



**3º ESO**

**ACTIVIDAD**

## *AHORA O NUNCA*

---

### *COMPETENCIAS CLAVE*

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

### *OBJETIVOS*

- Ratificar la importancia que tiene en la adolescencia ligar, pero no buscarlo como objetivo a cualquier precio.
- Eliminar el alcohol de la ecuación de la conducta de ligar, como si éste fuera el vehículo o nexa necesario para poder hacerlo.
- Proponer formas de acercamiento alternativas que permitan ligar desde las habilidades sociales y la inteligencia emocional, y no desde el consumo.

### *RECURSOS MATERIALES:*

- Secuencia "Ahora o nunca".

### *TIEMPO APROXIMADO*

50 minutos.

### *SENTIDO PREVENTIVO*

Ligar es muy importante para las y los adolescentes. No solo porque en la pubertad las hormonas están bastante descontroladas, sino principalmente porque buena parte de su autoestima en ocasiones depende de sentirse personas aceptadas, queridas y, cómo no, atractivas. Las relaciones de pareja son uno de esos ámbitos que estaba vedado en la niñez y al que se acercan con avidez, pero también con miedos e incertidumbres. De ahí que no en pocas ocasiones se encuentre en el alcohol una dudosa ayuda para desinhibirse, acercarse, lanzarse o, simplemente, como en el caso que nos ocupará hoy, tener la excusa perfecta para empezar a hablar de algo. Hacer una reflexión sobre el alcohol como esa ayuda que no suele serlo y darles



otro tipo de pistas que puedan ayudarles a interactuar sin que medien las sustancias es uno de los más claros sentidos que tiene la presente actividad.

## *ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD*

*“¿A quién no le interesa la cuestión de ligar? Todas y todos seguramente en algún momento hemos sentido atracción por otra persona y nos habría apetecido acercarnos, saludar, iniciar una conversación... y profundizar hasta un punto en que pudiéramos llegar a algo más. ¡Pero qué difícil resulta a veces! ¡Y qué bien nos vendría alguna ayudita!”*

## *DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD*

---

### **Fase 1**

### *A ciegas es complicado*

*Un amigo con experiencia, quizá se anime a darte algún consejo, pero nunca se sabe con ese tipo de recomendaciones de gente que tiene, quizá, tan poca experiencia como tú.*

*Es fácil desde fuera decirte lo que hay que hacer... como sucede en el vídeo que veremos a continuación. Pero qué difícil resulta todo cuando es una o uno quien tiene que enfrentarse a la vergüenza de expresar que alguien te gusta o, como sucede en ocasiones, a quién quizá puedan rechazarte.*

*Veamos qué sucede en la secuencia que empezamos a ver ahora y pensemos si podemos sacar alguna conclusión acerca de lo que está pasando ahí...”*

(En este momento se ve la escena hasta el final, para al terminar se comenta cuáles son los consejos que se han dado entre las y los protagonistas para conseguir ligar: hablar con él o entrarle ya son los consejos que han dado las chicas; los chicos directamente le han empujado a hablar con ella).

- *¿Pensáis que unas y otros en la secuencia tenían preparación suficiente para ligar?*
- *¿Cómo lo sabéis?*
- *¿Qué tipo de habilidades consideraréis que deberían tener, como mínimo, para despertar un poco de interés y generar oportunidades para salir?*



Ante la realidad de que éste no es un asunto fácil para empezar, que no todas las personas tienen las mismas habilidades para iniciar conversaciones, llevarse los temas a su terreno, mantener el interés en la interacción, pedir un número de móvil, etc... y que en ocasiones cometemos errores estratégicos gigantescos, no son pocas personas las que deciden que el alcohol tenga algo que ver –en “modo ayuda”, piensan, claro- en su repertorio de conductas para ligar.

En ocasiones, el papel que juega el alcohol tiene que ver con los propios efectos que induce su consumo. Al beber, pasan cosas, y entre esas cosas se encuentran algunas que pudieran ser consideradas como una posible ayuda, pero en realidad son un arma de doble filo. Como alguien dijo, es muy fácil pasar de ser el chico gracioso por el puntito, al tío baboso que se pone pesado porque se ha pasado bebiendo. Con la misma facilidad se pasa de ser la chica simpática a la que no puede parar de hablar o decir tonterías. De forma que rápidamente nos podemos descubrir, en el menos malo de los malos casos, llevando un disfraz, siendo una sombra de lo que somos en realidad, distorsionada, y que lejos de conseguir el efecto que pretende, puede conseguir fácilmente el contrario. Desde luego, es un error ligar a ciegas, pero también lo es, sin duda, ligar estando ciego de alcohol. En el peor de los malos casos, la cosa puede complicarse mucho más y terminar con consecuencias más que indeseadas que vulneran incluso la dignidad de las personas. Así que desinhibirse no puede ser algo que compremos a cualquier precio, por mucho que nos guste alguien.

