



CURSO DE COMPRENSIÓN AUDITIVA - LECCIÓN 2: OCIO Y TIEMPO LIBRE

TAREA 1

Adaptado de: <https://es.wikihow.com/divertirse>

Descripción de la tarea: Vas a escuchar a Sebastián Marín, experto en diversión creativa, hablando sobre cómo podemos divertirnos con poco.

Responde a las preguntas eligiendo la opción correcta entre A, B y C.

1. Según Sebastián Marín...

- a) lo más importante para divertirse es tener predisposición y actitud para ello, sin importar la situación en la que estés.
- b) si quieres divertirte tienes que ser un poco estúpido.
- c) la diversión implica estar en el lugar y el momento adecuado y no depende tanto de uno mismo.



2. Para Sebastián Marín...

- a) explorar tu faceta artística puede ser muy divertido siempre y cuando se obtengan determinados resultados.
- b) si te dedicas al arte profesionalmente no importa tu talento si te diviertes con ello.
- c) buscar al artista que hay en ti será divertido si lo haces por el puro placer de pasártelo bien.

3. Sebastián Marín sostiene que...



- a) el tiempo mínimo dedicado a la diversión depende de las obligaciones de cada persona.
- b) dedicar un tiempo específico de tu día a día a divertirse es crucial para conseguirlo.
- c) hay que procurar terminar con las obligaciones a una cierta hora del día para poder dedicar el resto a la diversión.

4. Para Marín, los deportes en grupo...

- a) son una oportunidad para estrechar lazos con personas con las que no tenemos mucha afinidad.
- b) pueden suponer una ocasión para entablar relaciones y crear vínculos con amigos, no solo mientras se lleva a cabo la actividad, sino también antes y después.
- c) son a menudo un pretexto para poder hablar con los amigos sobre nuestros problemas.



5. Sebastián Marín opina que...

- a) hay que intentar rodearse de personas optimistas y positivas.
- b) hay que intentar hacer reír a las personas negativas o que siempre están de mal humor.
- c) las personas negativas suponen a la larga un problema para nuestra autoestima.

TAREA 2

Adaptado de:

<https://www.rtve.es/noticias/20191127/75-jovenes-espanoles-prefiere-internet-salir-fiesta/1992685.shtml>

Descripción de la tarea: Vas a escuchar una entrevista con Elena Sigüenza, presidenta de la Fundación Ocio Sostenible en la que se comentan los últimos datos sobre el ocio entre los jóvenes.



Tendrás que responder a las preguntas eligiendo la opción correcta entre A, B o C.

1. Elena Sigüenza sostiene que...

- a) los jóvenes deben aprovechar su tiempo de ocio porque a medida que envejeczan tendrán menos oportunidades para divertirse.
- b) es en la juventud donde surgen las formas de ocio que mantendremos a lo largo de nuestra vida.
- c) solo en la etapa vital de la madurez se es consciente de cómo fue el ocio de nuestra juventud.

2. Sigüenza afirma que...

- a) un reciente estudio demuestra que los jóvenes son actualmente más caseros.
- b) actualmente no existen diferencias sustanciales en el ocio de los jóvenes respecto a hace unos años.
- c) la mayoría de los jóvenes sigue prefiriendo el ocio nocturno, según el último estudio.

3. Según Elena Sigüenza...

- a) el profundo cambio experimentado por los jóvenes en los últimos tiempos ha provocado que se relacionen de forma virtual.
- b) el hecho de que los jóvenes se relacionen virtualmente repercute en el tipo de ocio que eligen.
- c) no hay un cambio drástico en el ocio de los jóvenes ya que este sigue basándose en las relaciones sociales.

4. Sigüenza afirma que...

- a) hoy en día las relaciones que establecen los jóvenes no dependen tanto del lugar en el que viven sino de las aficiones y los gustos que comparten.



