarse de que ha entendido el concepto de TIEMPO LIBRE.

Es posible que haya actividades que en teoría son de ocio pero que la persona las vive como una obligación. Es importante profundizar en ello y ver si son realmente obligatorias, aunque pensemos que son lúdicas.

El horario es una propuesta, pero se puede variar para hacerlo más sencillo y entendible. Por ejemplo, a lo mejor no es necesario poner las horas y utilizar dibujos para identificar las actividades que hace la persona

#### 2. Tiempo para vacaciones

Esta ficha tiene dos partes: la primera incluye las tres primeras cuestiones que se trabajan que son más sencillas y se profundiza en identificar los días que tiene de vacaciones y cuantos le gustaría irse.

La segunda parte es más complicada y va destinada a personas que trabajan en empresas y que han de solicitar sus días de vacaciones.

Esta actividad se puede realizar cuando se vaya a tener vacaciones.

Si se va a a empezar a trabajar por el ocio diario no es necesario desarrollarla.

## 1.2. ¿QUÉ ES EL OCIO?

En este apartado lo esencial es que la persona sepa que el ocio es elegir y hacer cosas que le gustan.

### 3. ¿Cómo se lo pasan bien otras personas?

En esta actividad es importante pensar en las personas que conoce. Pero muchas veces el círculo de las personas con discapacidad es muy reducido y se limita a otras personas con discapacidad.

Si es así, se podría animar a la persona a preguntar a otras personas conocidas (camarera de algún sitio al que vaya con frecuencia...), a otras personas de la comunidad cómo se lo pasan bien.

Se puede grabar con el móvil para poder escucharlo después y revisar qué cosas diferentes hay.

Lo más fácil es empezar cumplimentando las dos primeras columnas de la ficha y luego animar a la persona a que comente si le gusta o no cada una de ellas.

Es importante acompañarla en la reflexión de que hay muchas maneras de disfrutar del ocio: es importante poder elegir cómo y con quién hacer ocio. Y destacar que no todas las personas lo pasamos bien con lo mismo.

Probablemente muchas personas comenten que lo que les gusta es estar con sus amigos o personas que quieren. Este tema se abordará más tarde, pero es muy importante porque el **ocio es un tiempo para la relación**.

### 4. ¿Qué gano con el ocio?

Para rellenar este cuadro, la persona de apoyo irá haciendo las preguntas y recogiendo lo que se va diciendo de cada una de las actividades que practica o ha practicado.

Es importante hacerle ver que participar en actividades de la comunidad permiten conocer a más personas y lugares (estos dos temas se trabajarán más adelante) y eso hace que tengamos una vida más plena, de más calidad.

Se puede indagar sobre ello partiendo de las siguientes cuestiones:

*Las personas con discapacidad suelen hacer actividades con su asociación o con su familia. Pero también es importante que tengas tu ocio personal, que es el ocio que disfrutas solo, con tus amigos o con tu pareja.*

*En ocasiones en las actividades de ocio que organiza tu asociación se utilizan sus instalaciones, pero en tu pueblo o ciudad existen muchos recursos o instalaciones que puedes usar. Allí puedes coincidir con vecinos y otras personas de tu barrio.*

**Por ejemplo:**

- *Puedes hacer gimnasia en tu asociación o ir a un gimnasio.*
- *Puedes pintar solo o ir a un taller de pintura.*
- *Puedes organizar una excursión con tu pareja o utilizar una agencia para contratar un viaje.*
- *Puedes hacer actividades deportivas r solo o con algún amigo como caminar, nadar, hacer yoga, Pilates...*
- *Puedes ver una película en tu casa o en el cine*

*Te permite ampliar tu red de relaciones, personas que conoces, con otros amigos, compañeros de taller, aficionados como tú, voluntarios o profesionales de la comunidad que te prestan servicios.*

*El ocio te puede ayudar, también, a descubrir pasiones. Estas pasiones te harán disfrutar y pueden guiar tu futuro profesional.*

*Por ejemplo, si en un taller de imagen personal descubres que te apasiona la estética, puedes apuntarte a la Escuela de Estética y sacarte la titulación en Estética. Si te apasiona el deporte, puedes intentar trabajar en una tienda de deportes o en un club deportivo.*

### **1.3. TIPOS DE OCIO:**

En este apartado no hay ninguna actividad, pero se presentan dos ideas importantes:

1) Las actividades que se pueden hacer solo o en grupo. Hay personas que tienen un ocio más solitario o más grupal. Lo importante es que, hagan lo que hagan, lo hagan porque lo han elegido.

