



El tiempo libre brinda al adolescente un espacio para la recreación y el deporte, actividades que se encuentran indiscutiblemente ligadas al desarrollo de la persona adolescente.

Se ha dicho que la adolescencia brinda una oportunidad para re-hacerse, reconstruirse, e ir formulando con ello, la propia identidad. Pues bien, esto atribuye una importancia fundamental al espacio para la "re-creación", debido a que esta además de implicar la posibilidad de "esparcimiento", es decir de desahogo, diversión y deleite, implica también la oportunidad para crear de nuevo, para volver a producir. Es decir, es re-crearse en medio y por medio de la diversión.

Diferentes actividades brindan esta posibilidad, entre ellas el arte, los medios de comunicación, los espacios con los amigos y amigas y el deporte. De estos, este último resulta una de las actividades recreativas más buscadas por los y las adolescentes en nuestro país, y además, uno de los medios de recreación entre los que se desarrollan y promueven grandes potencialidades.

Es pues, sobre la recreación en general y el deporte en específico, sobre lo que tratará el siguiente apartado, ya que se considera que este tiempo libre brinda al adolescente un espacio donde "existe, siente, vive, se forma y se realiza" (Pérez, 1995).

## 1. Posibilidades para una adecuada utilización del tiempo libre

Cuando se habla sobre este tema, frecuentemente se utiliza la expresión "adecuada utilización del tiempo libre", la cual es digna de atención especialmente al tratarse de la población adolescente, pues se puede prestar a malas interpretaciones.

El tiempo libre de los y las adolescentes puede verse permeado por diversas circunstancias, presentando así, diferentes posibilidades de utilización del mismo. De esta manera, algunos y algunas dedicarán la mayor parte de su tiempo a un deporte específico, otros a escribir o a pintar, a leer, a ver televisión, a los video juegos, al internet, a bailar, a escuchar música, a estar con sus amigos, a asistir a fiestas, o simplemente a estar en su cuarto.

Cada una de las actividades que llevan a cabo tiene sus particularidades. Cada una puede representar un nivel de desarrollo en áreas diferentes, respondiendo a las necesidades propias del período de desarrollo y a las necesidades de ese o esa adolescente en un momento específico. De esta manera, se puede mencionar que contar con amigos y amigas con quienes compartir, resulta fundamental a esta edad; que practicar un deporte es necesario para optimizar el desarrollo físico, psicológico y social, o bien, que los momentos de soledad representan un necesario encuentro consigo mismo/a.

Así, lo adecuado o inadecuado de la forma en que un o una adolescente utilice su tiempo libre, responde básicamente a dos preguntas: ¿brinda esta actividad y la forma en que se practica posibilidades de protección y desarrollo para el o la adolescente? ¿Se ha convertido esta actividad o la manera de practicarla en un riesgo para el o la adolescente?. Es partiendo de estas dos preguntas, sobre las cuales es fundamental se logre cuestionar el/la propio/a adolescente, como se puede distinguir la manera en que se está utilizando el tiempo libre.

Ahora, ¿cuáles son las posibilidades de una adecuada utilización del tiempo libre en los y las adolescentes que residen en Costa Rica?. Para revisar esto, se puede partir de la manera en que nuestra cultura ha fomentado un particular gusto por actividades recreativas específicas, como el fútbol o la televisión, pues existe una gran cantidad de posibilidades que los y las adolescentes no conocen, situación que muchas veces los limita enormemente.

Esto hace necesario plantear interrogantes que promuevan alcanzar una amplia diversidad de opciones para la recreación tanto en el nivel personal, como comunal.

Respondiendo a una propuesta socio-educativa como lo es la presente, se puede plantear que el aspecto medular para vencer las limitaciones impuestas en el área recreativa de los y las adolescentes, corresponde a la visualización de estos y estas como protagonistas, es decir, como personas capaces de participar en su propio desarrollo, visualización que debe ser impulsada no solo en los y las adolescentes, sino también en las personas adultas. Desde esta perspectiva, se debe promover que las personas adolescentes participen activa y protagónicamente en el desarrollo de este tipo de actividades, las cuales pueden dirigirse a ellos y ellas, desarrollarse entre ellos y ellas mismas, e incluso dirigirse a su propia comunidad.

Muchas veces la sociedad ha evadido o hasta negado esta potencialidad de los y las adolescentes, por lo que se debe trabajar en que ellos y ellas mismas logren reconocer su propia capacidad para proponer y desarrollar, entre otras cosas, espacios dirigidos a su recreación.

El reconocer esta capacidad, otorga una responsabilidad para consigo mismo y con los otros, colocando al adolescente en una posición activa, que le puede llevar a ampliar sus horizontes y buscar nuevas alternativas, que a su vez, pueden abrir de nuevo otras posibilidades<sup>1</sup>.

Son muchos los espacios que se pueden abrir para la recreación, pues además del deporte, en Costa Rica han surgido grupos de adolescentes orientados a la participación en actividades de índole cultural (entendiendo la cultura como el conjunto de conocimientos, costumbres, valores, normas, capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en una sociedad), religioso, social o ambientalista; es decir, se presenta diversidad, en cuanto a los tipos de grupos y los espacios de recreación, pero muchas veces se desconoce su existencia o no hay un interés real, principalmente, por no poseer la suficiente información.

Así, el o la adolescente puede experimentar una serie de pensamientos, sentimientos y vivencias en general, a través de sus actividades recreativas. Esto le posibilita la experimentación de aspectos que le ayudan a continuar formando su propia identidad, así como a ir eligiendo entre estas actividades, aquellas con las que se identifique más y sienta promuevan su desarrollo.

Lo anterior implica el desarrollo de una actitud crítica hacia lo que se le presenta, pues pueden existir una serie de actividades que aunque recreativas, impliquen ciertos riesgos de los cuales debe tomar consciencia, como por ejemplo, cuando se "mejenguea" pero después se va a tomar licor, o cuando se practica un deporte pero no se utilizan los implementos de protección necesarios (sobre este punto se volverá mas adelante).

Por su parte, el contar con este tipo de espacios favorece la práctica y el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones, pues el o la adolescente se puede ver en situaciones donde se requiere de la toma de una decisión ya sea de manera inmediata y eficaz (como por ejemplo, a quién pasarle la pelota) o bien, a un plazo mayor y requiriendo de un análisis más detallado de la situación (como lo son decidir entre seguir entrenando por recreación o pasar a un nivel competitivo; o estar en teatro por recreación o asumirlo como una labor profesional).

---

<sup>1</sup> Cabe aclarar que esta posibilidad de asumir un papel protagónico, no quita a los adultos y las adultas la responsabilidad de responder a las necesidades de esta población en el sentido que aquí se hace referencia. Inclusive, como se verá más adelante, en el Código del Niñez y la Adolescencia se plantean obligaciones en este sentido por parte de los padres o encargados y por parte de ciertas entidades.

Así, hasta este punto se propone el tiempo libre como una posibilidad para crecer, para desarrollarse, para asumir una actitud crítica, activa y responsable, para fortalecer la propia identidad y para la toma de decisiones.

Pero las habilidades que se potencian con una adecuada utilización del tiempo libre no quedan ahí. En algunos espacios de este tipo, se requiere de organización y coordinación entre los miembros del grupo para lograr su objetivo, situación que educa en este sentido a los y las adolescentes, y que puede llegar, en el mejor de los casos, a desarrollar habilidades dirigidas al diseño y ejecución de proyectos.

Lo expresado anteriormente, sugiere una característica fundamental de las actividades recreativas de este grupo etáreo: generalmente se realizan en grupos con otros/as adolescentes. Esta característica posibilita que se genere un espacio para interactuar con los otros, para conocer nuevas personas y hacer amigos y amigas, compartir intereses y gustos. Es decir, se posibilita la oportunidad para desarrollar nuevos vínculos y para aprender a partir de ellos.

Finalmente, pero no menos importante, se debe recalcar nuevamente a las actividades recreativas como un terreno fértil para el desarrollo de la creatividad, pues por medio de la misma, los y las adolescentes encuentran diversas formas de expresión de su afecto y de sus pensamientos, así como la oportunidad de inventar cosas nuevas o diferentes.

## 2. Derechos recreativos de los y las adolescentes

En Costa Rica, la recreación y el deporte en los y las adolescentes es un área que incumbe además de la salud, a la legislación, pues este es un derecho del cual gozan las personas adolescentes.

El Código de la Niñez y la Adolescencia, plantea en el capítulo VI, los derechos relacionados con la cultura, la recreación y el deporte. En el mismo, se estipula lo siguiente con respecto a las personas menores de edad:

- a. Tienen "derecho a jugar y participar en actividades recreativas, deportivas y culturales, que les permitan ocupar provechosamente su tiempo libre y contribuyan a su desarrollo humano integral, con las únicas restricciones que la ley señale" (Art.73).
- b. La responsabilidad de posibilitar las oportunidades para el ejercicio de estos derechos, corresponde principalmente a los padres, madres o encargados/as de las personas menores de edad.
- c. El Consejo Nacional de Espectáculos Públicos y demás autoridades que les compete, deben velar porque las actividades públicas o privadas de índole cultural, deportivo o recreativo dirigidas a esta población, estén acordes a su madurez y promuevan su pleno desarrollo.
- d. El Ministerio de Educación Pública (MEP) y el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes (MCJD), deben promover la creación, producción y difusión de libros, publicaciones, obras artísticas y producciones audiovisuales, radiofónicas y multimedia dirigidas a esta población y que contemplen la promoción de sus derechos y deberes.
- e. El MCJD y las municipalidades, deben establecer políticas y ejecutar acciones que faciliten a las personas menores de edad, espacios adecuados a nivel comunitario y nacional, que posibiliten el ejercicio de sus derechos recreativos y culturales.
- f. Los campos deportivos, gimnasios y demás infraestructura adecuada para la práctica del deporte o de actividades recreativas, están a disposición en plena igualdad para los y las adolescentes.

