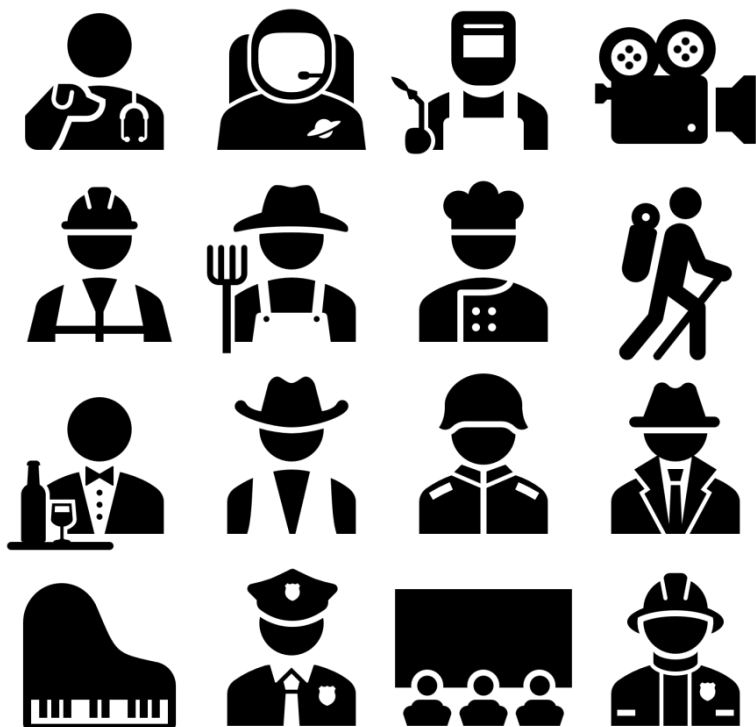


## Ejercicio 8.2. Trabajo y ocio



## Contenido

Actividad 1: Juego - trabajo o actividades de ocio.....	2
Actividad 2: Mis experiencias laborales.....	3
Actividad 3: Mis actividades de ocio/recreativas/pasatiempos.....	4
Actividad 4: Qué es el trabajo voluntario.....	4
Actividad 5: Prueba.....	5
Actividad 6: Tipo de trabajo voluntario.....	5
Anexos.....	6

*Las imágenes utilizadas en este manual (y en los anexos) se han descargado de pixabay.com y sclera.be.*

## Actividades laborales o de ocio

El objetivo de este ejercicio es estimular a las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento (AAWID) a pensar en posibles actividades laborales (voluntarias) y/o de ocio que podrían realizar antes o durante el periodo de su jubilación. Cada actividad se puede realizar individualmente o en grupo.



Busca las plantillas para cada actividad en el **ANEXO 1** (páginas 6-34).

### Actividad 1: Juego: ¿trabajo o actividades de ocio?

Empieza explicando a cada participante (o al grupo) que la actividad es un juego para que reflexione sobre la diferencia entre el trabajo y las actividades de ocio.

Si trabajas con un grupo de personas (máx. 6), déjales trabajar en esta actividad por parejas.

Entrega a cada pareja una hoja de papel de rotafolio dividida en dos zonas.

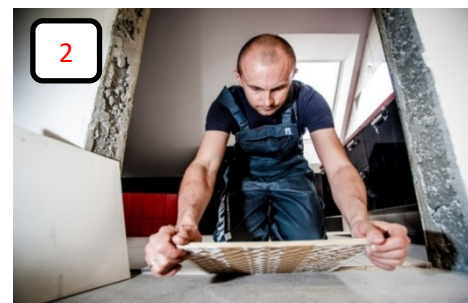
<b>Trabajo</b> 	<b>Ocio</b> 
--	---

Entrega a los grupos todas las imágenes (consulta el Anexo 1, página 6 y las páginas siguientes) y pídeles que elijan una foto y debatan si se trata de una actividad laboral o de ocio. Repite la operación hasta que se hayan clasificado todas las fotos.

A continuación, pídeles que coloquen la imagen en la zona apropiada del rotafolio. El juego se completa cuando el grupo discutió y colocó todas las tarjetas en el cuadro.