Es posible que alguna persona comente que las hace sola porque no tiene con quién hacer las actividades. Se recoge esta idea y se trabajará en próximos capítulos.

2) Presentar los distintos tipos de actividades de ocio que se pueden hacer ella.

Para ello se puede:

- Buscar fotos personales o de revistas de distintos tipos de actividades.
- También se puede coger la actividad anterior (4. Qué gano en ocio) y ver las actividades que han hecho y de qué tipo son.

La persona que apoya debe tener claro qué implica cada tipo de ocio:

- Actividades deportivas: no son deporte competitivo, sino actividad física y práctica deportiva que busca el disfrute personal en el tiempo libre.
- Actividades culturales: no es ser espectador, sino ser creador. Engloban las actividades de expresión artística y creativa como las actividades plásticas (pintura, fotografía...) audiovisuales (cine, radio, música,...) escénicas (danza, teatro...).
- Viajes = Turismo
- Estar con tus amigos y familias = Recreación. Se realizan muchas actividades (ir al cine, pasear...) pero más que la actividad lo importante es estar con las personas.
- Voluntariado: participar en organizaciones que trabajan por el bien de la comunidad

Dos cuestiones importantes son:

- Hay personas que tienen mucho ocio con sus familiares o compañeros de la entidad, pero tal vez no lo han elegido o no tienen otra opción, y puede haber otras opciones que les guste más. Es importante indagar sobre ello.
- Es más interesante hacer voluntariado fuera de la organización a la que acude habitualmente, porque así conocerá nuevas personas y entornos. Colaborar con campañas que ya se están haciendo, aprovechando oportunidades comunitarias como la recogida de alimentos....

A las personas con discapacidad intelectual que quieran hacer actividades de voluntariado, hay que ofrecerles la oportunidad que conocer proyectos próximos a sus intereses o proyectos de vida.

## 1.4. COSAS QUE ME GUSTAN

En este apartado se quiere profundizar en cuáles son sus gustos. Hay dos actividades muy sencillas.

### 5. ¿Qué me gusta hacer?

Se trata de hacer una lluvia de ideas sobre qué cosas que ha hecho o está haciendo que le gustan.

### 6. Cosas que me gustan y cosas que no me gustan

Se profundiza en qué cosas le gustan y cuales no y por qué. Lo importante es saber indagar en el por qué. Eso nos va a dar pistas sobre otras posibles actividades o personas que le podrían gustar.

Se puede preparar una lista de cuestiones que podrían ser claves para que algo guste o no:

- El sitio
- La gente que participa
- La duración
- La dinámica que se genera
- Las fechas o el horario
- El esfuerzo que requiere (tiempo, forma física, ropa, materiales...)
- Transporte
- Precio
- ...

También puede ser interesante apoyar a la persona con imágenes que indiquen varias cosas: bienestar físico, relaciones, espacio, cercanía de casa, costes,... Esas imágenes le pueden ayudar a pensar en qué cosas le gustan de la actividad a la que acude y puede guiar otras opciones.

## 1.5. ESTILO PERSONAL DE OCIO

Cuando hablamos de estilo personal de ocio nos referimos a la forma que tiene cada persona de vivir su tiempo de ocio: las actividades que desarrolla, los entornos que utiliza y las personas con las que lo comparte.

Se habla de que influye el lugar en el que vives y la realidad y experiencia de cada persona. El lugar en el que se vive se abordará en el tema 4.