- g. En cuanto al uso de instalaciones privadas, se determina que las instituciones privadas de enseñanza deben facilitar, en la medida de lo posible, sus instalaciones para la sana recreación de las personas menores de edad y de su comunidad.
- h. El MCJD y el MEP deben crear incentivos para las entidades privadas que colaboren con el punto recién expuesto.
- i. El MCJD y el MEP deben garantizar el acceso de las personas menores de edad a los centros de documentación pública, bibliotecas y otros servicios similares. Lo anterior, mediante la ejecución de programas y la instalación de la infraestructura adecuada.

Es fundamental que los y las adolescentes conozcan sobre estos derechos, pues contar con este conocimiento, contribuye a expandir sus posibilidades, a exigir el cumplimiento de sus derechos y a tomar consciencia sobre sus responsabilidades asociadas al ejercicio de los mismos (en tanto ejercer los propios derechos debe tomar en cuenta no irrespetar los derechos de las otras personas). Igualmente es fundamental erradicar la idea de que el cumplimiento de los derechos recreativos de los y las adolescentes se encuentra condicionado a que ellos y ellas cumplan con sus deberes educativos, laborales, entre otros. Es necesario recordar que los derechos son beneficios irrenunciables e impostergables, y aunque el incumplimiento de los deberes merezca algún tipo de sanción —siempre respetando la integridad física y moral de las personas— esta nunca debe significar la suspensión total de los derechos, sean recreativos o de otra índole.

### **3. Beneficios de practicar deporte y hacer ejercicio para la salud integral de los y las adolescentes.**

El ejercicio físico y la práctica de algún deporte pueden incidir de manera positiva sobre la salud física y psicológica del adolescente. Entre las posibilidades que se pueden presentar con la práctica del deporte u otro tipo de ejercicio en la persona adolescente están:

- a. Mejora en la condición fisiológica: Existe una mejoría cardiaca, en la presión sanguínea, en la respiración, y hay una mejor toma del oxígeno. Esto genera una mayor condición física y previene de enfermedades durante la adolescencia y la adultez.
- b. Aumenta los niveles de sustancias en el organismo que ayudan a sentirse mejor durante el día a día: Esto posibilita enfrentar el estudio, el trabajo e incluso las situaciones difíciles de diversa índole de mejor forma.
- c. Ayuda en el sueño: No poder dormir adecuadamente hace que la persona se encuentre más irritable. Con el ejercicio se logra un mayor placer al dormir y se puede mejorar el estado de ánimo en general, aspecto que a su vez ayuda al aprendizaje.
- d. El apetito: La práctica de algún tipo de ejercicio puede ser beneficioso para que el o la adolescente se alimente regularmente, pues el gasto de energía que se produce durante el ejercicio hace que el organismo demande más alimentos, estimulando el apetito del o la adolescente. Si además de esto busca orientarse para mejorar su situación nutricional, este aspecto resultaría aún mejor para el desarrollo y aprendizaje de la persona adolescente.

- e. Cambio en la apariencia física, aspecto que contribuye a un cambio en la autoestima: Al posibilitarse un cambio en la relación de la persona con las diferentes partes de su cuerpo y por tanto, con su cuerpo como totalidad, el o la adolescente se puede sentir mejor consigo mismo/a. Es decir, el contacto con el propio cuerpo generado a través de los ejercicios, y el cambio físico a través de la práctica de los mismos, promueven una nueva interpretación del propio cuerpo, que contiene un descubrimiento y desarrollo de habilidades y atributos corporales muchas veces desconocidos antes de la práctica deportiva.
- f. Siguiendo la idea de la corporalidad, se puede decir que a través del contacto con el propio cuerpo y de la percepción que surge del mismo a partir de la práctica del ejercicio físico, se promueve el desarrollo del lenguaje corporal, habilidad que implica interesantes destrezas en el o la adolescente.
- g. Contribuye a los procesos mentales: Especialmente en lo que respecta a concentración y memoria, por lo que también contribuye en los procesos de aprendizaje.
- h. Se combaten la pasividad y la inercia: Estas son características completamente opuestas a la práctica de un ejercicio físico. De esta manera, con el ejercicio la persona debe ser activa y no puede permanecer inmóvil, practicándose así conductas que la persona puede transferir e incorporar en su vida cotidiana.
- i. El adquirir una rutina de constancia y compromiso, desarrolla destrezas y habilidades relacionadas con estas dos características. Asimismo, promueve el interés por la autosuperación.
- j. Manejo de la cólera: Hay ciertos ejercicios, especialmente los que se pueden realizar en equipo, en los que el o la adolescente puede encontrarse ante situaciones que le provoquen enojo y cólera. Así, la práctica del deporte puede facilitar espacios donde aprender a lidiar con situaciones de este tipo, tanto en sí mismo/a como en los otros/as, desarrollando una mayor capacidad de tolerancia a la frustración.
- k. Distracción: Realizando ejercicio, el o la adolescente, pone su atención en diversos estímulos ambientales, incluyendo, los componentes lúdicos presentes en la práctica del ejercicio o deporte, los cuales resultan aptos para el surgimiento de la fantasía, elemento indispensable para el desarrollo de la capacidad creadora.
- l. Ansiedad: La actividad física, en especial las actividades repetitivas (por ejemplo, picar una bola), resulta ideal para el manejo de la ansiedad, pues permite a la persona liberar la tensión que acumula.
- m. Incremento en la motivación y en la capacidad de control: Cabe destacar que conforme el o la adolescente se vaya dando cuenta de que puede ejercer el control sobre algunas situaciones en el deporte, puede intentar controlar otros aspectos de su vida.
- n. Disminución de la indecisión: En el ejercicio físico, de manera especial el que respecta al de la participación en un equipo, se requiere constantemente de la toma de decisiones, debido a las dinámicas propias que se producen en el deporte en equipo (por ejemplo, a cual compañero/a pasarle la pelota en un partido de basketball).
- o. Resolución de problemas: Se pueden ver problemas concretos que surgen en la actividad deportiva, y que el o la adolescente vaya resolviendo, pues la resolución de problemas prácticos implica un desarrollo importante. En este sentido, promueve el potencial creativo y cognoscitivo de el o la adolescente.

- p. Autocrítica: En los deportes, especialmente en juegos que se realizan en equipo, se puede poner en práctica el manejo de ésta, lo cual implica una habilidad fundamental para el crecimiento personal.
- q. Incremento de la independencia: Se puede favorecer un incremento en la confianza en sí mismo(a) y una disminución de la indecisión, a partir del desarrollo en el o la adolescente de las capacidades de resolución de problemas y toma de decisiones.
- r. Autoestima: Todo lo anterior y el espacio que se genera para descubrir nuevas posibilidades, repercute directa e indirectamente sobre el mejoramiento de la autoestima.
- s. Incremento de relaciones sociales: Conforme el o la adolescente se integre a los grupos de ejercicio, se puede relacionar con otras personas e ir desarrollando vínculos significativos. Puede que con las personas del equipo logre ampliar sus redes sociales y se genere una interacción que conduzca a un crecimiento, principalmente en tanto esta se dirija al desarrollo de habilidades para la cooperación y el verdadero trabajo en equipo.
- t. Sentimiento de pertenencia: Dadas las características del período de la adolescencia, la posibilidad de poder sentirse "parte de", adquiere una gran relevancia, y el deporte facilita un espacio sano para el desarrollo de este sentimiento. Además, en la práctica de un deporte, este sentimiento de pertenencia puede verse enriquecido, en el mejor de los casos, con el compromiso, la responsabilidad y la productividad ante un equipo, situación que puede ensayarse y trasladar a otros ámbitos.
- u. Pertenecer a un equipo deportivo donde se tiene que interactuar con otros, implica necesariamente el ensayo de diferentes formas de comunicación y la posibilidad de descubrir las formas más adecuadas de la misma.
- v. Prevención: Es importante tomar en cuenta que además de todos los beneficios anteriores, el mismo ejercicio puede ser un factor importante para la prevención de diferentes enfermedades, no sólo físicas, sino también mentales.

#### 4. Consecuencias de una vida sedentaria

Como se vio anteriormente, la práctica de un deporte o ejercicio brinda grandes oportunidades positivas. Por el contrario, llevar una vida sedentaria tiene como consecuencia general, privarse de un terreno muy fértil para el desarrollo de todas las potencialidades arriba descritas, como lo es el deportivo. Sin embargo, el no hacer ningún tipo de ejercicio físico, tiene consecuencias concretas a nivel físico y psicológico, algunas de las cuales se describen a continuación:

- a. Problemas de salud física:
  - Problemas de obesidad.
  - Problemas circulatorios.
  - Problemas y enfermedades relacionadas con el envejecimiento que se presentan en forma prematura.
  - Problemas en la resistencia física.
  - Mayor propensión a enfermedades durante la adultez.
- b. Problemas de salud mental:
  - Baja autoestima.
  - Falta de conocimiento sobre las propias características y capacidades corporales.
  - Aumento de la ansiedad y del estrés.
  - Depresión.
  - Dificultades para el manejo y control de impulsos.
  - Carencia de un espacio rico para la distracción y esparcimiento.
  - Carencia de un espacio importante para el desarrollo de la creatividad.

Cabe destacar que, el hecho de que una persona adolescente no realice actividades físicas, no implica necesariamente la presencia de todas las consecuencias descritas (especialmente si se cuenta con otras posibilidades para satisfacer dichas necesidades), pero sí un riesgo de sufrir una o varias de las mismas.

## 5. Mandatos sociales diferenciados por género respecto de las prácticas deportivas y recreativas.

La construcción social de las identidades femeninas y masculinas, ha generado roles diferenciados para las personas según su sexo, roles que benefician a unos y discriminan a otros, lo cual incide entre muchos otros campos, en el ejercicio del derecho a la recreación.