- b) en la actualidad los grupos de thrash metal cuentan con seguidores por todo el mundo y estos entablan relaciones entre ellos.
- c) la mayoría de los jóvenes comparten sus pasiones exclusivamente a través de internet.

5. Elena Sigüenza destaca que, dentro del ámbito del ocio virtual...

- a) los hombres y las mujeres jóvenes realizan, esencialmente, las mismas actividades dentro de la misma franja de edad.
 - b) entre los 15 y los 19 años existen diferencias significativas entre las actividades que realizan hombres y mujeres.
 - c) para los hombres de entre 15 y 19 años lo es más importante son las compras on-line.
-

TAREA 3

Descripción de la tarea: Vas a escuchar a dos personas, Susana y Juan, hablando de lo que entienden por ocio y de su forma de divertirse. Indica si los enunciados se refieren a Susana (A), Juan (B) o con ninguno de los dos (C).

	A. Susana	B. Juan	C. Ninguno
1. Asocia el ocio a evadirse de los problemas del día a día.			
2. Afirma que el ocio de los lugares de playa depende de si hace buen o mal tiempo.			
3. Dice que el concepto de diversión está muy estereotipado.			
4. Piensa que hay que encontrar la diversión en cualquier actividad.			
5. Dice que encuentra la diversión gracias a las personas que han pasado por su vida.			



Respuestas:

Tarea 1

1. A
2. C
3. B
4. B
5. A

Tarea 2

1. B
2. A
3. C
4. A
5. B

Tarea 3

1. A
2. C
3. B
4. B
5. C



Transcripciones:

*Las partes marcadas en **rojo** indican que ahí se encuentra la parte que nos ayuda a saber la respuesta es correcta/incorrecta.

TAREA 1

Si quieres divertirte, debes tener la mentalidad adecuada y aprovechar cada oportunidad para pasarlo bien. Si eres una persona relajada y no tienes miedo de ser un poco tonto, entonces puedes divertirte casi en todas partes, tanto si estás en una fiesta o en medio de un día de trabajo. Normalmente asociamos la diversión a la compañía, pero podemos divertirnos muy bien también en soledad. ¿Cómo?, me pregunta mucha gente que asocia estar solo con el aburrimiento...

Pues por ejemplo, encontrando un nuevo pasatiempo o pasión. Es probable que no te diviertas tanto como quisieras porque sientes que haces las mismas cosas todos los días. Bueno, encontrar un nuevo pasatiempo es una gran forma de darle vida a tu rutina, elige una nueva habilidad y encuentra algo que esperar diariamente. Buscar un pasatiempo también te obligará a buscar tiempo para ti mismo y hará que estés menos estresado y más dispuesto a divertirte.

Explora tu lado artístico, por ejemplo. Aprende a dibujar, a pintar o a tomar fotos. La fotografía cambiará tu visión del mundo y hará que tu vida diaria sea más divertida. No importa si lo haces bien o mal, solo que te lo pases bien haciéndolo. Escribe un poema o una historia breve. No tienes que ser Hemingway para sentirte feliz, simplemente disfrutar del hecho de hacerlo.

Elige un deporte individual. Intenta correr, nadar o hacer yoga. Eso sí, cualquier cosa que hagas, comprométete a hacerla regularmente.

Escucha música. Está ampliamente demostrado que la música ayuda a reducir el estrés y elimina el mal humor. Haz de la música un hábito, tanto para disfrutar en los buenos momentos, como para reconfortarte en los malos.

Hazle un hueco a la diversión. Suena obvio, pero a menudo sucede que relegamos el tiempo que dedicamos a divertirnos a lo que nos sobra de otras actividades, del trabajo, de la rutina diaria, de las obligaciones. Y esto es un error: La diversión tiene que tener su propio espacio en tu vida, y este espacio tiene que ser importante. Hacerle un hueco a la diversión hará que todo en ti mejore: tu estado de ánimo, tu estado físico, tu equilibrio emocional...