## 7. Pensando en mi

Esta actividad es para reflexionar sobre la realidad de cada persona de cara a ver sus posibilidades en ocio. Se debe reflexionar sobre distintas cuestiones:

- La edad, suele condicionar qué actividades se desarrollan, en qué horarios, con quién se comparten, en qué lugares.... Es importante que las actividades que se recojan en el plan sean adecuadas a la edad y la comunidad en la que la persona vive.

- Las características de la personalidad. Es especialmente importante que todas las personas logren sacar más puntos fuertes que débiles, para partir de una posición positiva.

Los puntos fuertes y débiles pueden ser muy variados: saber leer, utilizar el transporte público, me pone nervioso cuando hay mucha gente, no me gusta que me toquen.... Pueden tener que ver con habilidades, con relaciones, con actitudes, con autonomía...

- Los gustos y aficiones, que motivan a elegir determinadas actividades. Es importante indagar si la persona pertenece a algún grupo o asociación en el que desarrolle o pueda desarrollar actividades y relaciones personales.

- Las experiencias previas, que nos ayudan a saber si esa actividad realmente nos gusta, si queremos hacerla acompañada de una persona determinada o no.

- El dinero que tiene la persona y que condicionan el acceso a muchas posibilidades de ocio. Este tema no se va a abordar mucho en otras actividades, por lo que es especialmente importante trabajarlo a fondo y que la persona tome conciencia de sus posibilidades y derechos.



## 2. DERECHO AL OCIO

### 2.1. POR QUÉ EL OCIO ES UN DERECHO

El ocio es un derecho que está recogido en:

- La Constitución en el art. 43: 3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación deportiva, la educación y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.
- La convención sobre los derechos de las personas con discapacidad en el art. 30 sobre la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte.

### 8. Funciones que tengo en ocio.

Casi siempre se piensa en las personas con discapacidad como receptoras de ocio. Pero el ocio permite otras funciones distintas, como por ejemplo: organizador, consumidor, deportista, aficionado, amigo, compañero, artista, voluntario, etc.

Estas funciones o roles, son activos y requieren de que la persona quiera ejercerlos. En la actividad, se van leyendo las distintas frases con los roles que hay en ocio y se le invita a que piense si ejerce esa función, cuándo o dónde.

Tiene que pensar en los roles que ejerce en el ocio familiar, en su ocio personal, en el ocio que comparte con otras personas de la entidad o de otros recursos comunitarios... Si no ejerce algunos roles, se le puede preguntar por qué y si desearía ejercerlos.

### 2.2. QUÉ IMPLICA ESTE DERECHO

En este apartado se puede ir leyendo y comentando cada una de las frases con la persona para asegurarnos de que entiende lo que el derecho al ocio implica. Se puede completar con ideas que van surgiendo.

### 2.3. ¿ TU DERECHO AL OCIO SE RESPETA?

### 9. Mi derecho al ocio

A continuación, proponemos algunas pistas para profundizar en las situaciones que aparezcan en rojo.

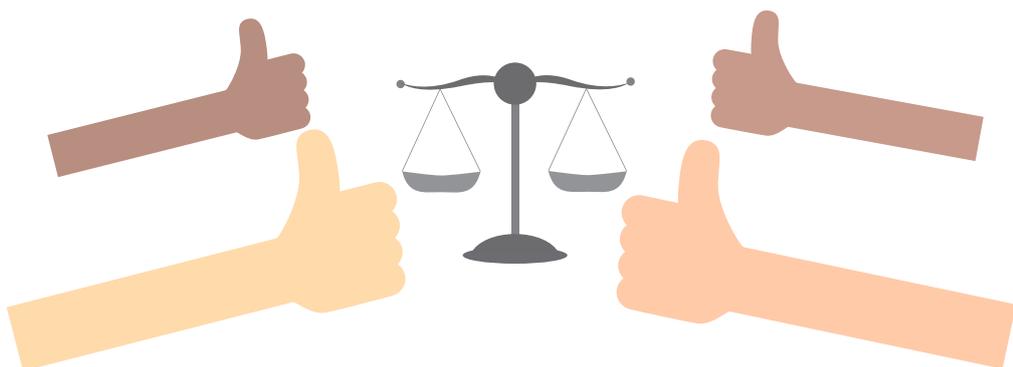
1. Dile que te cuente cómo decidió hacer las actividades que hace actualmente. ¿Todas las eligió ella? No te conformes con que te diga cómo eligió 1 ó 2; sería bueno pensar cómo las decide habitualmente.