Al respecto sobresale, la construcción de una masculinidad dirigida hacia la acción y como su contrario, una femeneidad direccionada hacia la pasividad. Precisamente esta insistencia patriarcal de establecer opuestos, y con ello delimitar territorios para que se desenvuelva cada género, ha vedado espacios importantes de crecimiento a hombres o mujeres.

En el ámbito de la recreación y el deporte, esta situación ha provocado que a los hombres se les haya facilitado en mayor medida que a las mujeres, la práctica de deportes y el aprovechamiento de espacios recreativos.

En este sentido, se puede observar como la "actividad masculina" ha impulsado a los hombres a tomar la iniciativa de formar grupos deportivos, ya sea formal o informalmente, posibilidad que con la pasividad, se le ha limitado a las mujeres. Por ejemplo, es común encontrarse con los "mejengueros del barrio" o con los que se juega basquet todas las tardes, pero pocas veces se encuentran grupos de este tipo sólo de mujeres o inclusive mixtos.

En relación con esto, puede observarse cómo, pese a que en los últimos años se ha dado un giro con respecto a los roles y espacios según el género, en ocasiones se ha llegado a visualizar (consciente o inconscientemente) el deporte como un espacio de desarrollo masculino. O bien, quizá muchas veces no se llegue a tales extremos, pero sí se encuentra aún la presencia de una cierta división entre las prácticas deportivas femeninas y las masculinas.

Por ejemplo, aunque en la actualidad han surgido equipos de fútbol femenino, este es un deporte que sigue concibiéndose como fundamentalmente masculino. De las mujeres que se atreven a jugarlo, se pueden expresar cosas como "marimachas" o "lesbianas". Otro ejemplo, es que cuando los hombres practican ejercicios físicos que se traslapan con el arte, como por ejemplo, la danza, se les dirigen expresiones como "afeminado" u "homosexual".

La existencia de esta categorización de los deportes como típicamente masculinos o femeninos, limita las posibilidades de escoger libremente el deporte de preferencia, al implicar esta elección un cuestionamiento hacia la identidad y orientación sexual de la persona.

Volviendo a los aspectos relacionados con la construcción de género que llevan a las mujeres a practicar menos deporte que los hombres, o inclusive, a no practicarlo del todo, se pueden agregar varios aspectos:

- El mandato hacia las mujeres con respecto a las labores domésticas y el cuidado de otros les dificulta tener espacios para sí mismas.
- La representación de mujeres débiles, que no pueden defenderse por sí solas y están necesitadas de protección por su condición de mujer, podría incidir en que la mujer adolescente no tome una posición más activa con respecto a su protección, llevando a cabo solo algunas conductas protectoras, las cuales son necesarias ante la práctica del deporte.
- La idea de que la supuesta delicadeza y feminidad de las mujeres es incompatible con la práctica deportiva.

- Considerar que las mujeres carecen de la fortaleza necesaria para hacer deporte.
- Considerar que cuando se quiere practicar un deporte como el fútbol, se le debe pedir permiso a los varones para hacerlo (es común encontrar en los barrios o en las escuelas, las mujeres solicitando la aprobación de sus compañeros o amigos para integrarse a "una mejenga", en lugar de incorporarse libremente o "armar su propia mejenga").
- Es frecuente que se considere que si la mujer hace deporte con los varones, debe ser capaz de aguantar todo lo que los varones hacen y seguir el mismo ritmo que ellos. Esta idea limita la iniciativa femenina, pues lo que se debe tener claro es que las diferencias fisiológicas entre ambos sexos y la educación que se ha dado según el género, pueden provocar una diferencia con respecto a las áreas de fortaleza y las habilidades físicas de hombres y mujeres, pero que aunque diferentes, tanto hombres como mujeres, tienen la capacidad de desarrollarse físicamente.

Entre los varones, la situación es diferente. Ellos si han tenido una mayor posibilidad de apropiarse de más espacios en este nivel. Sin embargo, esta misma apropiación ha causado que se convierta esta en una de las áreas donde se tiene que demostrar la virilidad. En este sentido, los espacios deportivos pueden posibilitar la burla entre los varones, en expresiones como "no sea maricón", "usa pañales" o "le da miedo". Situaciones como ésta, pueden resultar riesgosas en la práctica del deporte en los adolescentes, especialmente cuando, con el fin de demostrar que se es hombre, se producen comportamientos o factores de riesgo como la práctica excesiva de un deporte o la frustración.

Es necesario romper con estos mandatos sociales que, imposibilitan las oportunidades de autorrealización a través del ejercicio de algún deporte, sin importar cual sea este. Gran parte del aprendizaje estaría en que los y las adolescentes no visualicen dichos factores y conductas protectoras como exclusivos de uno u otro género y que, realmente logren creer en la posibilidad de explorar los roles y espacios asignados tradicionalmente al otro género, como ámbitos en los que al incursionar, se puede obtener un crecimiento personal.

## 6. Conductas de riesgo al practicar deporte

El deporte por sí solo no necesariamente se constituye en un factor protector de conductas de riesgo. Son las condiciones en las cuales se practique el mismo, las que en gran medida determinan al deporte como un factor protector o de riesgo.

Entre los aspectos que pueden convertir al deporte en una situación que ponga en riesgo la salud integral de los y las adolescentes, se encuentran:

- a. Practicar deportes "extremos" (como por ejemplo, el "bungee jumping"), los cuales además son muchas veces, prohibidos para personas menores de edad, a excepción de que se cuente con la autorización de los padres.
- b. Practicar deportes en que la integridad física se ponga en riesgo, como por ejemplo, el boxeo.
- c. No utilizar los implementos de protección adecuados para la práctica del deporte, ya sea porque no se tienen, debido al costo, o porque no se tiene consciencia de la importancia de los mismos (no considerándose necesarios o porque no se lo habían ni siquiera cuestionado).
- d. Practicar deporte en lugares inadecuados, en tanto estos pongan en peligro la seguridad de los y las adolescentes (por ejemplo, jugar en la calle corriendo el riesgo de ser atropellado, en lugares muy solos donde se corren diversos riesgos o en sitios utilizados para la venta de drogas).

- e. Hacer deporte de manera excesiva y compulsiva como un mecanismo para perder peso o para desarrollar músculos.
- f. Visualizar la práctica del deporte únicamente como un espacio para la competencia, de manera que para ganar, se ponga en riesgo la salud propia o la de otros.
- g. Cuando el deporte se convierte en una obsesión, ya sea por el peso, los músculos o la competencia, limita en lugar de facilitar, el crecimiento en otras áreas fundamentales para el desarrollo integral.

## 7. Conductas protectoras al practicar deporte

Es importante promover la práctica del deporte en las condiciones y con los recursos adecuados, tales como:

- a. La utilización de los implementos de protección. Se debe promover la conciencia de la importancia de la utilización de estos implementos, trabajando para ello las resistencias que generen utilizarlos, como por ejemplo, la creencia de que "nada me va a pasar", o "si lo hago así, demuestro que soy más hombre". Si la dificultad es a nivel económico, se deben buscar alternativas de financiamiento o valorar la posibilidad de practicar otro deporte que no necesite de implementos tan caros o al menos, deportes donde el riesgo que se corre al no utilizar los implementos no sea muy grande.
- b. La práctica del deporte en lugares adecuados y seguros para la integridad del o la adolescente. En este sentido, es fundamental promocionar la concienciación del protagonismo adolescente, como una posibilidad que puede llevarlos a conseguir en sus barrios, lugares adecuados para la práctica deportiva. La organización por parte de los y las adolescentes en este sentido, puede llevarlos a lograr que, las entidades con responsabilidades en este respecto (como la municipalidad, o el MCJD), faciliten espacios comunales dirigidos al logro de estos fines recreativos.
- c. Cuestionar el consumo de alcohol posterior a la practica deportiva, especialmente cuando se practica deporte en grupo, pues esto definitivamente imposibilita optimizar los beneficios de la práctica deportiva.
- d. Visualizar el deporte como un espacio que posibilita la autosuperación, pero no como un espacio exclusivo de competencia. La competencia por sí misma no es mala, al contrario, puede constituirse en un motor para la superación personal y del equipo. Sin embargo, cuando el fin último y único del deporte se convierte en ganar la competencia, se limita la adquisición de una serie de habilidades y se pueden provocar conflictos personales (como la frustración) o grupales (como la intolerancia hacia los errores que otros puedan cometer).

## 8. La televisión como fuente de entretenimiento

Los medios de comunicación han pasado a ser, indudablemente, un espacio importante para la recreación, y entre ellos, la televisión se ha constituido, en uno de los medios más atractivos para la población en general y para los y las adolescentes en específico.

Dependiendo de la forma en cómo se utilice este recurso tecnológico, este puede tener importantes beneficios o implicar riesgos para el desarrollo adolescente. La forma de utilización, puede depender de factores como la orientación que sobre este aspecto se haya tenido desde el hogar y la forma en que la persona haya aprendido a resolver y enfrentar los problemas.

Entre los aspectos positivos que puede generar la televisión se encuentran:

- a. La distracción, el esparcimiento.
- b. La obtención de información variada.
- c. El conocimiento sobre otras culturas.
- d. Concienciación sobre las problemáticas nacionales y mundiales.

Entre las consecuencias negativas, se pueden señalar:

- a. La utilización excesiva de este recurso (más de dos o tres horas al día), elimina la posibilidad del desarrollo de otras actividades enriquecedoras para la persona como hacer ejercicio, leer, practicar algún instrumento musical u otros. También hace que la persona lleve una vida demasiado sedentaria, con los problemas que esto tiene para la salud.
- b. Un riesgo importante, es el hecho de perder de vista que la exposición permanente a programas violentos, pueden afectar a la persona a tal punto que intente repetir patrones violentos de relación.
- c. La televisión presenta, por medio de las películas, series, novelas y otros programas, formas alternativas para resolver los conflictos y enfrentar los problemas. Muchas de ellas podrían ser adecuadas y podrían promover el desarrollo pleno de las personas, pero muchas otras podrían ser más bien perjudiciales para la salud. Por esto, podría resultar de riesgo el hecho de no poder discernir críticamente entre las alternativas propuestas desde la televisión.
- d. No tener la capacidad para cuestionar los estilos de vida que se venden en la televisión, y que a veces son inalcanzables para nuestra realidad, puede llenar a las personas, en muchas ocasiones, de frustración.