Esto es lo que podemos hacer para divertirnos solos. Pero ¿y en grupo? ¿Y con los demás? ¿No tenéis la sensación de que hacemos siempre las mismas cosas? ¿No os pasa a menudo que sentís que también la diversión con los amigos se ha convertido también en una rutina?



Una posible solución es encontrar nuevas actividades, probar a hacer cosas nuevas. El hecho de probar algo nuevo, diferente a lo de siempre, te va a dar al menos la posibilidad de encontrar una nueva diversión.

Los deportes en grupo, por ejemplo, son una fuente de diversión casi asegurada. Quedar con alguien para jugar un partido de tenis, o con amigos para jugar un partido de fútbol no solo implica el partido en sí, sino también compartir momentos, charlar antes y después, tanto de temas personales como una jugada del propio partido. En definitiva, implica dedicarte tiempo junto a personas con las que te gusta estar.

Las actividades culturales con personas afines también te aseguran la diversión. Ir al teatro, a un museo o a un concierto con las personas adecuadas te permitirá compartir esas afinidades y gustos con los demás. Tener cosas en común con quienes nos rodean es bueno para nuestra autoestima y satisfacción personal. ¡Ojo! ¡Con las personas adecuadas! Si yo amo el neorrealismo italiano, es un error llevarme a mi mejor amigo, que odia el neorrealismo italiano tanto como a ti te encanta, a ver un ciclo completo de Vittorio de Sica. Es muy probable que al terminar la película tengáis una bonita discusión.

¡Otra cosa casi infalible! Las fiestas temáticas. Planear una fiesta temática con tus amigos es una gran forma para divertirte: ya sea una fiesta de disfraces como una fiesta para resolver el misterio de un asesinato.

Ir a lugares nuevos. A menudo, sobre todo los grupos de amigos de mucho tiempo, vamos siempre a los mismos sitios. Buscad nuevos restaurantes, nuevos bares, probad nuevas comidas, nuevas bebidas, nuevos espacios. Id a clases de baile juntos. No sé si lo habéis hecho, pero es realmente divertido aprender un baile, sobre todo un baile completamente nuevo para los dos. No sé, salsa o tango.

Otra cosa que une muchísimo y asegura la diversión es cocinar juntos: quedar en una casa para cocinar, comer y beber, divertirse horneando postres, pasar el rato tomando un vino mientras se hace la comida.

Y por encima de todo, es importante pasar el tiempo con las personas que te aporten positividad y alegría. No quiere decir estar siempre riéndote, pero sí tener una visión optimista y positiva de las cosas. Las personas que siempre están de mal humor, quejándose por todo, criticando todo, a la larga terminan arrastrándonos a su negatividad.

TAREA 2

P. Elena Sigüenza, presidenta de la Fundación Ocio Sostenible, el ocio de los jóvenes es una de sus principales obsesiones, ¿por qué es tan importante para usted las formas de ocio de la juventud?

R. Bueno, yo siempre digo que en el ocio de la juventud está el germen de las formas de ocio que vamos a desarrollar a lo largo de nuestra vida. Es decir, son las pautas y



oportunidades de ocio, desde nuestras edades más tempranas, las que nos van a marcar, para bien o para mal, a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Si un adolescente incorpora la lectura a su forma de ocio y de pasarlo bien, por poner un ejemplo, es muy difícil que en una etapa adulta pierda interés por la lectura. Puede leer menos o incluso dejar de leer, porque no tenga tiempo a causa del trabajo, por ejemplo, pero no dejar de ver la lectura como un momento de ocio. Lo mismo sucede con todas las formas de ocio: si de muy jóvenes interiorizamos que el ocio es emborracharnos los viernes o ir con cierta asiduidad al cine va a ser muy difícil que, en sucesivas etapas de nuestra vida cambiemos sustancialmente eso. Esto quiere decir que la forma que tengamos de afrontar nuestro ocio en la juventud puede marcarnos, tanto para bien como para mal, el resto de nuestra vida.