En otras ocasiones, como en la que hemos visto, que no está claro que hayan empezado a beber aún, el alcohol se usa como la excusa perfecta para empezar a hablar. Es decir, se usa como sustitutivo de las habilidades sociales que podríamos aprender perfectamente, pero que quizá nos requerirían un cierto esfuerzo al que no siempre estamos dispuestas o dispuestos. El alcohol se ha podido usar como excusa porque tenemos muy interiorizada esta sustancia como algo que abre puertas y no que las cierra (p.e. nadie consideraría que está ligando bien si se acerca a otra persona con un bote de matarratas y le pregunta si quiere. Más bien se lo tomaría como una ofensa y conseguiría lo contrario. Sin embargo, no sucede así con el alcohol, como hemos podido ver en la secuencia).

En un sentido muy práctico, el alcohol es también una clase de veneno para el organismo, más de la forma en la que es consumido normalmente. Sin embargo, aquí se ha usado como vehículo para conectar, dando por hecho –y no se ha equivocado, por lo rápido que el chico ha aceptado la botella- que beber sería una actividad que ambos tendrían en común. Hay en el comportamiento de la chica y más implícitamente también en el del chico una mezcla entre buen hacer y mal hacer a la hora de ligar: la parte buena es que intuyen que deben buscar algo que les una o con lo que se identifiquen para empezar a relacionarse; la parte mala es que escogen la peor parte, el peor elemento que probablemente tienen en común, que es la costumbre de beber alcohol.



Seguramente la expectativa es empezar usando el alcohol como excusa y terminar usándolo como sustitutivo de esas habilidades que debemos tener para poder relacionarnos con cierta solvencia.

- *¿Qué os parecen estos dos usos del alcohol en el contexto de ligar?*
- *¿Conocéis anécdotas o historias al respecto?*
- *De 0-10, ¿cómo de difícil os resulta la conducta de ligar?*

## Fase 2

### *Algunas pistas, por favor...*

Seguramente han encontrado en la secuencia diferencias muy marcadas entre la forma de ligar de las chicas y de los chicos, y desde luego se habrán dado cuenta de que se fijan en cosas muy diferentes.

- *¿Qué forma de ligar pensáis que tienen las chicas en general? ¿Y los chicos?*
- *¿En qué se fijan generalmente las chicas porque lo ven importante? ¿En qué veis que se han fijado los chicos y a qué le dan importancia?*
- *¿Pensáis que la secuencia que habéis visto es realista en este sentido?*

Para ligar bien:

- No solo hace falta tener unas ciertas habilidades sociales (mantener buen contacto ocular, sonreír, respetar el espacio interpersonal, tener sentido del humor, escuchar, mostrar autocontrol al hablar, expresar cumplidos, saber expresar emociones positivas, iniciar y mantener conversaciones...).  
*o ¿Cómo puede ayudar o no el alcohol en estas habilidades que acabamos de mencionar?*
- También son necesarias habilidades emocionales (identificar emociones en la otra persona y en nosotras y nosotros mismos, ser capaces de asumir con cierta tolerancia la frustración por no conseguir el efecto deseado, gestionar el nerviosismo del momento...) *o ¿Cómo puede ayudar o no el alcohol en estas habilidades que acabamos de mencionar?*
- Y por supuesto, hace falta tener un poquito de información. A continuación, presentamos unos datos que en su momento se recogieron a partir de estudiantes de instituto sobre el tema de ligar, y que pueden darnos bastante



juego para “entrenarnos” o “prepararnos” mejor para este arte. Algunas chicas y chicos de Aragón y Cataluña entre 15 y 17 años han preparado una lista de consejos para ligar; seguramente con algunas cosas estéis más de acuerdo que con otras, y algunas serán más recomendables que otras... pero en cualquier caso parece una buena excusa, mucho mejor que el alcohol, para empezar a hablar. *¿Qué os parecen?*

Se sugiere generar un debate sobre las propuestas que se lanzan a continuación, de forma que busquen y entrenen estrategias que no incluyan el alcohol como parte de las herramientas a emplear. Intentar encontrar incoherencias, valorar cuáles son buenos y malos consejos de entre los que los chicos y chicas proponen y sopesar sus propios intentos a la hora de ligar.