Es importante, por tanto, cuando se acude a la televisión como un medio de entretenimiento, tener la capacidad para filtrar las informaciones y los contenidos que este transmite, poder valorar cuan beneficiosa y cierta es la información que transmite.

## **9. Lo bueno de participar en actividades recreativas y culturales.**

El tiempo libre de los y las adolescentes, es una posibilidad para desarrollarse según sus preferencias. Esto implica la responsabilidad de elegir cosas que no los dañen.

Las actividades recreativas son un espacio en donde ellos pueden dar rienda suelta a su creatividad. Entre ellas están:

- El arte, que es una forma de acercarse a ellos mismos, les ayuda a expresar sus ideas y sentimientos.
- El baile, que es una forma de que compartan con amigos y amigas, también están realizando actividad física, la pueden pasar bien y se distraen.
- El practicar y escuchar música los hace sentirse bien, se distraen y se relajan.
- El pasar ratos solos (as) los ayuda a tener ratos en contacto con ellos mismos(as), a pensar en situaciones que necesitan resolver y les proporciona bienestar.

## **10. Promoción de la participación en grupos de adolescentes.**

Como se ha anotado anteriormente, el grupo de pares resulta de importancia fundamental para los y las adolescentes. Es por esto que se considera relevante que, al trabajar la recreación y el deporte, se tome en cuenta esta situación.

Se debe promover que los y las adolescentes se organicen para dar a conocer los grupos existentes para ellos y ellas, y además para crear nuevos grupos que respondan a las realidades de los diversos sectores y que respondan a las necesidades e intereses de la población meta.

Para ello es importante tomar en cuenta:

- a. El tipo de grupo que se establece, su objetivo primordial.
- b. Las características de las personas que participan.
- c. Los procedimientos adecuados para acceder a estos grupos.
- d. Poseer información sobre algunas instituciones claves que puedan orientar su trabajo.

También es importante dar a conocer los beneficios de la participación en este tipo de grupos, tales como:

- a. El grupo como un factor protector.
- b. El desarrollo de conductas protectoras a partir de la participación en grupos.
- c. La posibilidad de desarrollar habilidades y destrezas para la vida.
- d. La posibilidad de que los mismos adolescentes formen grupos y ejecuten proyectos de su interés, asumiendo un importante protagonismo.

## **Bibliografía**

Código de la Niñez y la Adolescencia (Ley N 7739). Aprobado por la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica el 3 de diciembre de 1997. Publicado en La Gaceta el 6 de febrero de 1998: San José.

Pérez,R. (1995). "Creatividad y tiempo libre. Un tiempo para existir". En Adolescencia y salud: aportes para una discusión. Organización Panamericana de la Salud (OPS): S.J., Costa Rica.



## ACTIVIDAD 1: PARA SER DESARROLLADA CON EL VIDEO “TIEMPO LIBRE...EL TIEMPO PARA ENCONTRARNOS”

### Objetivo:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes discutan en forma introductoria acerca de la utilización del tiempo libre y las diferentes dimensiones implicadas en esta temática.

**Nombre de actividad:** "Intentando encestar "

### Descripción:

1. Se le pide al grupo que observen con mucha atención el vídeo “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”, en el que aparecen jóvenes como ellos y ellas opinando sobre la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte. Es importante que el o la facilitadora les explique que a partir del video se realizará un juego, por lo que prestar atención al video es fundamental. Esta actividad toma un tiempo de 5 minutos.
2. Una vez que han visto el video, se les pide a los y las participantes que coloquen las sillas en círculo y tomen asiento. Después de esto, el o la facilitadora le entregará a cada participante una bola (puede ser de plástico o hecha de papel con cinta engomada, además todas las bolas deben estar numeradas del 1 hasta el número de participantes que estén presentes en la actividad) y colocará en el puro centro del círculo un balde o cesto con una boca que no sea demasiado ancha (que deje entrar las bolas pero que no sea muy fácil encestarlas). Para esto se destina un tiempo de 5 minutos.
3. El o la facilitadora les explica que se va a realizar un juego que consiste en que cada participante debe intentar encestar la bola que tiene en sus manos. Se les debe indicar que cada participante tratará de encestar sin levantarse de la silla. Esta actividad la deben realizar uno a uno, y no todos a la vez.

Si algún(a) participante encesta la bola, debe salir del juego corriendo su silla hacia atrás del círculo unos 40 o 50 centímetros.

Si no la encesta, el o la participante deberá buscar en las paredes el sobre correspondiente al número de la bola que tenía (estos sobres con preguntas dentro han sido pegados en las paredes del salón antes de que inicie la sesión, es decir, antes de que se pase el video), abrirlo y referirse a la pregunta o frase que este contiene. En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, el o la facilitadora debe leer las preguntas o frases contenidas en los sobres.

Además los y las participantes que no encesten la bola quedarán jugando para la siguiente ronda, en la que se repartirán las bolas que sí fueron encestadas.

4. Una vez que todos los y las participantes han tratado de encestar la primera vez, se toman las bolas que estén dentro del cesto o balde y se reparten a quienes fallaron en la primera ronda (recuerde que quienes las encestaron en la primera ronda y están fuera del círculo ya no participan en el juego de encestar). Si no alcanzan las bolas para los(as) que están participando en la segunda ronda, a estos(as) se les entregan las bolas que en la segunda ronda vayan siendo encestadas por los y las participantes. Se debe recordar que las personas que encestan en la segunda ronda, deben salir también del círculo. Esta dinámica se sigue hasta que hayan sido respondidas todas las preguntas.

5. Es de suma importancia que, después de que algún(a) participante se haya referido a la frase o pregunta que estaba dentro del sobre, el o la facilitadora busque que el resto del grupo (tanto quienes están participando en el juego de encestar como los que están fuera) profundice sobre lo que la persona opinó, es decir, que se genere una pequeña discusión o reflexión grupal a partir de la frase o pregunta y lo que expresó el o la participante al respecto.

Es necesario que el o la facilitadora confronte las ideas que aparecen como contrarias, o aquellas ideas que afirman falsas ideas o mitos respecto de la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte.

### **Materiales:**

TV, VHS, video “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”, sobres numerados, papeles con preguntas o frases, bolas numeradas (pueden ser plásticas o confeccionadas de papel con cinta engomada), balde o cesto.



- ¿Qué opciones positivas de utilización del tiempo libre existen?
- ¿Qué opciones nos brinda la sociedad para la utilización del tiempo libre que no son tan positivas o que inclusive son negativas y peligrosas?
- ¿Qué ventajas tiene utilizar el tiempo libre en forma adecuada?
- Comentá la siguiente frase que dice una de las jóvenes que salen opinando en el video: “Si uno no aprovecha su tiempo libre para la salud mental y para la recreación sana, está desperdiciando su vida”.
- Algunos(as) jóvenes del video aseguran que el hacer deporte ayuda a estar lejos de las drogas ¿qué pensás al respecto?
- ¿Qué ventajas tiene hacer deporte?
- ¿Cuáles riesgos puede haber en el hacer deporte?
- Vos que pensás acerca de una de las opiniones que aparecen en el video que afirma que “hacer deporte no interfiere con el estudio”.
- ¿Por qué algunos jóvenes del vídeo dicen que la gente se siente mejor consigo mismos haciendo deporte?
- Comentá la siguiente frase que dice uno de los jóvenes que aparece en el video: “Recreación es más que fut y tele”.
- Comentá la siguiente frase que dice uno de los jóvenes que aparece en el video: “La recreación es esencial en la vida”.
- Decí 5 formas de hacer una adecuada utilización del tiempo libre.
- Comentá al grupo que te dice a vos el título del video “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”.
- Comentá al grupo cuándo el tiempo libre se convierte en un tiempo perjudicial para los y las jóvenes.
- Comentale al grupo cuándo creés vos que el deporte puede ser riesgoso para la salud y el desarrollo de los y las jóvenes.
- Comentá al grupo dos formas en que a vos te gusta utilizar el tiempo libre y por qué.
- Comentá al grupo cuándo la televisión puede ser perjudicial para los y las jóvenes como una forma de recreación.
- Compartí con el grupo algo que te gustaría hacer en tu tiempo libre y nunca te has atrevido y por qué no lo has hecho.
- ¿Cuáles obstáculos podría encontrar un joven para utilizar su tiempo libre de forma adecuada y de qué forma podrían superarse?
- Menciona algunos ejemplos que conozcás de gente que te inspira a utilizar el tiempo libre de forma productiva.

---

## ACTIVIDAD 2

---

### Objetivo:

Propiciar el conocimiento de los derechos de los y las adolescentes en torno a la recreación.

**Nombre de actividad:** “La recreación: nuestro derecho”

### Descripción:

1. Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les da la siguiente consigna: "Van a discutir, en 5 minutos, cuáles consideran ustedes que son sus derechos como adolescentes en cuanto a la cultura, la recreación y el deporte".
2. Una vez transcurrido este tiempo se les indica que deben plasmar en un mural, a través de dibujos, frases, recortes o palabras, los derechos identificados en cada subgrupo. Para esto se les dará un tiempo aproximado de 30 minutos. Es importante aclarar que el trabajo es un producto grupal, por lo que todos los y las integrantes deben participar en la elaboración del collage.
3. Cuando se ha finalizado con la tarea, se debe elegir algún o algunos miembros del subgrupo para que presenten los murales al resto de participantes, rescatando la discusión grupal que los llevó a plasmar sus ideas en el papel. Para las presentaciones, se cuenta con un tiempo máximo de 5 minutos por cada grupo (20 minutos en total).
4. Posteriormente, se realizará una plenaria en la cual se discuten los principales elementos que surgen en la exposición, tratando de rescatar los derechos identificados por los y las participantes así como las ideas erróneas que surjan.
5. Finalmente, el o la facilitadora realizará una presentación clara y sencilla de los derechos culturales, recreativos y deportivos de los y las adolescentes, así como de los mecanismos para garantizar el cumplimiento de los mismos.

