



TÍTULO
ATRÉVETE A DISFRUTAR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/dcnna3>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Toma de decisiones y Habilidades de oposición asertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un grupo de adolescentes disfruta intensamente del deporte tomando la bebida anunciada. El mensaje reza: "Atrévete a disfrutar donde quieras, como quieras...".

REFERENTE TEÓRICO: El ocio y el tiempo libre de los adolescentes se ha convertido en uno de los temas principales de preocupación y atención, no sólo para los padres, sino también para los educadores y la sociedad en general, quienes sienten igualmente la repercusión de un tiempo libre más bien orientado a vivencias adultas que a otras más apropiadas para la edad. Sin duda, las limitaciones impuestas por padres y familias han cambiado y, con ello, también el uso que los jóvenes hacen del tiempo, el dinero, los espacios y sobre todo respecto a lo que consideran aceptable o no para invertir su tiempo libre. Las principales limitaciones, finalmente, vienen de los propios jóvenes, muy al contrario de lo que ellos mismos creen.

RAZÓN DE SER: La actividad que se propone a continuación está orientada a que, considerando en primer lugar su libertad y su compromiso consigo mismos y lo que les gusta, puedan ser conscientes de que hay vida más allá del grupo y de la rutina que este a menudo impone respecto al ocio y tiempo libre. Tendrán oportunidad de presentar ante los demás compañeros sus propios intereses, quizá diferentes a los de la mayoría, pero suyos, al fin y al cabo, y de contagiar el entusiasmo por probar cosas diferentes que amplíen sus posibilidades, no sólo en el ocio presente, inmediato, sino de cara a un futuro no tan lejano.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente inicia la actividad repartiendo una especie de cuestionario para rellenar. En él, encontrarán un listado de adjetivos que deberán leer con atención, rodeando aquellos que creen que les describen mejor. No hay número mínimo ni máximo de adjetivos a rodear.

Adjetivos que deben aparecer en la lista:

Simpático-a	Trabajador-a	Aburrido-a	Escandaloso-a
Libre	Sincero-a	Impulsivo-a	Abusón-a
Divertido-a	Comprensivo-a	Cerrado-a	Despistado-a
Impaciente	Conformista	Estudioso-a	Frío-a
Entusiasta	Arriesgado-a	Curioso-a	Firme

Cuando hayan terminado, se pasa a la siguiente fase sin hacer ninguna mención de momento a lo expuesto en el cuestionario.

2ª Fase

Antes de comentar lo que habéis puesto en el cuestionario, vamos a ver un anuncio de televisión en el que los personajes que aparecen quizá tengan también alguna de las características que habéis leído en vuestras listas.

Se les pone el vídeo y se aborda su contenido de la siguiente forma:

- ¿Qué os parece la manera de divertirse que tienen estos jóvenes?
- ¿Cómo lo hacen? (mencionar actividades, lugares, formas...Hacen deportes novedosos en la ciudad, en el campo, con seguridad, en grupo e individualmente...)
- ¿Se lo pasan bien?
- ¿Os parece que las actividades que realizan son las habituales?
- ¿Qué os parece el mensaje del anuncio? (Recórdárselo: Atrévete a disfrutar, como quieras, atrévete a disfrutar, ya no eres un chaval...)
- ¿Cuáles son las actividades que los adolescentes suelen hacer los fines de semana o en su tiempo libre?

- *¿Hacéis siempre lo que os gustaría hacer en ese tiempo con vuestros amigos o más bien os da cierta vergüenza proponer P.ej.: muchos adolescentes como vosotros pasan la mayor parte de su tiempo sentados en el banco de un parque, haciendo siempre lo probar actividades nuevas por si os critican por ello? (Explicarlo más con un mismo. Probablemente a cada uno de los amigos que forman la pandilla le gustan cosas muy diferentes, tienen distintos hobbies, y a pesar de que sería muy divertido poder compartir esas actividades con amigos, no lo hacen por miedo a que les critiquen y les digan que eso es un rollo, por ejemplo).*
- *¿Cuántos de vosotros habéis rodeado en vuestro cuestionario el adjetivo libre? Sed honestos con vosotros mismos en esta pregunta: ¿estáis siendo verdaderamente libres a la hora de elegir lo que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre u os estáis amoldando al grupo al que pertenecéis, conformándoos sólo con lo que otros quieren o proponen? ¿Cuántos habéis rodeado en vuestro cuestionario la palabra CONFORMISTA? ¿Y CURIOSO?*
- *¿Te has descrito como FIRME? ¿Lo serías suficientemente si tuvieras que ir adelante para proponer actividades diferentes a lo que está establecido?*

3ª Fase

Ahora haremos un juego a través del cual vamos a conocernos mejor y a mostrar a los demás aspectos de nosotros que quizá no conocen tanto y que tienen que ver con nuestros gustos, con aquellas actividades a las que dedicamos nuestro tiempo libre. Retiraremos nuestras mesas y nos quedaremos sólo con las sillas, vamos a sentarnos en un círculo.

Dediquemos un momento a pensar en una actividad o hobby que nos guste hacer, pero que normalmente no hagamos con amigos. ¿Podemos imaginarnos lo que supondría hacer esa actividad que tanto nos gusta, pero esta vez rodeado de nuestros amigos, con los que tan bien lo pasamos? (Dejar que contes-

ten) ¿Mejoraría esa actividad todavía más el hecho de poder realizarla con amigos alrededor? Es interesante que tengamos en cuenta que el primer paso para que eso ocurra y para que nuestro tiempo libre sea más rico y divertido es explicar a otros qué cosas nos gustan y así darnos ideas unos a otros. ¿Quién sabe si dentro de tu grupo de amigos hay alguien a quien le gusta la misma actividad que tú o le gustaría practicarla y no lo hace porque no sabe cómo, por vergüenza, o porque no sabe que tú también la realizas?

Pensad ahora durante unos minutos sobre cuáles son las razones por las que te gusta tanto esa actividad. ¿Qué le explicaríais a alguien sobre ella para convencerle de que la practicara?

Quando ya han terminado su momento de reflexión, se les pide que se levanten, merodeen por el círculo sin sentarse hasta que él dé una palmada y vuelvan a tomar un asiento cualquiera como en el juego de las sillas. No deben sentarse donde estaban antes.

El docente entonces va asignando a cada alumno una pareja (quien esté sentado a su izquierda o su derecha), y han de contarse entre ellos cuál es su hobby y por qué les gusta. Pueden hacerse preguntas para profundizar más en el contenido, o porque uno esté interesado en el hobby del otro, o porque quiera convencer mejor después al resto de la clase respecto a esa actividad...

La actividad termina cuando cada cual cuenta al resto del grupo en qué consiste el hobby de su compañero, así como las razones por las que le gusta tanto.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Dejar un tiempo en el que cada alumno pueda acercarse al compañero que haya comentado alguna actividad interesante que quiera compartir, proponiendo incluso, encuentros para practicarla.

Si a los alumnos les ha interesado más de una actividad propuesta, pueden acercarse a más de un compañero y probar varias. El objetivo es ampliar las posibilidades de ocio y tiempo libre y que además se reduzcan las limitaciones que ellos mismos se ponen por prejuicios o presiones de grupo.

Puede establecerse otro día, P.ej. un mes después, para volver a reunirse como clase y que cada uno exponga su experiencia al haber probado una actividad diferente. De esta forma, también se mueve a los alumnos a un compromiso más claro hacia lo práctico y se evita con ello que todo quede en simple teoría o en una sesión puramente informativa.