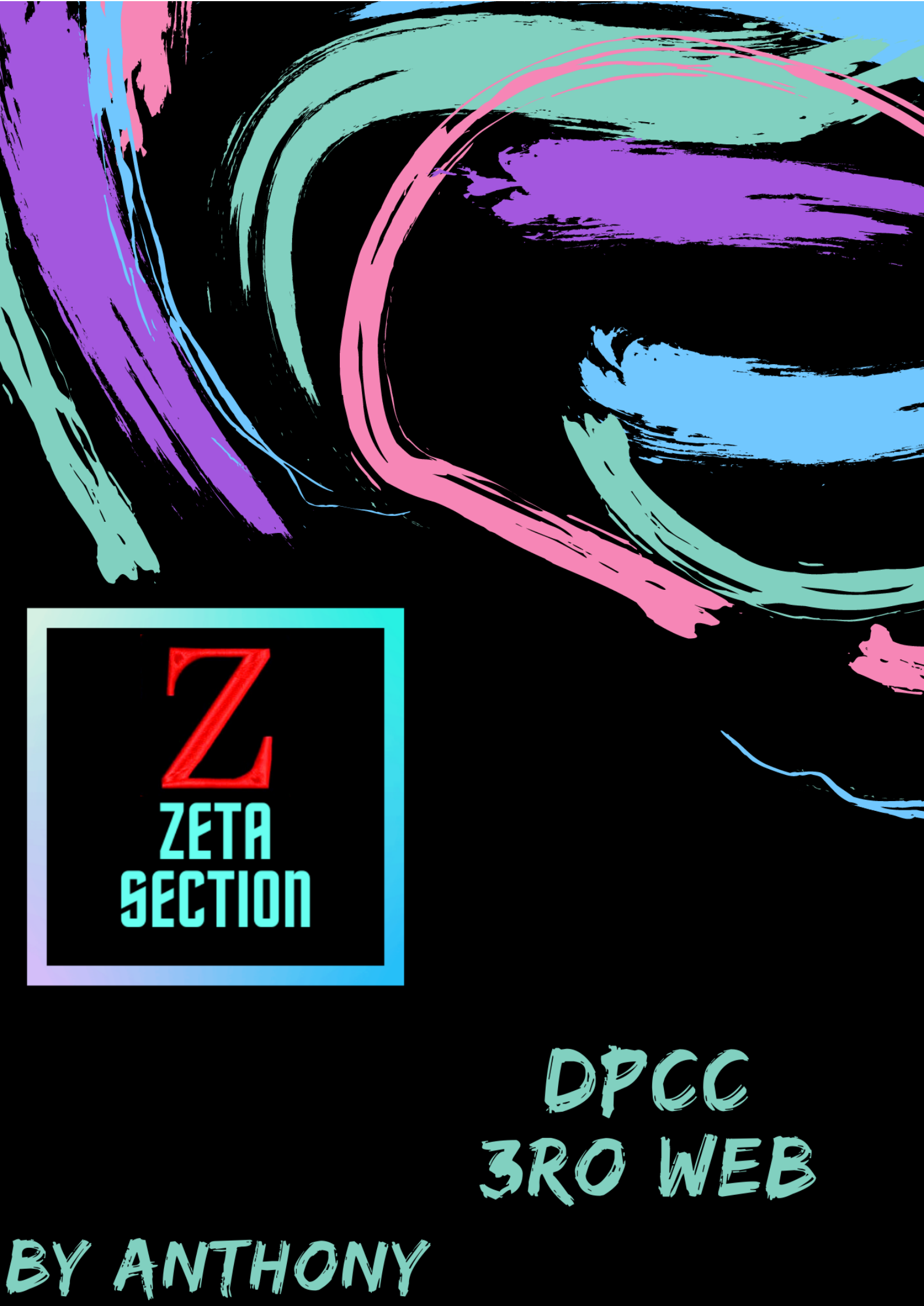




Z
ZETA
SECTION

DPCC
3RO WEB

BY ANTHONY



MI INTERÉS Y MI TIEMPO LIBRE



ACTIVIDAD

Evaluamos el uso de nuestro tiempo libre y nuestros intereses personales

Identifica la situación

En este año 2020, muchas cosas han cambiado para las personas adultas, niñas/os y adolescentes como tú. Seguramente, hay actividades que desarrollabas y ya no puedes hacerlas. Por ello, te has adaptado para buscar nuevas formas de pasar tu tiempo libre. Sin embargo, ¿las actividades que realizas en tu tiempo libre corresponden a tus intereses? ¿Usas tu tiempo libre para realizar lo que te satisface y te llena de alegría? ¿Las actividades que realizas en tu tiempo libre estarán contribuyendo a tu bienestar?