### Materiales:

Pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, témperas o pinturas de dedos, revistas y periódicos, crayolas o lápices de color, tijeras, gomas, cinta engomada.

**Objetivo:**

Promover una adecuada utilización del tiempo libre que potencie el desarrollo óptimo de los y las adolescentes.

**Nombre de actividad:** “Nuestras actividades preferidas”

**Descripción:**

1. Se les pide a los y las participantes que escriban o dibujen, en un papelito en blanco que el o la facilitadora previamente les ha entregado, cuál es la actividad preferida en la que utilizan su tiempo libre. Para esto se les da un tiempo de 5 minutos.
2. Una vez que han realizado esto, el o la facilitadora procede a elaborar un listado de todas las actividades mencionadas, en un papelógrafo que ubicará en un lugar visible. Para esto, se les pedirá a los y las participantes que uno a uno vayan diciendo su actividad predilecta mientras que el o la facilitadora las va anotando y contabilizando en el papel.
3. Posteriormente, se procede a seleccionar las 4 actividades más mencionadas por el grupo para conformar igual cantidad de subgrupos. Para realizar esta selección, se pueden agrupar las actividades que tengan algún elemento en común, en caso de que sean muy diversas o de que no se logren concentrar mayorías en este número de actividades.
4. A cada subgrupo se le asigna una de estas actividades y se les pide, a partir de una guía de trabajo, analice lo siguiente:
  - ¿qué cosas positivas nos deja tener esta actividad como principal recreación en nuestro tiempo libre?
  - ¿qué cosas negativas nos deja tener esta actividad como principal recreación en nuestro tiempo libre?
  - ¿qué podemos hacer para que practicar esta actividad sea algo más positivo y menos negativo para nosotros(as)?

Para esto cuentan con 15 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora plantee a cada subgrupo los aspectos que deben orientar la discusión grupal.

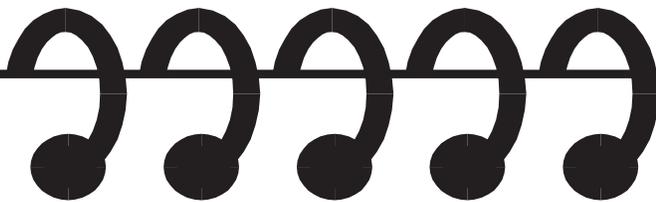
5. Luego de esto, se les pide a los subgrupos que elaboren un pequeño periódico a partir de lo trabajado, el cual se dirija a adolescentes de sus edades y que se oriente a la promoción de las actividades que permitan el uso adecuado del tiempo libre. Se puede sugerir que cada uno de los integrantes del grupo elabore una página del periódico para que después estas sean unidas. Para esta actividad se destinan 35 minutos.

Cuando la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se les debe solicitar elaborar un afiche gráfico, en el que por medio de dibujos se promocióne el uso adecuado del tiempo libre.

6. Luego cada subgrupo presenta al resto de los y las participantes sus productos. Si así lo desean, al final de la sesión pueden colocarlos en un lugar visible para otros adolescentes de la comunidad.
7. Posterior a las presentaciones, se genera una discusión a partir de los elementos surgidos en los subgrupos, en especial rescatando la posibilidad de utilizar el tiempo libre en aquellas actividades que permitan el desarrollo de habilidades y destrezas, la ampliación de conocimientos y el enriquecimiento de las relaciones humanas.

**Materiales:**

Papelitos de colores, lápices, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, hojas blancas, papel de construcción, crayolas, tijeras, pinturas de dedos o témperas, revistas o periódicos, gomas, cinta engomada, copias guía de trabajo.



## GUIA DE TRABAJO:

1. ¿Qué cosas positivas nos deja tener esta actividad como principal recreación en nuestro tiempo libre?
2. ¿Qué cosas negativas nos deja tener esta actividad como principal recreación en nuestro tiempo libre?
3. ¿Qué podemos hacer para que practicar esta actividad sea algo más positivo y menos negativo para nosotros(as)?

**Objetivo:**

Generar un espacio para la reflexión y el análisis acerca de aquellos factores que debido a la identidad y condición de género, propician prácticas diferenciadas con respecto a la utilización del tiempo libre.

**Nombre de actividad:** “¿Nos gusta o nos lo imponen?”

**Descripción:**

1. Se conforman 4 subgrupos de trabajo de los cuales dos serán mixtos y dos unisexuales (un grupo solo de mujeres y un grupo solo de hombres).
2. A cada uno de los subgrupos se le indica que deben discutir, a partir de una guía de trabajo que se les entrega, las siguientes preguntas orientadoras:
  - ¿En qué utilizan el tiempo libre?
  - ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo el tiempo libre cuando eran niños(as) y ahora? ¿Por qué?
  - ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre?
  - ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?

**Nota:** Es necesario aclarar que el grupo de hombres discutirá sobre lo que ellos hacen en su tiempo libre, mientras que el grupo de mujeres trabajará sobre lo que ellas hacen. Los subgrupos mixtos analizarán lo que hacen ambos sexos en su tiempo libre.

Para la discusión grupal se da un tiempo aproximado de 15 minutos. El o la facilitadora debe señalar que no es necesario escribir las respuestas a las preguntas.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora les explique los aspectos que deben orientar la discusión.

3. Una vez realizada la discusión de estas preguntas, se les pide que por medio de una dramatización representen cómo utilizan el tiempo libre los hombres, las mujeres o ambos, según el subgrupo correspondiente. Es importante que las dramatizaciones contengan los elementos analizados y discutidos grupalmente. Para la preparación del drama se les dará un tiempo de 15 minutos.
4. Cuando la presentación teatral ha sido estructurada, se presentan cada una de las dramatizaciones a todo el grupo, en un tiempo máximo de 5 minutos por subgrupo (20 minutos en total).
5. Posteriormente, se realizará una plenaria en la cual se discutan los principales elementos surgidos en las dramatizaciones, prestando especial relevancia a aquellos argumentos tendientes a perpetuar condiciones de desigualdad y discriminación entre los géneros.

Es importante que el o la facilitadora vaya anotando los elementos que surgen en la discusión en dos papelógrafos, uno de ellos titulado “Hombres” y el otro “Mujeres”, de manera tal que el grupo pueda ir visualizando las situaciones diferenciales por género con respecto al uso del tiempo libre.

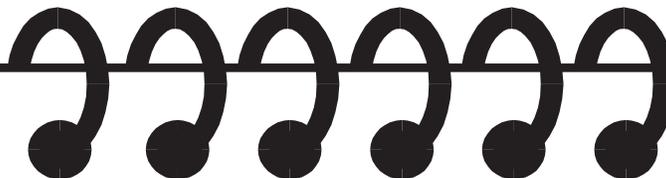
El o la facilitadora puede guiar la plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿qué tipo de actividades recreativas se estimula en los hombres y por qué?, ¿qué relación tienen las características de esas actividades con la forma en cómo socialmente se exige a los hombre ser?, ¿las personas del otro sexo tendrán capacidad para realizar este tipo de actividades?
- ¿qué tipo de actividades recreativas se estimula en las mujeres y por qué?, ¿qué relación tienen las características de esas actividades con la forma en cómo socialmente se exige a las mujeres ser?, ¿las personas del otro sexo tendrán capacidad para realizar este tipo de actividades?
- ¿hay diferencias en lo que hacen los hombres y las mujeres en su tiempo libre?, ¿de dónde provienen estas diferencias?, ¿qué nos dicen las otras personas sobre cómo utilizan el tiempo libre los hombres y las mujeres?
- ¿qué sucede cuando alguna persona, hombre o mujer, decide hacer algo distinto a lo que todas las personas de su sexo hacen?, ¿cómo nos sentimos frente a la reacción de la gente?, ¿será justo uno renuncie a lo que desea hacer por lo que la gente dice?.

Es importante que el o la facilitadora lleve al grupo a identificar alternativas que, permitan a los y las adolescentes tomar decisiones con respecto a su recreación, sin verse limitados por patrones de socialización genérica.

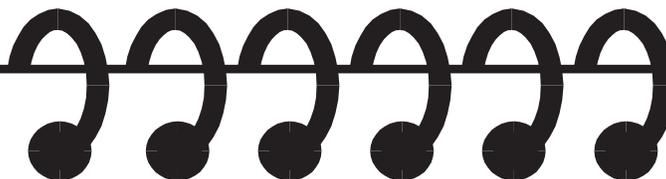
### **Materiales:**

Papelitos de colores, lápices, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, hojas blancas, papel de construcción, crayolas, tijeras, pinturas de dedos o témperas, revistas o periódicos, gomas, cinta engomada, copias de guías de trabajo.



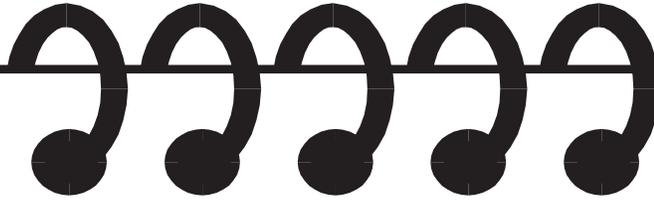
**GRUPOS DE HOMBRES  
PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre los hombres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niños y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre los hombres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres?  
¿Por qué?