- *¿Qué pinta el alcohol en todas estas cosas?*
- *Si esto es lo que unos y otras sugieren, ¿entendemos mejor por qué, para tanta gente, el alcohol resulta importante o incluso imprescindible?*
- *¿Cómo podemos sacar el alcohol de la ecuación?*

#### **QUÉ COSAS ACONSEJAN LOS CHICOS A LAS CHICAS PARA QUE LIGUEN (FUNCIONA DE VERDAD)**

(Fuente:<http://profesordeeso.blogspot.com.es/2009/02/como-ligar-chicas-y-chicos-adolescentes.html>)

- Ir vestidas con ropas ajustadas y muy sexys
- Ropa interior sugerente (tanga)
- Depilarse
- Ir con escote generoso, pelo largo y moverse con locura
- Ser naturales, simpáticas y amables
- Miradas insinuantes, sonreírle y llevar la iniciativa
- Aparecer como una chica atrevida, original y sexy
- Ir muy limpias y “arregladitas”
- Hacerse su amigo, hablar de lo que le gusta a él y reírle las gracias
- Confiar en él, ser cariñosa y muy fiestera
- Dejarse tocar, tocarlo, ser mimosa y tener conversaciones divertidas
- Enviarle mensajes pasados de tono
- Guiños con la lengua
- Acercarse a él y estar pendiente de él
- Llevar condones

#### **QUÉ COSAS ACONSEJAN LAS CHICAS A LOS CHICOS PARA QUE LIGUEN (FUNCIONA DE VERDAD)**

- Ser detallista y llevar la iniciativa



- Tierno, divertido, sensible y sincero
- Hacerla sentir especial
- Respetarla y tratarla bien
- Estar pendiente de ella, mimarla e interesarse por ella
- Ducharse, lavarse los dientes, vestir bien y oler mejor
- Conversadores, piropos agradables y expresar sentimientos
- Simpático, agradable y un poco chulillo
- Cruzarse miradas y currárselo
- Hacerla reír, sonreírla e invitarla
- Darle tiempo al tiempo y valorar su interior
- Descubrir los gustos de ella, ser educado, comprensivo y fiel
- Mostrar interés, conversadores y saber escuchar
- Ganarse su confianza, estar seguro de sí mismo, modernete y hacerse algo el duro
- Ir con vaqueros ajustados marcando culete.

#### **COSAS QUE LOS CHICOS CONSIDERAN QUE VAN MUY MAL PARA LIGAR Y MUY BIEN PARA QUEDARSE SOLTERA, LIBRE Y SIN COMPROMISO**

- Ir de guay, ser borde, pija y creída
- Vestir con chandal, demasiado tapada, ir de antigua y desarreglada
- Tirarse pedos, escupir y ser demasiado gamberra
- Ser muy escandalosa, porrera y bruta
- Celosa, infiel, alcahueta, agobiante y mandona
- Tontear con todos y ser putilla
- Demasiado alta
- Querer cambiarlo, aprovecharse de él y hablar con secretitos
- Ser muy cortada y dormirse en los laureles
- Fumadora y llevar un maquillaje excesivo
- Parecer una chica facilona, llevar plataforma y demasiados piercings
- Hacerse la dura, ser marimacho, tener mala pinta y reírse por todo
- Decir frase como: todos los tíos son iguales
- Ser una calentona o ser demasiado tímida
- Esperar a casarse para tener relaciones sexuales

#### **COSAS QUE LAS CHICAS CONSIDERAN QUE VAN MUY MAL PAR LIGAR Y MUY BIEN PARA QUEDARSE SOLTERO, LIBRE Y SIN COMPROMISO**

- Hacerse el gracioso e ir de listillo
- Ser un chulo, creído, ir de machito, machista y prepotente



- Ponerla en evidencia, ridiculizarla, pasar de ella y tontear con todas
- Echarse eructos y pedos, escupir, sacarse mocos y rascarse los genitales
- Ser torpe, agobiante, pulpo, fantasma y mentiroso
- Pensar que ella es facilona y ser demasiado lanzado
- Meterse en peleas, ser agresivo y hacerla sentir mal
- Ir de prisa, ser guarro y salido
- Fijarse sólo en el físico, ser infiel, soso, payaso, pedir rollo en la 1ª cita e ira saco
- Demasiado vergonzoso o demasiado tímido, ser antipático, celoso y cursi
- Ser indiscreto contando lo que haces o no haces con ella
- Tener doble personalidad, con los amigos ser de una manera y con ella de otra ?  
Pasar de ella, hablar de la ex. Y compararla.
- Insultarla, maltratarla, presionarla
- Ir con chándal, descuidar el aspecto, ser posesivo, celoso y controlador.

### COMENTARIO FINAL

*“Ligar es importante para cualquier chica o chico, pero tendremos que asegurarnos de que podamos mostrarnos como somos, sin una fachada construida por el alcohol que nos obligue a ir siempre con un disfraz o a perder la dignidad para tener pareja. ¿Ligar a toda costa? ¡No, gracias!”*