Los participantes que tengan todas las tarjetas correctas (ocio = imágenes 1, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16; trabajo = todas las demás imágenes) ganan este juego. Piensa en un incentivo que les motive a realizar la Actividad.

Este es un ejemplo de trabajo versus ocio (ver todas las imágenes en el Anexo 1).




Para aquellos participantes que clasificaron de forma incorrecta algunas de las actividades, pídeles que expliquen por qué hicieron esta elección. ¿Cómo pueden ver o saber que algo es una actividad laboral y no una actividad de ocio? Si la actividad fue difícil, inténtalo de nuevo más tarde.

## Actividad 2: Mis experiencias laborales


Pide a los participantes que cuenten alguna historia o anécdota sobre su propio empleo/trabajos o actividades diarias (para aquellas personas que van a un centro de día o realizan actividades en la residencia).

Imprime la hoja de trabajo «Experiencias laborales» (Anexo 1, actividad 2, página 16) para cada participante. Dale 10 minutos para responder las preguntas. Ayuda si es necesario.

¿Cuál es tu experiencia actual o tu última actividad laboral/diaria?



¿Cuánto tiempo vas/ibas a trabajar?



¿Te gusta hacer esta actividad laboral/diaria?




Sí



No


¿Cuántos días trabajas/trabajaste? Colorea los días ( o medios días).





Lunes      Martes      Miércoles      Jueves      Viernes


¿Tienes otras experiencias de actividades laborales/diarias?

Cuéntanos sobre ellas.

 En mi primer trabajo trabajaba como.....

 Trabajé allí durante..... años

 En mi segundo trabajo trabajé como.....

 Trabajé allí durante..... años




### Actividad 3: Mi ocio/aficiones/actividades recreativas

Imprime el resumen «Ocio/aficiones/recreación» (Anexo 1, página 17) + las actividades.

Ahora pide a los participantes que describan lo que hacen durante su tiempo libre.

Déjales pensar en la semana anterior, las cosas que hicieron como ocio/recreación o como pasatiempo. Utiliza las descripciones generales (anexo 1) para ayudarles.

Por ejemplo: el lunes, cuando llego a casa del trabajo, tejo un poco y veo la televisión.

	Mañana	Tarde	Noche
 <p><b>Lunes</b></p>			Tejer Ver la televisión

También puedes recortar la descripción general y hacer tarjetas con el texto en la parte posterior de la imagen.



En esta actividad, podrías pedir a los participantes que adivinen qué actividad de ocio o recreativa o de pasatiempo ven en la imagen y preguntarles si también hacen esta actividad en alguna ocasión. Si lo hacen, pídeles que resalten con un marcador fluorescente su propia visión de conjunto.

En un segundo paso, pide a los participantes que tomen las fotografías que representen sus actividades de ocio/recreativas o pasatiempos (Anexo, página 18) y decidan qué actividades les gustan más y cuáles menos.

Muéstrales los ejemplos de Isabel (Anexo, página 25). Permíteles clasificar sus 3 actividades favoritas y las 3 que menos les gustan en la plantilla (Anexo, página 26).

### Actividad 4: ¿Qué es el trabajo voluntario?

En esta actividad, los participantes aprenden la diferencia entre actividades laborales remuneradas o con apoyo y actividades de trabajo voluntario.

La actividad incluye algunos enunciados de cuestionarios cerrados con alternativas de respuesta dicotómicas. (Anexo, página 27)



Pregunta de ejemplo: solo los jóvenes realizan trabajo voluntario o voluntariado. En primer lugar, pregunta al grupo (o individuo) si saben qué es el trabajo voluntario. Deja que lo expliquen para ver si realmente lo entienden. Puedes referirte a la historia de Isabel o preguntar si ahora hay alguien que esté haciendo alguna actividad de voluntariado.

## Actividad 5: Prueba

Esta actividad ayuda a los participantes a reflexionar sobre todo el proceso de jubilación, porque las personas trabajan o han trabajado, porque reducen la jornada laboral, qué pueden hacer cuando se jubilen, etc. Esta actividad consiste en una presentación de diapositivas que describe las historias de cuatro personas diferentes (Anexo, página 28 o PowerPoint que se encuentra en la plataforma).