**GRUPO DE MUJERES  
PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre las mujeres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niñas y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre las mujeres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?



## **GRUPO MIXTO PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre los hombres y las mujeres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niños o niñas y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre los hombres y las mujeres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?

**Objetivo:**

Promover el ejercicio físico como actividad recreativa y para el mejoramiento de la salud integral.

**Nombre de actividad:** “El ejercicio físico: una cosa de pensar ”

**Descripción:**

1. Se da al grupo la indicación de que se va a realizar un debate sobre el ejercicio físico como actividad para mejorar la salud integral de los y las adolescentes, en el cual participarán dos bandos contrarios: los defensores del ejercicio físico y los que están en contra del mismo. Por esta razón, se divide al grupo en dos y se les da un papelito que contiene la indicación sobre cuál posición tendrán que asumir.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, el o la facilitadora debe explicar a cada subgrupo la posición que va a asumir en el debate.

2. Antes de iniciar el debate, se les dará un tiempo de 10 minutos para que al interior de cada grupo se planteen los principales argumentos que cada grupo puede presentar para justificar su posición con respecto al ejercicio físico. Es necesario que los grupos procuren identificar argumentos creativos que, les permitan sostener con credibilidad sus posiciones. Además el o la facilitadora, debe asegurarse que las personas participantes comprendan el concepto de salud integral, a fin de que los argumentos hagan referencia al ejercicio físico y su relación con la salud integral de los y las adolescentes.
3. El o la facilitadora será quien ocupe el lugar de moderador(a) del debate, por lo que se le sugiere que represente este personaje de una manera dinámica y creativa, simulando un ambiente imaginario a modo de set de televisión o programa con público presente.

La función del moderador consiste en dar las indicaciones de la dinámica, hacer que se respeten los tiempos y dar la palabra a cada grupo. Se sugiere que utilice una campana, silbato u otro instrumento que llame la atención para el manejo del tiempo.

Es importante que el moderador(a) no permita que entre los equipos se de un diálogo, sino que cada uno intervenga en el momento que le corresponde.

4. Para iniciar el debate, ambos grupos deben ser ubicados uno frente al otro, y el moderador(a) en el centro de estos.

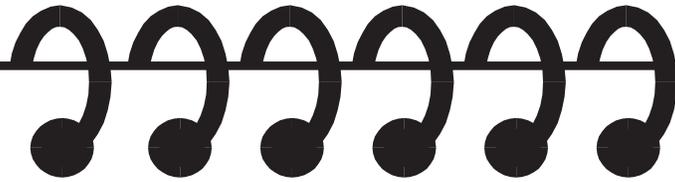
La dinámica del debate consiste en la realización de tres rondas en las cuales ambos grupos pueden intervenir de la siguiente manera:

- **I ronda - Presentación de argumentos:** cada uno de los grupos cuentan con 5 minutos para presentar los argumentos y razones por las cuales se encuentran a favor o en contra del ejercicio físico como actividad que mejora la salud integral de las personas adolescentes. (tiempo total 10 minutos).
- **II ronda - Preguntas:** el moderador(a) realiza 2 preguntas a cada uno de los bandos, para lo cual cuentan con 2 minutos para discutir grupalmente la pregunta y 2 minutos para contestar (total 16 minutos).

- **III ronda Preguntando al otro grupo:** cada uno de los grupos tiene la oportunidad de realizar 1 pregunta al otro equipo, en la cual tratará de poner en evidencia que el bando contrario tiene argumentos débiles. Para esto, cada grupo cuenta con 2 minutos para planear la pregunta, y el grupo que responde cuenta con 2 minutos para discutir grupalmente la pregunta y 2 minutos para contestar (total 12 minutos).
5. Una vez finalizado el debate, el o la facilitadora invita a los y las participantes a reflexionar sobre los argumentos planteados en el mismo, a fin de que se analice el papel del ejercicio físico como propulsor de una buena salud integral para las personas adolescentes. También puede profundizar en las motivaciones por las cuales algunos practican o no ejercicio físico y las implicaciones que esto tiene en sus vidas.

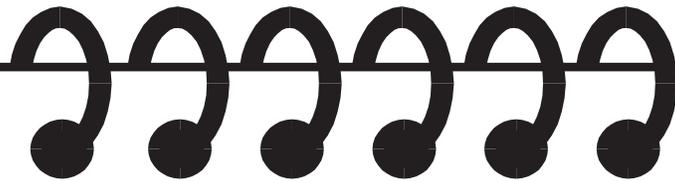
**Materiales:**

Fichas con bandos para cada grupo, guía del modulador(a) en la cual se indican las rondas del debate, los tiempos y las preguntas, reloj con cronómetro, campana, silbato u otro instrumento sonoro.



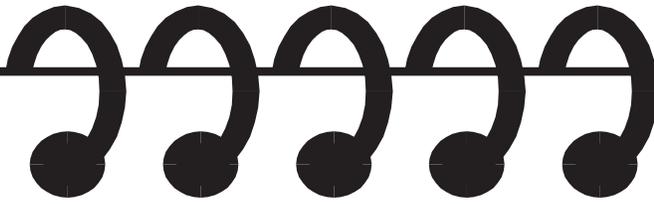
## **Defensores del ejercicio físico:**

Ustedes son personas que siempre hacen ejercicio físico porque creen que este les ayuda a tener una buena salud, por lo cual consideran que todas las personas deberían hacer ejercicio físico.



## **En contra del ejercicio físico:**

Ustedes son personas a quienes no les gusta hacer ejercicio físico, ya que consideran que este no tiene nada que ver con tener una buena salud, por lo cual consideran que no es necesario que las personas hagan ejercicio físico.



## GUÍA DEL MODERADOR

### I ronda: Presentación de argumentos

Cada uno de los grupos cuenta con 5 minutos para presentar los argumentos y razones por las cuales se encuentran a favor o en contra del ejercicio físico como actividad que mejora la salud integral de las personas adolescentes.

**Tiempo total 10 minutos.**

### II ronda: Preguntas

El moderador(a) realiza 2 preguntas a cada uno de los bandos, para lo cual cuentan con **2 minutos** para discutir grupalmente la pregunta y **2 minutos** para contestar.

**Tiempo total: 16 minutos.**

#### Pregunta 1:

¿Con qué ejemplos de su propia vida o de personas conocidas ustedes pueden demostrar que sus argumentos son válidos? (**para ambos equipos**)

#### Pregunta 2:

- ¿Qué cosas negativas dirían del ejercicio físico si tuvieran que tomar la posición del equipo contrario? (para el equipo defensor del ejercicio)
- ¿Qué cosas positivas dirían del ejercicio físico si tuvieran que tomar la posición del equipo contrario? (para el equipo en contra del ejercicio)

### III Ronda: Preguntando al otro equipo

Cada uno de los grupos tiene la oportunidad de realizar 1 pregunta al otro equipo, en la cual tratará de poner en evidencia que el bando contrario tiene argumentos débiles. Para esto, cada grupo cuenta con **2 minutos** para planear la pregunta, y el grupo que responde cuenta con **2 minutos** para discutir grupalmente la pregunta y **2 minutos** para contestar. **Tiempo total: 12 minutos.**

**Objetivo:**

Promover la identificación de factores protectores y de riesgo ligados a la práctica deportiva.

**Nombre de actividad:** “Conociendo historias”

**Descripción:**

1. Se conforman 4 subgrupos de trabajo y a cada uno se le entrega una historia en la cual el personaje principal realiza alguna práctica deportiva en situaciones de riesgo o protección.
2. Se les pide que analicen la historia a partir de una guía de trabajo previamente entregada por el o la facilitadora, que contiene los siguientes elementos:
  - ¿cuáles son las situaciones de riesgo o protección ligadas a la práctica deportiva en este caso específico?
  - ¿qué elementos internos y externos intervienen para que esta persona practique el deporte de esa manera?
  - ¿a qué riesgos se expone o de cuáles se protege el personaje al realizar deporte en esas condiciones?
  - ¿qué se le puede sugerir a la persona para que desarrolle o fortalezca conductas de protección en la práctica deportiva?

Para esta actividad cuentan con 20 minutos.

3. Luego de realizar el análisis, se les pide que designen a un(a) miembro del grupo para que personifique al sujeto de la historia en la actividad siguiente.
4. Posteriormente, se realizará un “talk show” en el cual los participantes contarán sus historias y las condiciones en las cuales realizan la práctica deportiva y por qué lo prefieren así. Los demás participantes que conforman el público del programa podrán realizar preguntas a los invitados y el o la facilitadora representará al conductor del programa. Esta persona realizará intervenciones que permitan dar a conocer la situación particular de cada personaje, así como sus motivaciones para practicar deporte de una u otra forma.
5. Después, se realizará una plenaria en la cual se analizan los diversos factores de riesgo o protectores asociados al deporte.
6. Finalmente, el o la facilitadora realizará un cierre conceptual con respecto a estos factores y su papel en la salud integral de los y las adolescentes.

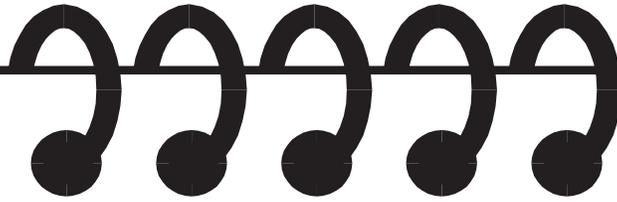
**Materiales:**

Historias, papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.

NOTA:

- A. En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se deben conformar 3 subgrupos y asignarles una situación en la que un(a) adolescente realiza alguna práctica deportiva en situaciones de riesgo o protección:
- Un(a) adolescente que practica deporte en la calle.
  - Un(a) adolescente que utiliza implementos de protección al practicar deporte.
  - Un(a) adolescente que practica deporte en exceso para bajar de peso o aumentar su musculatura.
- B. A cada subgrupo se le pedirá que inventen una historia sobre la persona adolescente en cuestión. Para elaborar la historia deben tomar en cuenta lo siguiente: a) los elementos internos y externos intervienen para que esta persona practique el deporte de esa manera y b) los riesgos a que se expone o de los cuales se protege el personaje al realizar deporte en esas condiciones. Para esto cuentan con 15 minutos.