P. ¿Y cómo es el ocio de nuestros jóvenes hoy en día?

R. Pues hace poco se publicó el informe “Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías”, realizado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), con el apoyo de Telefónica y Santander, y las conclusiones de este estudio son muy significativas. La juventud española de entre 15 y 29 años es cada vez más tecnológica y sale menos de fiesta, ya que un 74,6% de los jóvenes asegura que la actividad que más realiza en su tiempo libre es chatear o navegar por Internet, frente a un 22,7% que apunta a salir por la noche (ir de botellón, o a bares y discotecas para beber o bailar).

P. ¿Quiere esto decir que estamos ante un cambio de paradigma en lo que se refiere al ocio?

R. Sí y no. Me explico. El estudio, realizado mediante un cuestionario online a una muestra de 2.000 personas de ambos sexos de entre 15 y 29 años, destaca que hay un gran descenso de las salidas nocturnas y su reflejo en beber e ir de bares o discotecas. Esto es innegable y es una tendencia que no es nueva, ya que se viene observando desde la última década. Sin embargo esto no quiere decir que estemos ante un cambio radical en la forma de afrontar el ocio, ya que este sigue siendo relacional, es decir, los jóvenes siguen hablando entre ellos pero ahora de manera virtual, sin salir de casa.

P. ¿Podríamos hablar entonces de una virtualización de las relaciones? ¿Qué consecuencias tiene esto? (si es que es posible concluir alguna consecuencia).

R. Quizá sí se pueda hablar de una mayor virtualización. O tal vez de una deslocalización de las relaciones que ha traído como consecuencia un mayor uso de herramientas virtuales. Antes (y hablo de hace veinte o treinta años) teníamos que encontrar afinidades y amigos entre un círculo limitado a nuestro espacio (nuestra ciudad, nuestro país). Si tenías el típico novio de verano a menudo la relación se perdía cuando terminaban las vacaciones. ¿Por qué? Pues porque es difícil que una relación sobreviva a una llamada semanal a un teléfono fijo, con toda tu familia escuchando lo que hablas, o a un par de cartas al mes. Ahora hay muchísimas más posibilidades para todo. Si yo estoy interesada en el anime japonés, soy fanática de un grupo de thrash metal islandés o me gusta coleccionar postales de gatitos en internet seguro que encuentro gente con la que voy a poder compartir todo eso. Y, claro, lo normal es que



los seguidores de ese grupo de thrash metal islandés vivan en muchos lugares del mundo, pero eso no impide en absoluto que entren en contacto y compartan su pasión. Es así como hoy en día se establecen muchas relaciones: basándonos paradójicamente más en la afinidad que en la casualidad, como sucedía antes. Un chaval o una chavala de hoy no van a tener problemas en mantener su rollo de verano si pueden verse cada día por Zoom, mandarse mensajes picantes por Whatssapp y coger un vuelo low-cost cada dos o tres semanas para encontrarse.

P. ¿Qué datos destacarías de este estudio?

*R. Pues mira, hay tres actividades que la mitad de los jóvenes hacen con bastante o mucha frecuencia: el 75% dice “chatear y/o navegar por internet”; el 68,5% dice “ver series y/o películas de forma activa, en streaming o a la carta” y el 54,6% indica “estar con las y los amigos sin más”. En un segundo nivel, entre el 40 y el 45% se dedica, con alta frecuencia, a comprar u ojear catálogos online (42,4%), a jugar con videojuegos o consolas (41,5%), a salir a comer o cenar fuera de casa (40,8%) o a hacer deporte (40,6%). Si en el año 2000 “estar con los amigos” era la principal ocupación del ocio juvenil. En 2019 es “estar delante del ordenador”, pero, principalmente, para relacionarse con ellos. **Por otra parte, la práctica de actividades de ocio digital es más frecuente entre los 15 y los 19 años y entre las mujeres. Y la frecuencia de uso de videojuegos y apuestas aumenta entre los 15 y los 19 años y entre los varones.***

En este ránking de actividades de ocio más frecuentes entre los jóvenes de 15 a 19 años, las últimas plazas las ocupan visitar museos y exposiciones (12,6%), los juegos de azar y apuestas tanto presencial como on-line (12,2%) y en último lugar hacer botellón (10,8%).