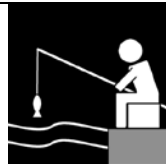

Cada diapositiva describe la actividad en la que trabajaron estas personas, porque redujeron su jornada laboral o se jubilaron y las actividades que realizaron una vez que se jubilaron.

Describe la actividad a los participantes y diles que habrá un cuestionario al final para aumentar su concentración y escuchar con atención.

Trabaja poco a poco en las diapositivas, analizando cualquier información adicional relacionada con la jubilación, como la edad, el ritmo, el tipo de actividades, los apoyos, etc.

## Actividad 6: Tipo de trabajo voluntario

Puedes comenzar con un resumen de las actividades anteriores. Pregunta al grupo (o individuo) qué recuerdan sobre las diferencias entre el trabajo remunerado y el trabajo voluntario. Pregúntales también si recuerdan lo que hicieron María, Felipe, Ana y Cristóbal como voluntarios.

María Hogar para ancianos	Felipe Club de pesca	Ana Guardería	Cristóbal Refugio de animales
			

El objetivo de esta actividad es que los participantes aprendan los diferentes tipos de trabajo voluntario (Anexo, páginas 32 y 33). Utilizando las historias de María, Felipe, Ana y Cristóbal, las preguntas se pueden utilizar para seleccionar el grupo de edad y el sector correctos.

**Nota:**  
En la actividad nos referimos a algunos tipos comunes de oportunidades de trabajo voluntario. Sin embargo, para apoyar a los propios usuarios, recomendamos usar solo estos ejemplos (o agregar otros ejemplos) que representen las posibilidades locales del trabajo voluntario.

## Anexo 1

### Actividad 1: ¿trabajo-oicio?

¿Qué imagen muestra una actividad laboral y cuál muestra una actividad de ocio?























## Actividad 2: Mi experiencia de trabajo

¿Cuál es tu experiencia actual o tu última actividad laboral/diaria?



¿Cuánto tiempo trabajaste en ella?



¿Te gusta hacer esta actividad laboral/diaria?





Sí





No


¿Cuántos días trabajas/trabajaste? Colorea los días (medios días).

  
Lunes


  
Martes

  
Miércoles


  
Jueves

  
Viernes


Si tienes otras experiencias de actividades laborales/diarias, cuéntanos sobre ellas.




En mi primer trabajo trabajaba como.....



Trabajé allí durante..... años






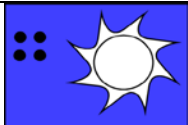
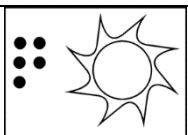
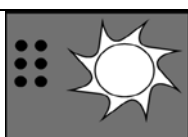

En mi segundo trabajo trabajé como.....



Trabajé allí durante..... años










### Actividad 3: Mi ocio/afición/actividades recreativas

	Mañana	Tarde	Noche
 <p><b>Lunes</b></p>			
 <p><b>Martes</b></p>			
 <p><b>Miércoles</b></p>			
 <p><b>Jueves</b></p>			
 <p><b>Viernes</b></p>			
 <p><b>Sábado</b></p>			
 <p><b>Domingo</b></p>			
<p>Otras actividades que hago a veces (por ejemplo, excursiones de un día, viajes, ir al cine, etc.)</p>			

## Resumen de ocio/recreativo/pasatiempos





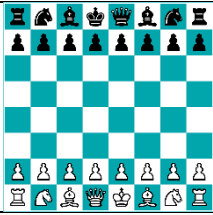


### Actividades de ocio






	<p>Asistir a carreras de coches</p>
	<p>Asistir a conciertos</p>
	<p>Asistir a eventos deportivos</p>
	<p>Avistar aves</p>
	<p>Montar en bicicleta</p>
	<p>Rompecabezas</p>
	<p>Crucigramas</p>

	<p>Salir a cenar</p>
	<p>Pescar</p>
	<p>Caminar</p>
	<p>Escuchar música</p>
	<p>Pintar</p>
	<p>Leer libros</p>
	<p>Hablar con amigos</p>

	<p><b>Visitar museos</b></p>
	<p><b>Ver la televisión</b></p>
	<p><b>Ir al cine</b></p>
	<p><b>Otro</b></p>