2. ¿Tiene que consultar con alguien para quedar con sus amigos? ¿siempre? ¿o en ocasiones especiales?
3. Aunque ya se trabajó en el capítulo anterior, volver a preguntarle si tiene dinero propio. ¿tiene que consultar a alguien para gastarlo? ¿cualquier cantidad?
4. Indaga si puede opinar sobre las actividades a las que acude, los horarios,... y si las personas del entorno lo tienen en cuenta.
5. Pregúntale si conoce los horarios, las personas con las que va, los espacios en los que va a estar, cómo llegar, qué transporte va a coger ...
6. Hay dos cuestiones: una la posibilidad real de elegir y otra cuestión es que a veces cuando se elige no siempre se es correspondido. Si esto ocurre habría que indagar con la persona cómo se siente y cómo lo resuelve y preguntarse por qué ocurre (puede sentir que es una amistad y es solo un conocido. Esto se trabajará más en el capítulo 3)
7. Si no puede, por qué es ¿por qué no conoce?, ¿por qué no le dejan? ¿por qué no tiene posibilidades de horario, tiempos...?
8. Ver cuando ocurre y en qué situaciones y ver qué apoyos necesita para participar en ocio en la comunidad (desplazamiento, para ponerse la ropa adecuada – bañador...-, durante la actividad, después de la actividad).
9. Animarles a que se comparen con un familiar o conocido y que vean si tienen las mismas oportunidades reales que él.
10. Hablamos de una percepción, de un sentimiento. Si la respuesta es a veces o nunca, tendrías que indagar por qué, en qué no se siente respetado y por qué.
11. Qué vías conoce para reclamar sus derechos: si no dice nada ir comentando algunas posibilidades como pedir la carta de derechos y obligaciones...

#### **2.4. ¿QUÉ PUEDES HACER SI NO SE RESPETA TU DERECHO AL OCIO?**

En este apartado no se propone ninguna actividad. Solo una lectura de una serie de propuestas de la Guía “Defendemos nuestros derechos”.

Si a la persona le interesa el tema del derecho al ocio, es bueno facilitarle el acceso a la guía para que pueda profundizar en otros aspectos de los derechos y explicarle que hay formación sobre derechos para personas con discapacidad intelectual.



### 3. MIS AMIGOS

En este capítulo vamos a profundizar en los amigos y en las relaciones personales. A lo largo de él, se necesitarán fotos de las personas más cercanas a la persona con discapacidad. Puede hacerlas la propia persona, antes de empezar el tema o mientras lo está trabajando,

#### 3.1. PERSONAS QUE CONOZCO

##### 10. Mi mapa de relaciones

- Es fundamental que la persona que apoya haga previamente su mapa de relaciones para ver qué dificultades se encuentra, cómo lo interpreta...
- Las personas que no tienen lenguaje pueden llevar fotos o pictos que representen a las personas que conoce; si no tiene de todas, una actividad puede ser hacer esas fotos.
- Para estar seguros de que situamos a una persona correctamente en el círculo más próximo a nosotros (ROSA), deberías poder contestar de forma afirmativa a estas preguntas.
  - Si tuvieses un problema, ¿podrías llamarla para que te ayudase a resolverlo? Dime un ejemplo de una situación en la que la hayas llamado.
  - ¿Sabes cosas personales de su vida? Por ejemplo: qué le gusta hacer, quienes son sus seres más queridos, dónde vive...
  - ¿Compartes tiempos y espacios “privados” con ella?
- Si conoce a muchas personas, no hace falta que las ponga a todas, solo a las más significativas.
- En el ámbito de familia, no son solo los familiares, sino también a personas que se conocen a través de la familia (amigos de sus hermanas...).
- En ocio serían las personas nuevas que ha conocido mientras realiza las actividades.