Conoce, comprende y reflexiona

Tú, desde tu papel de defensora o defensor del tiempo libre, debes informarte más sobre este tema y sobre el ocio.

Te invito a leer o escuchar el recurso 1 “¿Qué sabemos del tiempo libre?” (disponible en la sección “Recursos” de esta web).

- Es importante que durante la lectura tomes nota o uses el subrayado.

Sobre la base de la lectura realiza lo siguiente:

- Completa este cuadro:

¿Qué entiendes por...?		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
Es en donde nosotros podemos hacer actividades que nos cause una satisfacción, pero que así mismo no estén relaciones con obligaciones laborales y/o formativas.	Es en donde nosotros podemos hacer actividades que nos cause una satisfacción, pero que así mismo no estén relaciones con obligaciones laborales y/o formativas.	Es un tiempo recreativo que nosotros usamos a discreción
Anota las actividades que puedes hacer durante:		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
Escuchar música mientras camino por camisa o cuando ayudo a mi familia.	Escuchar música mientras camino por camisa o cuando ayudo a mi familia.	Me pongo a divagar en mi computadora



Elabora un cartel de aquello que te gusta hacer, que te satisface y que contribuye a tu bienestar; por ejemplo, bailar, coser, correr, tejer, dibujar, leer, etc. Recuerda que debe ser aquello que no signifique un deber o pendiente, sino lo que te hace feliz y contribuye a tu bienestar.



Responde las siguientes preguntas:

- ¿Con qué medios cuento para hacer lo que realmente me gusta?

Con mi celular, audífonos y música

- ¿Cómo puedo generar las condiciones para hacer lo que realmente me gusta?

Después de acabar mis trabajos escolares



ACTIVIDAD

REFLEXIONAMOS SOBRE EL USO DEL TIEMPO LIBRE PARA NUESTRO BIENESTAR

Realiza una encuesta, por lo menos a 5 personas, basada en estas preguntas. Puedes incluir otras que consideres relevantes.

- ¿Consideras que haces buen uso del tiempo libre?

La respuesta de todos fue positiva al decir que si hacen un buen uso de su tiempo

- ¿Crees que es importante que las personas tengan espacios de ocio?

Todos si creen que es muy importante

- ¿Cuáles son las actividades preferidas que realizas en tu tiempo libre?

Escuchar música, salir un rato, ayudar en casa

- ¿De qué manera contribuyen las actividades que realizas en tu tiempo libre en tu bienestar?

De una manera que estas ayudan a nuestro bienestar emocional

Luego de obtener las respuestas de tus entrevistados, responde a la siguiente pregunta:

¿En general tus entrevistados consideran importante o irrelevante el uso del tiempo libre para su bienestar?

Consideran importante ya es relajante para ellos



MENSAJE

En mi punto de vista yo considero importante los tiempos que tenemos libre, ya que esto nos ayuda a todos nosotros a que estemos más relajados, para que podamos hacer lo a que nosotros nos gusta son la necesidad de que nos estén obligando, sino porque nosotros estamos queriendo hacerlo a voluntad propia ya que esto nos genera una gran satisfacción de parte de nosotros hacia nosotros mismo y estos nos va a ayudar a que estemos en mejores condiciones de nuestro bienestar emocional, y cuando notemos un cambio en nuestro bienestar emocional, así mismo nos va a ayudar a mejorar nuestra personalidad.



BY

A
N
T
H
O
N
Y

SOLO ES UNA GUIA DE AVANCE

by ANTHONY

Ten en cuenta que este documento solo es una guía de avance de DPCC para 3ro de la Web para que hagas tu propio trabajo y no vayas a cometer plagio :v ya que no es mi responsabilidad si algo esta mal hecho solo porque te acabas de copiar -.- xD

ATENTAMENTE,

NUESTRO BLOG OFICIAL

<http://z-s-e-c-t-i-o-n.webnode.pe/>

ANTHONY

Team Zeta Section

Sigan en Instagram ;-;