TAREA 3

SUSANA

*Pues mira. La verdad es que, para mí, el ocio está asociado a la diversión y, si puedo olvidarme de los problemas, mejor que mejor. **Bastantes problemas tenemos ya con nuestra vida diaria: que si el trabajo, que si los hijos, que si la hipoteca...** La verdad es que creo que lo suyo es encontrar una forma de evadirte del día a día. (1) Así que yo siempre he sido muy de romper con la rutina, de salir de casa y bebérmelo todo. Vamos, no solo eso, claro... Pero desde luego no me vas a ver un sábado o un domingo mirando el email del trabajo o viendo una serie de Netflix con la manta y la sopa. Para eso tengo los lunes, los martes, los miércoles, los jueves y los viernes. Y bastantes problemas tengo ya con las frustraciones que me trae esa rutina de despertador; niños, trabajo, cena, peli, manta y rutina. No. El sábado es para disfrutarlo a tope. Llámalo salir con amigos a cenar o a bailar. Llámalo irte a escalar una montaña, hacer parapente, hacer un viaje relámpago a algún sitio o lo que quieras. Pero necesito salir de las mismas cuatro paredes y de la rutina de siempre. **¿Y cuando llega el verano? Mi consejo es calor y playa. Búscate unas sandalias, un bañador, ropa comodísima y ja***



tomar el sol! ¡a disfrutar de la playa, de los chiringuitos, de la vida nocturna! Mientras el sol brille va a haber alegría siempre. (2)

JUAN

A ver. Yo no hablaría de ocio simplemente, porque el concepto de ocio es muy amplio. Yo creo que no es necesaria una tesis para saber que la diversión nos hace mucho bien y que, en realidad, puede estar en cualquier parte. No me gusta eso de limitarla al estereotipo de diversión: salir de bares con la misma gente, ir a discotecas, bailar, ligar, beber, cogerte una buena borrachera... A ver, no digo que no podamos divertirnos así y que alguna vez no necesitemos pegarnos una buena juerga. Quien nunca se haya emborrachado y no se haya levantado con resaca que tire la primera piedra. Sin embargo creo que este no puede ser, ni mucho menos, el modelo de diversión al que aspirar. A la larga si es tu única manera de divertirte termina por ser aburrido y, desde luego, nada saludable. No sé, yo soy más partidario de encontrar la diversión en todo lo que haces. Es verdad que no todo es ocio. Y es que no tiene que serlo. Si uno tiene que trabajar tiene que trabajar, no hay más, y el trabajo es incompatible con el ocio (salvo si trabajas en lo que te apasiona). Pero uno puede encontrar diversión incluso en el trabajo o en las obligaciones diarias. Yo, la verdad, me divierto con casi todo (4): hablando con un amigo o compañero de trabajo mientras tomamos un café, haciendo deporte, viendo una película (a ser posible una comedia), recordando anécdotas divertidas, viajando, saliendo a pasear, buscándole a las cosas el lado menos solemne, haciendo cosas creativas en mi trabajo, leyendo libros o viendo series, aprendiendo cosas nuevas... Soy un hombre muy divertido y mi pareja, amigos, examigos, exparejas, hijos, hijastros, empleados y mascotas pueden atestiguarlo (5). Pero ya me he divertido tanto, siempre, que la diversión no me impresiona nada en comparación con los discretos encantos del aburrimiento y la quietud y el misterio constante y sereno del aburrido: el Aburrido, ese ser místico y de alguna manera impenetrable. Fuera bromas: creo que hay que desaburrirse más e intentar ver la diversión en el mayor número de lugares posibles.