#### 3.2. MIS AMIGOS

- Es importante que ayudemos a la persona a diferenciar bien a las personas que conoce, ya que puede darse la tendencia a que todos o sean amigos o sean conocidos.
- Es importante que la persona que apoye tenga claro el concepto de amistad y diferencie bien entre conocidos y amigos. No son excluyentes, con los conocidos también podemos participar y dar y recibir apoyos, pero lo que se puede esperar de ellos y lo que se puede confiar, es diferente.

- Explicar que lo normal es que todas las personas tengamos muchos conocidos y compartamos distintos espacios, actividades e intereses con ellos.
- Poner ejemplos de qué hace un amigo por otro, de los falsos amigos, que se aprovechan de nosotros,...
- Para que la amistad sea verdadera tiene que haber algo en común y estabilidad (compartir tiempos, espacios...). Cuando formamos parte de un grupo, tenemos que sentirnos parte de ese grupo para ello es necesario el respeto y la calidez, sentirnos útiles, compartir experiencias y metas.
- Resaltar o explicar que los amigos no tienen que ser dos gotas de agua (gustarles lo mismo, opinar igual, ..., en todo) que pueden tener diferencias.

## 11. Mis amigos

En esta actividad hay que rellenar una ficha por cada una de las personas que considere amiga. Hay que acompañar a la persona en la reflexión de cómo ha conocido a las personas, cómo se han convertido en amigas, qué es lo que las mantiene unidas...

## 12. Fotos de mis amigos.

### 3.3. ¿CÓMO HACER AMIGOS Y CÓMO MANTENERLOS?

## 13. ¿Dónde puedo conocer gente?

Para pensar dónde puede conocer a más gente, puede utilizar la ficha de la actividad 11. (*Mis amigos*) y ver dónde las conoció y si de esa forma podría conocer a más gente interesante.

Puede pensar en sus aficiones y ver dónde hay grupos que se reúnan alrededor de esos intereses y acercarse a ellos. También qué sitios frecuenta y qué cosas podría hacer para poder conocer gente allí.

Es importante dar un giro a nuestra manera de trabajar, pasando de pensar en actividades a pensar en personas. Podemos empezar a preguntarnos, ¿a quién va a conocer allí?, ¿dónde van las personas que tienen las mismas aficiones?, ¿cómo podemos conseguir que se implique con otros allí?

No debemos confundir el participar en actividades comunitarias con conocer gente. Lo más frecuente es ir a restaurantes o tiendas, ir al cine. Pero, ¿cuándo fue la última vez que hiciste un amigo en esos sitios?

#### 14. ¿Qué hago por mis amigos?

Esta actividad y la siguiente pueden tener varios niveles de profundización: responder con las cosas que perciben las personas que hacen bien y mal o indagar el porqué de esas cosas.

En la medida de lo posible, recomendamos este segundo nivel ya que la amistad es esencial para todas las personas y, en general, las personas con discapacidad intelectual no suelen tener muchos amigos fuera de la entidad o centro al que acuden.

Se pueden tomar las frases que recogen de qué debemos hacer para mantener la amistad de las personas (pág. 36).

#### 15. ¿Qué hacen mis amigos por mí?

Esta actividad es similar a la anterior y cuando la persona tiene dificultades para reconocer qué cosas no hace bien, se puede empezar por ésta.



## 4. CONOZCO Y PARTICIPO EN MI BARRIO

En este capítulo vamos a profundizar en el entorno de la persona.

A lo largo de él, se necesitarán fotos o imágenes de los lugares a los que acude la persona con discapacidad.

Puede hacerlas la propia persona, antes de empezar el tema o mientras lo está trabajando.

### 4.1. ¿DÓNDE VIVO?

#### 16. El lugar donde vivo

Esta actividad trata de que la persona sea consciente de qué hay en su entorno para poder disfrutar de ocio.