## Actividades recreativas

	<p>Jugar al billar</p>
	<p>Jugar a los bolos</p>
	<p>Hacer senderismo</p>
	<p>Acampar</p>
	<p>Jugar al ajedrez</p>
	<p>Bailar</p>
	<p>Jugar al golf</p>

	<p><b>Jugar a la petanca</b></p>
	<p><b>Jugar a las cartas</b></p>
	<p><b>Pasear en velero/barco</b></p>
	<p><b>Nadar</b></p>
	<p><b>Levantar pesas/hacer fitness</b></p>
	<p><b>Otro</b></p>

## Aficiones

	Artes y manualidades
	Informática
	Hornear/pastelería/cocinar
	Arreglos florales
	Jardinería
	Modelismo

	<p>Fotografia</p>
	<p>Coser/tejer/bordar</p>
	<p>Cantar</p>
	<p>Otro</p>



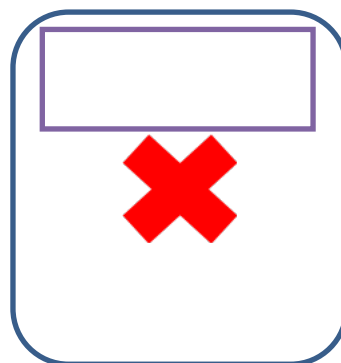
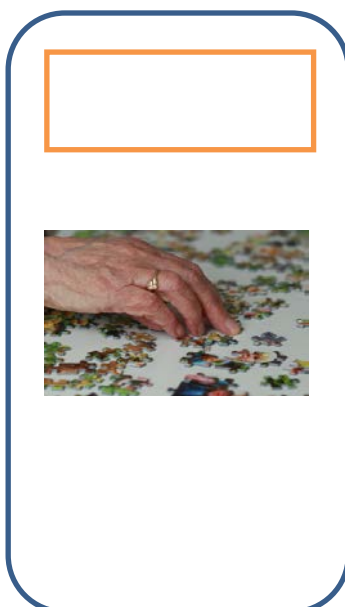
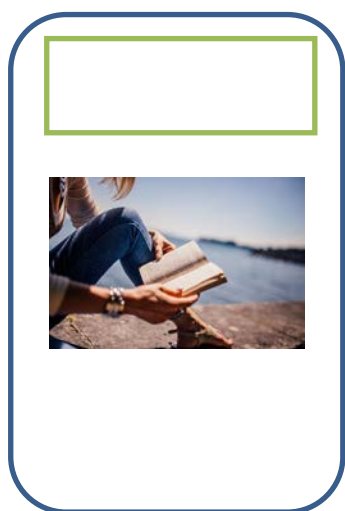
## Actividades favoritas

Ejemplo: Isabel



## Actividades que menos gustan

Ejemplo: Isabel



**Mis actividades favoritas**




























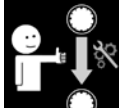


Three rounded rectangular boxes with blue outlines, arranged horizontally. Each box has a smaller colored rectangle at the top for a label: the first is green, the second is orange, and the third is purple.

**Mis actividades que menos me gustan**

Three rounded rectangular boxes with blue outlines, arranged horizontally. Each box has a smaller colored rectangle at the top for a label: the first is green, the second is orange, and the third is purple.

## Actividad 4: Declaraciones de trabajo voluntario

El verde es la respuesta correcta, mientras que el rojo es la incorrecta. Antes de imprimir, ponga el texto en negro.

	<b>Afirmación</b>	<b>Correcto</b>	<b>Incorrecto</b>
	Solo los jóvenes realizan trabajo voluntario.		
	El trabajo voluntario siempre se paga.		
	Como voluntario puedo ayudar a otras personas.		
	Como voluntario puedo ampliar mi círculo de amigos.		
	El trabajo voluntario tiene mucha presión laboral.		
	Como voluntario puedo aprender nuevas habilidades.		
	Como voluntario, no puedo elegir qué hacer.		
	El trabajo voluntario es un trabajo sin apoyo		
	Para hacer trabajo voluntario siempre necesito una formación		
	Como voluntario puedo elegir las horas que trabajo		

## Actividad 5: Prueba

Mira y escucha las siguientes cuatro historias.

