



Imaginación al poder



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el uso que cada uno hace del tiempo libre.
- Distinguir entre tipos de ocio activo y de ocio pasivo.
- Discriminar entre decisiones y comportamientos positivos y exentos de riesgo para la salud.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Imaginación al poder*. (FAD).
- Folios.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

El aburrimiento es, sin duda, una de las grandes preocupaciones de la juventud. Nada parece producirles más frustración que no saber qué hacer o que la actividad no sea suficientemente gratificante o estimulante. Ante el aburrimiento, hay muchas y variadas soluciones, pero viene siendo un problema creciente la utilización de sustancias como el “remedio perfecto”.

La secuencia audiovisual busca promocionar y favorecer algunas de las cualidades que debieran ser prácticamente naturales en este periodo de edad, como son la capacidad para el disfrute o la creatividad.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Todo el mundo ha estado aburrido o aburrída alguna vez, ¿no?, pero quizá a vuestra edad es cuando menos se toleran las sensaciones que produce el aburrimiento. De alguna manera, la diversión es, en la adolescencia, un elemento tan importante como las amistades o el tiempo libre y es algo con lo que generalmente no estáis dispuestos a negociar”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1^a
FASE**

Remedios contra el aburrimiento

Se introduce el tema del aburrimiento a través de las siguientes preguntas de aproximación:

- *¿Qué es lo peor del aburrimiento?*
- *¿Tiene alguna implicación o significado?* (Por ejemplo, el miedo a no ser suficientemente divertido, a que los demás cuestionen cómo somos...).
- *¿Qué soléis hacer cuando os aburrís?*

Se pide a la clase que escriban en un papelito las aficiones que tienen. Una vez terminado de escribir, lo doblan y se lo entregan al profesor o profesora, quien los mezcla y reparte al azar para que sean leídos.

Ante la lectura del contenido de las tarjetas, se debe prestar especial atención a los niveles de implicación en actividades de ocio, es decir, si los alumnos y alumnas son dados a utilizar activamente el tiempo o más bien favorecen el aburrimiento. Así mismo reforzará las actividades que promuevan un alto nivel de implicación y supongan un uso activo y adecuado del tiempo libre. Éstas serán utilizadas como antídotos



eficaces y saludables contra el aburrimiento.

Se termina esta fase con el siguiente comentario:

“Hay muchos chicos y chicas de vuestra edad que saben poner fácilmente remedio al aburrimiento, pero hay otros que encuentran en el aburrimiento su peor enemigo y no saben qué hacer ante él, generando la mayoría de las veces las mismas soluciones”.

2ª FASE

Visionado de la secuencia audiovisual

Se hace el siguiente comentario:

“Vamos a ver una secuencia audiovisual en la que aparece un grupo de amigos y amigas. Pensad que no siempre que nos reunimos con los amigos lo pasamos bien. Hay también momentos de aburrimiento y ahí la gran cuestión “¿y ahora qué hacemos?”. Observad la escena y después comentaremos la manera en que han resuelto la situación y las dificultades que han encontrado”.

A la hora de comentar lo que se ha visto en la escena, deben analizarse las dos actitudes principales que aparecen (Hacer camisetas: actitud activa y saludable. Hacer botellón: actitud pasiva y poco saludable) y el tratamiento que se dan unos a otros ante esas actitudes. Para ello, se lanzan las siguientes preguntas de reflexión:

- *¿Qué os parece la actitud del chico que propone hacer botellón?*
- *¿Cómo reacciona el grupo ante él? ¿Qué os parece esa reacción?*
- *¿Qué os parece la forma que tiene el resto de compañeros y compañeras de abordar el aburrimiento del momento?*
- *¿Pensáis que tienen capacidad de disfrute ante las situaciones que el día a día les proporciona?*
- *¿Por qué pensáis que no les satisface la propuesta de Sebas?*
- *¿Quién pensáis que tiene más armas contra el aburrimiento?*

3ª FASE

Imaginación al poder

Se realiza el siguiente comentario:

“Son llamativos dos aspectos en la conversación que el grupo mantiene. El primero es el elemento de libertad con el que hablan entre sí, sin juzgarse por proponer cosas distintas a las que están acostumbrados a hacer. La segunda cuestión es que hacen uso activo de la creatividad para buscar una actividad que les permita divertirse.

Justamente para fomentar ese segundo elemento, el de la creatividad, vamos a hacer un juego. En un papelito tenéis que escribir el nombre de un objeto cualquiera. Cuando hayáis terminado, doblad el papel y colocarlo en la caja que voy a poner encima de mi mesa”.



A continuación, se divide a la clase en grupos de 4-5 personas para abordar la siguiente fase del juego y continúa comentando:

“Ahora que estáis divididos por grupos, elegid una persona de portavoz en cada grupo. Esa persona ha de acercarse a la caja con las papeletas y elegid cuatro al azar. Cuando hayáis recogido todas las tarjetas que os corresponden como grupo, tendréis 15 minutos para inventar una actividad divertida que pueda realizarse utilizando combinadamente los objetos que os han correspondido por azar. Si fuera especialmente difícil combinar todos los elementos, se permite hacer dos actividades diferentes con los cuatro elementos (por ejemplo, una actividad con un elemento y otra con tres, o bien una con dos y otra con dos también)”.

Pasados los 15 minutos, se procede a una puesta en común.



Comentario final

“Hoy hemos aprendido que todos tenemos capacidad para desarrollar muchísimas actividades divertidas, sólo tenemos que pararnos a pensar y buscar la ayuda ayuda de nuestras amistades.

Pensad también que el aburrimiento a veces puede llevarnos a encontrar soluciones que no son saludables, como por ejemplo hacer botellón”.