- Se puede comenzar preguntando cómo es el lugar donde vive la persona (calle, barrio, pueblo, ciudad, etc.), qué lugares hay y a cuáles va, utiliza, etc.
- Se puede utilizar herramientas como el google earth, para que la persona identifique su barrio y sus espacios cercanos.
- Indagar si utiliza recursos comunitarios, de la asociación o si lo hace en casa, y por qué: con frecuencia las personas con discapacidad solo utilizan los recursos y actividades asociativas.
- Si no va a ningún sitio (o a muy pocos) preguntar por qué no va (los motivos) y si le gustaría ir a algún sitio. También se puede preguntar qué hace en casa y explicarle que hay otros sitios donde se pueden hacer las mismas cosas (por ejemplo, puede ver una película en la TV o puede ir al cine, bailar y escuchar música en su cuarto sola o puede ir a una discoteca o ir a un concierto,...)
- Es importante ayudar a la persona a identificar los lugares comunitarios y lo que puede hacer en ellos: aprender, conocer a otras personas, trabajar, hacer actividades de ocio, deporte, salud, etc., (ofrecen más oportunidades que los centros de las asociaciones o hacerlo en su propia casa).

### 4.2. LUGARES EN LOS QUE ME GUSTA ESTAR

Este apartado profundiza en los espacios que son agradables y atractivos para las personas

#### 17. Álbum de fotos

El álbum puede ser electrónico y guardarlo en la Tablet o en el ordenador.

## 18. Lugares que me gustan y lugares que no me gustan

En esta actividad se pueden utilizar las fotos que se han hecho en la actividad anterior.

Es importante saber por qué le gustan o no, ya que eso da pistas de qué nuevos sitios le pueden gustar y cuáles no.: por la ubicación, por el ruido...

## 19. Lugares que quiero conocer

Es posible que surjan lugares que le gustan que no están cerca o a los que ha ido en vacaciones. Valen todos, los conocidos y los desconocidos.

Para visualizarlos podemos utilizar herramientas como google earth que nos permitan ver el sitio.

Aunque en la ficha no aparece, se puede preguntar por qué quiere conocerlo y ver si el sitio reúne los requisitos de los lugares que le gustaban en la ficha anterior

### 4.3. ¿CÓMO LLEGAR A LOS SITIOS DE OCIO QUE ME GUSTAN?

## 20. ¿Cómo voy a los sitios?

Esta ficha quiere trabajar 3 aspectos de cómo trasladarse a los sitios:

- Lugar en el que está: si está en su barrio, cerca o lejos, en otro pueblo...
- Cómo voy: el medio de transporte, solo o acompañado...
- Cómo aprendí a ir. Se pueden dar dos situaciones:
  - Personas que van de forma autónoma que comentarán cómo aprendieron a ir.
  - Personas que necesitan apoyos para ir a los sitios: se recogerá que parte del traslado hacen solos, aunque sea pequeña (buscar el bono del autobús, pagar el billete...) y preguntarles cómo lo aprendieron, si creen que podrían hacer alguna otra cosa solo y para nuevos trayectos.

También, y aunque no está en la ficha, se puede hablar sobre cuánto tardan en llegar, para luego compararlo con lo que tardarían a los nuevos sitios que desean ir.

### 4.4. ¿QUÉ APOYOS NECESITO PARA PARTICIPAR?

## 21. ¿Qué apoyos necesito?

Se presentan una serie de frases, con posibilidades de apoyo necesarias para participar en las actividades. No todas las frases serán útiles para todas las personas. Conviene leer antes la ficha y si son muchas las que no aplican (seguir el GPS en el móvil...) se pueden quitar.

En cualquier caso estas frases sirven para que la persona tenga una idea global de las acciones que hay que desarrollar para poder participar en una actividad de ocio.

## 5. MI PLAN DE OCIO

En este capítulo pretende concretar toda la información que se ha trabajado en los 4 anteriores, para crear un plan de ocio por escrito que pueda ser puesto en práctica y evaluado por la propia persona.

### 5.1. ¿CÓMO ELIJO MIS ACTIVIDADES?

#### 22. Cosas que quiero hacer

Esta ficha tiene más apartados y cumplimentarla puede ser más complicado que en actividades anteriores.

Al igual que en la 23, se puede hacer un panel en la pared para que sea más fácil cumplimentarla y ver lo que pone en cada apartado.