María siempre trabajó en la panadería del centro de día. La razón por la que trabajaba allí era para **sentirse realizada**.

Cuando María tenía 60 años dijo: «Ahora dejo de trabajar, como hizo mi hermano cuando tenía 60 años.»

Después de jubilarse, María hizo algunas tareas en la casa compartida donde vivía. Planchaba y siempre ponía la mesa.

Pero muy pronto María se aburría. Quería hacer cosas fuera de la casa compartida.

Uno de sus sueños era trabajar en un café.

Con la ayuda de su hermano y su asistente social, María pudo probar algunas actividades comunitarias.

Pocos meses después, María estaba trabajando en **el café** de una **casa de ancianos**, donde estaba ayudando detrás de la barra algunas horas a la semana como voluntaria.

Felipe trabajó como pintor durante más de 20 años. Trabajó principalmente para poder **pagar las facturas y el alquiler**.

Cuando Felipe tenía 45 años, se puso muy enfermo y tuvo que reducir su jornada laboral. En lugar de 5 días, trabajaría solo 3 días a la semana.

Durante los días de baja laboral, Felipe se relajó en casa y se dedicó a la pesca, uno de sus principales pasatiempos desde que era niño. Más tarde, incluso se unió a un club de pesca.

Cuando Felipe tenía 60 años decidió retirarse por completo de su trabajo remunerado.

**No le interesaba buscar trabajo voluntario.** En cambio, regresa a la escuela, donde aprende a usar Internet.

Felipe está contento con su nueva libertad, aunque no siempre fue fácil, ya que ahora tenía menos dinero de su fondo de jubilación. Aprendió a administrar el dinero y vive una vida feliz, pero sobria.



### El cuestionario

¿Cuál fue el motivo de trabajar? Empareja a la persona con la razón correcta.

María



Felipe



Ana



Cristóbal



	Por satisfacción laboral
	Por el dinero
	Para comprar comida
	Para sentirse realizado
	Para conocer gente
	Para pagar las facturas y el alquiler
	Para pasar el tiempo y no aburrirse
	No tiene elección

¿Qué edad tenía Felipe cuando se jubiló? Selecciona la edad correcta

- 60 años de edad
- 55 años de edad
- 45 años de edad
- 70 años de edad

¿Por qué María quería jubilarse? Selecciona la respuesta correcta

- Estaba muy enferma.
- Quería, como su hermano, jubilarse a los 60 años
- Tenía 65 años y pudo jubilarse
- Le costaba mantenerse al día con sus tareas en el trabajo

Cuando Felipe se retiró, ¿qué hizo?

- Trabajó en una panadería
- Trabajó en un café
- Hizo trabajo voluntario en el refugio de animales
- Se unió a un club de pesca y aprendió a usar Internet

¿Qué está haciendo Ana ahora que está jubilada?

- Trabaja en una empresa de limpieza
- Es voluntaria en una guardería donde lee cuentos a los niños
- Es voluntaria en un hogar de ancianos.

¿Quién es voluntario en un comedor de fútbol?

- María
- Cristóbal
- Ana
- Felipe

## Actividad 6: tipos de trabajo voluntario

Resumen:

- María = café en una casa de ancianos
- Cristóbal = sin trabajo voluntario
- Ana = guardería, leyendo cuentos a los niños
- Felipe = refugio de animales



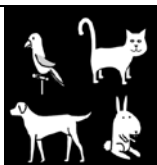

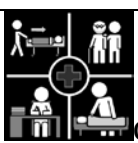
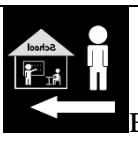
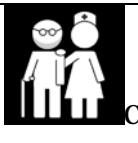
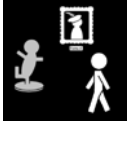

### Grupos de edad

¿María hizo trabajo voluntario con niños, adultos o personas mayores?




¿Ana hizo trabajo voluntario con niños, adultos o personas mayores?

**Sector.** ¿En qué sector hacían voluntariado? Marca la casilla correcta.



	María	Ana	Cristóbal
			
 Deportes			
 Cuidado de la salud			
 Escuela/educación			
 Cuidado de ancianos			
 Sector cultural			
 Ocio			



	Naturaleza			
	Animales			
	Agricultura			
Otro:				