

## Programa



CURSO:LA EXPERIENCIA DE OCIO COMO PROVEEDORA DE SALUD Y BIENESTAR  
TRADUCCIÓN:A LEISURE EXPERIENCE AS A HEALTH AND WELLNESS PROVIDER  
SIGLA:VIL632  
CRÉDITOS:10  
MÓDULOS:02  
CARÁCTER:FORMACIÓN GENERAL  
TIPO:CÁTEDRA  
CALIFICACIÓN:ESTÁNDAR  
PALABRAS CLAVES:RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE, EXPERIENCIA  
NIVEL FORMATIVO:PREGRADO  
ÁREA FG :SALUD Y BIENESTAR  
HABILIDADES FG:COLABORACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

### I. INTEGRIDAD ACADÉMICA Y CÓDIGO DE HONOR

Este curso se compromete con la construcción de una cultura de respeto e integridad, por lo que se adscribe al Código de Honor UC, declarando que, "Como miembro de la comunidad de la Pontificia Universidad Católica de Chile, me comprometo a respetar los principios y normativas que la rigen. Asimismo, me comprometo a actuar con rectitud y honestidad en las relaciones con los demás integrantes de la comunidad y en la realización de todo trabajo, particularmente en aquellas actividades vinculadas a la docencia, al aprendizaje y la creación, difusión y transferencia del conocimiento. Además, me comprometo a velar por la dignidad e integridad de las personas, evitando incurrir en y, rechazando, toda conducta abusiva de carácter físico, verbal, psicológico y de violencia sexual. Del mismo modo, asumo el compromiso de cuidar los bienes de la Universidad".

Así mismo, este curso se compromete con aportar a la construcción de una cultura de Integridad Académica, reconociéndola como uno de los pilares de la formación de los y las estudiantes, promoviendo en las metodologías de enseñanza-aprendizaje los valores de: honestidad, veracidad, confianza, justicia, respeto y responsabilidad.

### II. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

En este curso él y la estudiante desarrollará habilidades para analizar cómo se manifiesta el ocio en la vida de las personas y en las organizaciones, diseñar estrategias para fomentarlo y valorarlo como camino para el bienestar humano, a través de una metodología teórico-práctica que incluye cátedra, estudio de casos, trabajos individuales y grupales colaborativos, orientados al conocimiento del ocio en contextos reales, y la revisión de sus diversas manifestaciones, a nivel personal y colectivo. Los informes, estudios de casos y la autoevaluación son parte fundamental del proceso de aprendizaje y de la evaluación de los aprendizajes.

### III. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. Valorar el ocio como estrategia que contribuye al bienestar humano.
2. Diseñar estrategias de incorporación del ocio como experiencia valiosa en su vida cotidiana.
3. Analizar las barreras y facilitadores del ocio en la cotidianidad y en organizaciones.
4. Constatar los principios y tipos de experiencias de ocio en diversos grupos humanos.

#### IV.CONTENIDOS

1.El Ocio como experiencia proveedora de bienestar.

1.1.Breve historia del ocio.

1.2.Manifestaciones del ocio.

1.3.Bienestar subjetivo y ocio.

1.4.Ocio humanista y valioso.

2.Fundamentos y tipologías

2.1.Principios de la experiencia de ocio

2.2.Tiempo libre y ocio

2.3.Tipos de experiencias de ocio; optimo, serio y ocio casual, relajación, contemplación.

3.Beneficios del ocio

3.1.Teoría de los beneficios del ocio

3.2.El ocio como servicio ecosistémico

3.3.El ocio como restaurador

#### V.ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

-Cátedra.

-Estudio de casos.

-Aprendizaje basado en equipos.

-Aprendizaje cooperativo.

#### VI.ESTRATEGIAS EVALUATIVAS

Evaluación Diagnóstica:

-Evaluación Formativa

-Estudio de caso: 30%

-Informe estrategias de ocio para organizaciones: 25%

-Autoevaluación: 20% (desempeño actitudinal y conductual)

-Informe análisis de barreras y facilitadores de ocio: 25%

#### VII.BIBLIOGRAFÍA

Mínima

Csikszentmihalyi, M.(1990). Fluir: una psicología de la felicidad. Kairós (Ed.).(Capítulo 2)

Cuenca, M.(2014). Ocio valioso Deusto Digital.(Capítulos 1 y 2)

Gomes, C.L., & Arosteguy, A.(2020).Palpable Cities: leisure in the contemporary urban geographies. European Journal of Cultural Management and Policy,10(2),39-49.

Lazcano Quintana, I., & Doistua, J.(2015). Desafíos contemporáneos del Ocio. Deusto Digital (Issue 45). Deusto Digital.

Monteagudo Sánchez, M.J.(2004). Los beneficios del ocio ¿qué son y para qué sirven? Adoz: Revista de Estudios de Ocio, ISSN 1134-6019, No. 28, 2004, Págs.63-72,28,63 72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2088931>

PNUD.(2012). Informe de Desarrollo Humano: Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo. Santiago: PNUD. (capítulo 6).

Romera, L. et. al. El ocio del brasileño: tiempo, clase social y trabajo como categorías de análisis de las experiencias de mujeres y hombres. En. Ocio y Cambio Social. Oportunidades y desafíos para el desarrollo humano en Iberoamérica. Rodríguez, B., Ferreira, H., & Baptista, M. Kinesis.137-161.

#### Complementaria

Bravo, D., & Err, A.(2022). Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC

Chawla, L.(2015). Benefits of Nature Contact for Children. Journal of Planning Literature,30(4),433 452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>

Cuenca, M., & Goytia, A.(2012). Ocio Experiencial: antecedentes y características. Arbor, 188(754),265 281.

Igarza, R.(2009). Burbujas de ocio. Nuevas formas de consumo cultural. La Crujia Editores, España.

Monteagudo, M.(2008). Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio. Revista Mal Estar e Subjetividade, 8(2),307 325. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482008000200002&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482008000200002&script=sci_arttext)

Sivan, A., & Stebbins, R. a.(2011). Leisure education: definition, aims, advocacy, and practices are we talking about the same thing(s)? World Leisure Journal,53(1),27 41. <https://doi.org/10.1080/04419057.2011.552216>

The Serious Leisure Perspective (SLP)-Welcome.(n.d.).Retrieved August 14,2022, from <https://www.seriousleisure.net/>

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE  
CAMPUS VILLARRICA / FORMACIÓN GENERAL / NOVIEMBRE 2022