Cómo se va a solicitar información concreta sobre las actividades y algunas pueden estar organizadas por entidades o empresas, es posible que haya que dedicar un tiempo a que la persona conozca dónde, cuándo y cuánto cuesta la actividad.

Por ejemplo si quiere quedar con amigos, no tendrá ese problema, pero si quiere ir a clases de baile, tendrá que saber dónde se hace, en qué horario, en qué días, cuánto cuesta...

Una vez que tenga identificadas todas esas cuestiones, se pasa a hacer la última columna, señalando cuales prefiere.

#### 23. Decido qué quiero hacer

En esta ficha se cumplimentan primero las cuatro primeras columnas, con las actividades (de la ficha 22) ordenadas por preferencia de la persona.

Se tendrá presente el calendario de tiempo libre que se hizo en la actividad 1.

Y se acompañará a la persona en la reflexión: si no tiene tiempo libre para hacer la actividad que desea, tiene que buscar una solución dentro de las posibilidades: hacerla otro día o en otro horario, cambiar alguna de sus obligaciones a otro momento para tener disponibilidad en ese hueco, buscar otra actividad, realizarla otro año cuando tenga tiempo libre, ...

Si no tiene suficiente dinero para hacer todas las actividades que quiere, tendrá que decidir: si puede destinar más dinero para ocio, ahorrar más, priorizar aquellas actividades que más le gustan, tener que elegir otra actividad,...

Esta actividad termina cuando la persona decide qué actividades quiere hacer.

## 5.2. MI PLAN DE OCIO

El Plan de ocio va a recoger por escrito los proyectos de ocio que quiere llevar a cabo la persona; aquellas actividades que quiere realizar la persona, acompañada de información personal y del entorno necesaria para poder conseguirlo y que ya se ha trabajado.

Hay 5 actividades para desarrollarlo.

En el documento “Elijo mi ocio” se presenta paso a paso, actividad a actividad para facilitar su elaboración.

### 24. Mi plan de ocio

El plan debe estar por escrito, no ser largo (una o dos hojas) con lenguaje sencillo y pictos o imágenes, si es necesario.

Los 5 pasos que hay que dar son:

#### 1. **¿Cómo es mi ocio ahora?**

Se reflexiona sobre el ocio en general no sobre las actividades concretas. Puede ayudar ir leyendo las fichas ya elaboradas (6, 7, 9, 10).

#### 2. **¿Cómo quiero que sea mi ocio en el futuro?**

Hay que recoger las metas que quiere conseguir. No deben ser demasiadas (2 o 3) para poder conseguirlas en un plazo razonable (6 meses, un año...)

Por ejemplo: conocer gente, hacer alguna actividad física, hacer teatro...

#### 3. **Puntos fuertes y débiles que tengo**

Aquí se concretarán aspectos que salieron en la actividad 7 relacionadas con las actividades o sueños que quiere conseguir y que recogió en el paso anterior.

#### 4. **¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?**

Primero hay concretar cuál va a ser la estrategia para conseguirlo. Por ejemplo, apuntándose a un club de lectura, o mirando la programación del centro de la mujer para ver qué actividades les puede interesar más.

Después, hay que definir claramente los pequeños pasos que hay que dar para conseguir el objetivo. Por ejemplo, primero confirmar los horarios de la actividad elegida, segundo ver la cuota que más se ajusta a sus necesidades, tercero realizar la inscripción y el pago, y cuarto comenzar a ir a la actividad.

## 5. ¿Quién puede ayudarme?

Es importante definir claramente quién le va apoyar. Explorar si dentro de su entorno natural hay personas que le puedan prestar los apoyos necesarios, antes de intervenir a nivel profesional desde el servicio de ocio o la entidad.

### 5.3. REVISIÓN DE MI PLAN DE OCIO

#### 25. Revisando mi plan de ocio

Es importante revisar el plan de ocio al cabo de un tiempo. No hay un plazo fijo, dependerá de los objetivos y de los deseos de la persona.

Aquí se propone una ficha para recoger información de la revisión.