Luego se desarrollan de igual forma los puntos 3, 4, 5 y 6 de la actividad que se planteó para adolescentes alfabetizados.



### **Grupo #1 - Historia**

Fabiola ha sido siempre muy buena basquetbolista. Desde pequeña ha jugado y participado en equipos. El equipo con el que juega actualmente va a participar en un campeonato entre barrios, por lo que en las últimas semanas ella ha estado entrenando mucho. Sin embargo, Fabiola ha logrado combinar muy bien los entrenamientos con los estudios, tiene un horario para que le dé tiempo de hacer sus tareas y prepararse para los exámenes, sin que esto le afecte en su rendimiento deportivo.

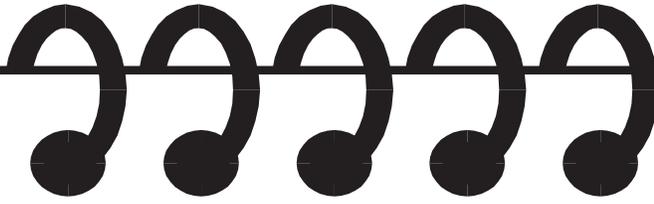
Además, Fabiola se ha caracterizado por ser muy cuidadosa con su salud, por lo que siempre utiliza los implementos adecuados para no sufrir ninguna lesión mientras juega basquet.

Fabiola entrena para ganar, pero lo más importante para ella es hacer ejercicio, pasarla bien con las compañeras del equipo y disfrutar bastante.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de protección ligadas a la práctica deportiva en Fabiola?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Fabiola practique el deporte de esa manera?
3. ¿De cuáles riesgos se protege Fabiola al realizar deporte de esa manera?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Fabiola para que fortalezca conductas de protección en su práctica deportiva?



## **Grupo #2 - Historia**

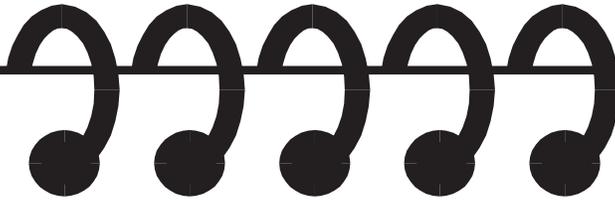
Para Johanna es muy importante verse bien físicamente, y siempre ha hecho mucho ejercicio para ello. Los muchachos y la familia consideran que ella tiene un cuerpo muy lindo, lo cual hace a Johanna presionarse más para mantener su figura. Hace un par de meses, algunos amigos le dijeron bromeando que estaba un poquito más “rellenita”, lo cual la preocupó mucho.

Debido a esta situación, Johanna ha aumentado muchísimo sus rutinas de ejercicio. Va todos los días por dos horas al gimnasio, y después va a nadar o a andar en bicicleta.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo ligadas a la práctica deportiva en Johanna?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Johanna practique el deporte de esa manera?
3. ¿A qué riesgos se expone Johanna al realizar deporte de esa manera?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Johanna para que desarrolle conductas de protección en su práctica deportiva?



### Grupo #3 - Historia

Juan Pablo “mejenguea” todas las tardes con sus amigos del barrio. Sin embargo, como la plaza les queda un poco largo, han optado por “armar la mejenga” en una de las calles del barrio.

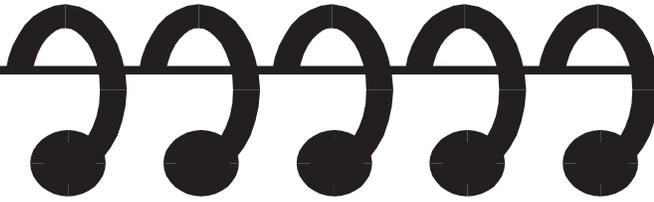
El problema es que es inevitable el paso de vehículos por esta calle, que aunque no son muchos, si han hecho que este grupo de amigos se lleve sus sustos, pues en la emoción de la “mejenga”, muchas veces no se dan cuenta de que va pasando algún vehículo.

Por ejemplo, a Juan Pablo le pasó el otro día. Iba corriendo, muy emocionado, con un gol ya casi hecho, cuando sintió en su oído derecho un pito fuertísimo y al volver a ver, el carro conducido por el papá de Juan le frenó como a medio metro de donde estaba él.

### Guía de Trabajo

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo ligadas a la práctica deportiva en Juan Pablo?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Juan Pablo practique el deporte de esa manera?
3. ¿A qué riesgos se expone Juan Pablo al realizar deporte en esas condiciones?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Juan Pablo para que desarrolle conductas de protección en su práctica deportiva?



### **Grupo #4 - Historia**

A David le gusta mucho andar en patineta y le fascina compartir con sus amigos y aprender cada vez más piruetas. A diferencia de sus amigos quienes piensan que usar coderas, rodilleras y casco es un baño, David considera que es mucho más seguro para no golpearse o quebrarse.

Los fines de semana algunos de sus amigos se van a andar por las calles para buscar lugares nuevos donde puedan poner a prueba su agilidad. En muchas ocasiones andan por calles demasiado transitadas y el otro día uno de ellos casi es atropellado por un carro pues se cayó de la patineta justo cuando el carro iba pasando. Cuando le contaron a David, él les explicó que por esa razón prefiere practicar en los lugares de siempre, donde no hay carros y están tranquilos, pues es en el mismo barrio donde todos los conocen.

David nunca se aleja demasiado de su barrio y nunca se queda demasiado tarde fuera de casa. Mucho menos va a lugares solitarios o donde haya gente rara.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo ligadas a la práctica deportiva en David?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que David practique el deporte de esa manera?
3. ¿A qué riesgos se expone David al realizar deporte de esa manera?
4. ¿Qué se le puede sugerir a David para que desarrolle conductas de protección en su práctica deportiva?

**Objetivo:**

Promover el desarrollo de conductas protectoras en la práctica deportiva.

**Nombre de actividad:** “Creando anuncios de televisión”

**Descripción:**

1. Se divide al grupo en 5 subgrupos y a cada uno se le entrega una frase en la cual se define una conducta protectora asociada a la práctica del deporte.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora lea a cada subgrupo la frase que le correspondió.

2. Se les solicita que comenten y discutan la frase al interior de cada subgrupo, para luego realizar un anuncio comercial en el cual se destaquen las ventajas de dichas conductas al hacer deporte y las consecuencias de no implementarlas para la salud integral de los y las adolescentes. Para esto se les da un tiempo aproximado de 25 minutos.
3. Una vez desarrollados los anuncios, se realiza una presentación de los mismos por cada subgrupo, con todo el grupo restante como audiencia.
4. Posterior a cada presentación, se realiza una discusión y análisis grupal sobre lo contenido en cada anuncio, de manera tal que el grupo logre reconocer las conductas protectoras y sus beneficios.
5. Finalmente, el facilitador propicia una reflexión con respecto a las motivaciones y realidades por las cuales este tipo de conductas protectoras no se dan entre la población adolescente, invitando al grupo a plantear las posibilidades, recursos y necesidades para hacer de la práctica deportiva una oportunidad para el crecimiento.

El o la facilitadora podría orientar la discusión grupal con estas preguntas: ¿Cuáles son las prácticas riesgosas más comunes en la práctica deportiva entre los y las adolescentes?, ¿Cuáles son los posibles daños que podrían ocasionar estas prácticas?, ¿Cuál sería la versión protectora de la práctica deportiva?, ¿cuáles son los principales obstáculos que existen para poder desarrollar estas conductas de protección en la práctica deportiva? y ¿cuáles son las posibles alternativas para poder desarrollar estas conductas de protección?

**Materiales:**

Frases que contienen conductas protectoras ligadas al deporte, papel periódico, marcadores de colores, cinta engomada.



**Usar implementos de protección (como casco, rodilleras, espinilleras, etc.), te protege de sufrir lesiones al hacer deporte.**

**Al no practicar deporte en las calles del barrio evitás tener algún accidente de tránsito.**

**Practicar deporte es bueno para la salud, siempre y cuando no se haga excesivamente para perder peso.**

**Al hacer ejercicio debemos tener cuidado que no sea en un lugar muy solitario, en horas muy nocturnas y ojalá que podamos estar acompañados por alguien de confianza que nos haga sentir seguros(as).**

**Hacer deporte solo por competencia es algo dañino ya que puede llevarnos a hacer ejercicio en forma excesiva o a llenarnos de sentimientos negativos cuando perdemos. La competencia no es mala en sí misma, pero el deporte debe hacerse para disfrutarlo y mejorar nuestra salud.**

**Objetivo:**

Facilitar la creación de espacios recreativos ajustados a las necesidades de los y las adolescentes y sus realidades comunitarias.

**Nombre de actividad:** “Cartógrafos de la recreación ”

**Descripción:**

1. Se divide el grupo en 4 subgrupos y se le entrega a cada uno una ficha con una de las siguientes instrucciones:
  - Juan y María son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y qué tipo de cosas se hacen en estos espacios.
  - Roberto y Luisa son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares MÁS SEGUROS donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que contribuyen con que este espacio sea recomendable y seguro para la recreación y diversión.
  - Ana y Pedro son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse PERO QUE NO SON SEGUROS. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación en los que se encuentran diversos riesgos y qué tipo de riesgos hay en esos espacios que los hace ser espacios no recomendados para la diversión.
  - Imagínense que un grupo de jóvenes de su comunidad se ha organizado para hacerle una propuesta a la Municipalidad para hacer más seguros, y mejorar en general, los espacios de recreación y diversión con que ya cuentan los y las jóvenes de la comunidad.

