



A2.2 – Recursos educativos para profesores

Título << Materiales de la lección >>

Módulo: EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR

Sub-módulo: Actividades de ocio

Introduction

Módulo	EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR
Sub-módulo	Actividades de ocio
Lección nr.	#1
Duración (minutos)	225 (90 minutos lectura, 90 minutos taller, 45 minutos trabajo independiente en casa)
Fecha	

Resultados de la lección

1. Comprender la importancia del ocio para alcanzar el bienestar.
2. Comprender la importancia de un tiempo de ocio de calidad para el bienestar.
3. Conocer el papel del cuidador en el empoderamiento del individuo para participar en actividades de ocio.
4. Conocer las particularidades de los métodos y técnicas para el uso del tiempo de ocio de los diferentes usuarios.
5. Conocer los diferentes entornos para la realización de actividades de ocio.

Comprender la importancia de un tiempo de ocio de calidad para el bienestar

El tiempo de ocio es el tiempo que se emplea libremente. Se puede ocupar con descanso, recreación y entretenimiento. Todo lo que se hace con el tiempo libre es ocio.

Beneficios para la salud física

Beneficios para la Salud Mental

Beneficios Sociales

Conocer el papel del cuidador en el empoderamiento del individuo para participar en actividades de ocio

1. Coherencia en la implicación del usuario en las actividades de ocio
2. En un primer plano, está el usuario y sus preferencias, en términos de capacidades (en lugar de las del cuidador)
3. El cuidador es el motivador, promotor, sostén,...
4. El cuidador es importante en el reconocimiento de la espiritualidad del usuario

Conocimiento de las particularidades de los métodos y técnicas para el uso del tiempo libre de los usuarios

1. Elección y adaptación de una actividad adecuadas para el usuario/cuidador y el entorno.



Conocimiento de diferentes entornos para la realización de actividades de ocio

1. También relacionado con el entorno donde vive el usuario/cuidador
2. Adaptación de actividades del pasado importantes
3. Conocer y encontrar nuevas actividades



Conocimiento de diferentes entornos para la realización de actividades de ocio



Trabajo práctico - talleres (2 horas)

1. ¿Qué significa para usted el tiempo de ocio?

Arte	Artesanía
Hágalo usted mismo	Entretenimiento
Ejercicio	Libertad
Juegos	Intereses
Aprendizaje	Ocio
Actividades exteriores	Robótica
Deportes	Turismo

Trabajo práctico- talleres

1. Elija sus actividades de ocio favoritas (cuidadores)

Conciertos	Conversación
Cocinar	Cosplay
Artesanía	Escritura creativa
Actividades culturales	Bailar

Té de la tarde	Acuarios
Arte	Astronomía
Hornear	Apicultura
Ciclismo	Ornitología
Bonsai	Bolos
Caligrafía	Camping
Limpieza	Informática y codificación
Coleccionar (p.ej. coleccionar monedas)	Colorear

Trabajo práctico - talleres

Debatir	Salir a cenar
Hágalo Ud. mismo	Drama
Conducir	Electrónica
Eventos	Ejercicio
Diseño de la moda	Festivales
Realización de cine	Pescar
Juegos	Jardinería
Gimnasia	Senderismo
Cuidado del hogar	Montar a caballo
Patinaje sobre hielo	Correr
Karaoke	Volar cometas

Coser	Aprender
Artes marciales	Meditación
Modelaje	Películas
Museos	Música
Arte de uñas	Reflexión personal
Fotografía	Picnic
Jugar	Jugar a las cartas
Puzzles	Lectura
Robótica	Patinar
Pescar	Ir de compras
Turismo	Cantar

Trabajo práctico – talleres

Esquiar	Buceo
Redes sociales	Sauna
Surf	Natación
Deportes de equipo	Televisión
Tenis	Teatro
Parques temáticos	Videojuegos
Viajar	Ver trenes
Gimnasia	Videojuegos
Producción de video	Caminar
Levantar pesas	Carpintería
Yoga	Zoo

Anote las actividades de tiempo libre de su (cuidador) que no encontró en la lista.

Trabajo independiente en casa (1 hora)

1. ¿Qué crees que significó el tiempo libre para tu usuario en el pasado?
2. ¿Qué significa el tiempo libre para él/ella ahora?
3. Si tienes posibilidades habla con él/ella y aclara
4. Haz una lista de las actividades de tiempo libre de tu usuario. Las actividades deben ser significativas y viables para los usuarios



¡Muchas gracias!

Nombre del profesor

E-mail del profesor

Fecha de la sesión