También desean sugerir espacios no utilizados y que podrían acondicionarse para que los aprovechen los y las jóvenes en su tiempo libre. Este grupo de jóvenes recurre a ustedes para pedirles su opinión. Ustedes, para ayudarlos(as) deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que podrían hacerse para hacerlos más seguros y mejorarlos.

Para esta tarea contarán con 30 minutos. Es importante que el o la facilitadora se asegure que cada subgrupo entienda la particularidad del mapa que les corresponde confeccionar: seguros, no seguros, etc.

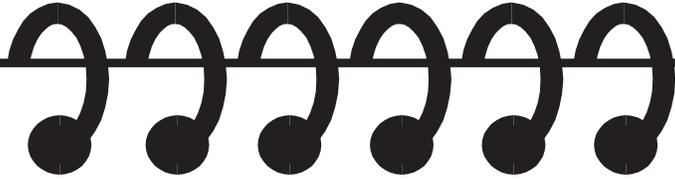
En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora lea a cada subgrupo la ficha que le correspondió.

2. Una vez que los subgrupos han elaborado los mapas, cada uno pasará a presentar sus creaciones en el orden en que están numeradas las fichas, explicando lo que han tratado de identificar con ellos. Se le debe brindar a cada grupo para su exposición unos 5 minutos y después de cada exposición, el o la facilitadora debe invitar al grupo a enriquecer el mapa agregando aquellas cosas que se le han escapado al subgrupo encargado. Para todo este momento de la actividad se destinará aproximadamente 30 minutos.
3. En la plenaria, el o la facilitadora procurará que el grupo reflexione en general acerca de los riesgos que existen en los diversos espacios que existen en la comunidad y que son utilizados por los y las jóvenes para su tiempo libre. Asimismo los debe llevar a reflexionar sobre sus derechos y responsabilidades como ciudadanos y habitantes de una comunidad en torno al mejoramiento de espacios de recreación y deporte.

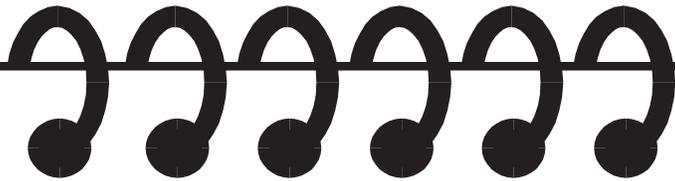
Debe exhortarlos a participar activamente sugiriendo que se organicen y hagan propuestas a instancias como la Municipalidad, instituciones educativas, de salud, entre otras, que posibilite mejorar los recursos y espacios que tienen los y las jóvenes para realizar actividades positivas en su tiempo libre en ambientes adecuados y protegidos.

**Materiales:**

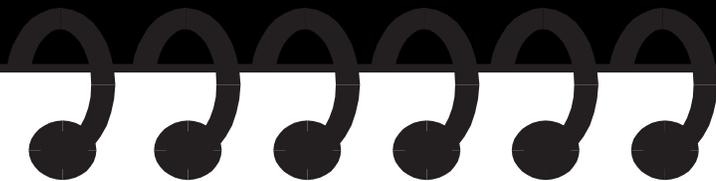
Fichas con instrucciones, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada, reglas grandes, lápices, borradores, pinturas de dedos o témperas, pliegos de cartulina, tijeras, goma.



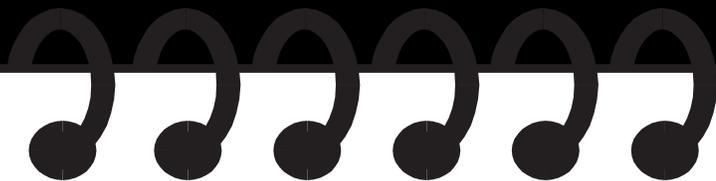
1. Juan y María son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y qué tipo de cosas se hacen en estos espacios.



2. Roberto y Luisa son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares **MÁS SEGUROS** donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que contribuyen con que este espacio sea recomendable y seguro para la recreación y diversión.



3. Ana y Pedro son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse **PERO QUE NO SON SEGUROS**. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación en los que se encuentran diversos riesgos y qué tipo de riesgos hay en esos espacios que los hace ser espacios no recomendados para la diversión.



4. Imagínense que un grupo de jóvenes de su comunidad se ha organizado para hacerle una propuesta a la Municipalidad para hacer más seguros, y mejorar en general, los espacios de recreación y diversión con que ya cuentan los y las jóvenes de la comunidad. También desean sugerir espacios no utilizados y que podrían acondicionarse para que los aprovechen los y las jóvenes en su tiempo libre. Este grupo de jóvenes recurre a ustedes para pedirles su opinión. Ustedes, para ayudarlos(as) deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que podrían hacerse para hacerlos más seguros y mejorarlos.

**Objetivo:**

Favorecer una actitud crítica permanente en los y las adolescentes frente a los contenidos de la oferta televisiva como una opción de recreación.

**Nombre de actividad:** “¡Ojo con lo que vemos!”

**Descripción:**

1. Se les pide a los y las participantes que realicen un dibujo de su programa de televisión favorito. Para esto se les da un espacio de 15 minutos.
2. Posteriormente, cada participante debe pegarse el dibujo en el pecho. El facilitador o facilitadora debe solicitar a los y las participantes, que se pongan de pie y caminen por el espacio a fin de que busquen a otros u otras que hayan dibujado sobre el mismo programa. El o la facilitadora les indica que deben formarse en grupo las personas que hayan dibujado sobre el mismo programa.
3. Cuando el o la facilitadora observe que todos los y las participantes están agrupados (en caso de que alguno/a quede solo/a el o la facilitadora debe pedirle que escoja algún otro grupo según sus gustos aunque no responda a su primera opción de preferencia), les pedirá que se sienten en esos subgrupos y les entregará una guía de trabajo que contempla las siguientes instrucciones:
  - Comenten dentro del subgrupo las siguientes preguntas:
    - a. ¿Por qué les gusta tanto este programa?
    - b. ¿Cuáles son las cosas más positivas que este programa nos enseña?
    - c. ¿Cuáles son las cosas más negativas que este programa nos enseña?
  - A partir de la discusión realicen un póster o afiche del programa que muestre las principales conclusiones de la discusión sobre las tres preguntas anteriores.

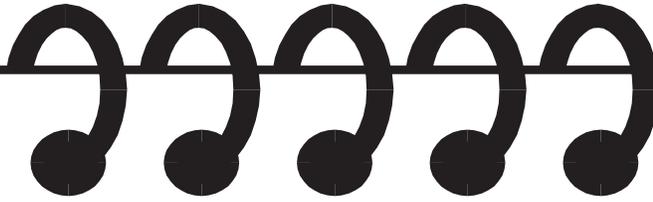
Para todo este trabajo grupal contarán con 30 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora explique a cada subgrupo los aspectos que orientan la discusión grupal y el producto que deben elaborar.

4. Cada grupo presentará sus pósters o afiches, explicando lo que este representa con base en las tres preguntas discutidas. Después de cada presentación, el resto del grupo puede aportar algún otro elemento positivo o negativo que ellos y ellas identifican en esos programas.
5. Una vez que todos los grupos hayan terminado de exponer, en el cierre de la actividad el o la facilitadora debe ayudar, a los y las adolescentes, a visualizar los aspectos negativos comunes que transmiten los programas televisivos escogidos por ellos y ellas mismas. Asimismo es importante que lleve al grupo a reflexionar sobre la importancia de ser crítico(a) frente a los mensajes que transmite la oferta televisiva en la que, a pesar de que se transmiten valores positivos, muchas veces de la mano con estos, vienen valores negativos y destructivos.

**Materiales:**

Hojas blancas, marcadores de punta gruesa, guías de trabajo, pliegos de papel periódico, pinturas de dedo o acrílicas, pinceles, crayolas, goma, tijeras, revistas usadas y cinta engomada.



## **Guía de trabajo**

- **Comenten dentro del subgrupo las siguientes preguntas:**
  - a. **¿Por qué les gusta tanto este programa?**
  - b. **¿Cuáles son las cosas más positivas que este programa nos enseña?**
  - c. **¿Cuáles son las cosas más negativas que este programa nos enseña?**
- **A partir de la discusión hagan un póster o afiche del programa que muestre las principales conclusiones de la discusión sobre las tres preguntas anteriores.**

# Utilización del Tiempo Libre



**Guía  
Metodológica  
para la Población  
Adolescente  
entre los 13 y los  
17 años y 11  
meses de edad**

## ACTIVIDAD 1: PARA SER DESARROLLADA CON EL VIDEO “TIEMPO LIBRE...EL TIEMPO PARA ENCONTRARNOS”

### Objetivo:

Facilitar un espacio para que los y las adolescentes discutan en forma introductoria acerca de la utilización del tiempo libre y las diferentes dimensiones implicadas en esta temática.

**Nombre de actividad:** "Intentando encestar "

### Descripción:

1. Se le pide al grupo que observen con mucha atención el vídeo “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”, en el que aparecen jóvenes como ellos y ellas opinando sobre la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte. Es importante que el o la facilitadora les explique que, a partir del video se realizará un juego, por lo que prestar atención al video es fundamental. Esta actividad toma un tiempo de 5 minutos.
2. Una vez que han visto el video, se les pide a los y las participantes que coloquen las sillas en círculo y tomen asiento. Después de esto, el o la facilitadora le entregará a cada participante una bola (puede ser de plástico o hecha de papel con cinta engomada, además todas las bolas deben estar numeradas del 1 hasta el número de participantes que estén presentes en la actividad) y colocará en el puro centro del círculo un balde o cesto con una boca que no sea demasiado ancha (que deje entrar las bolas pero que no sea muy fácil encestarlas). Para esto se destina un tiempo de 5 minutos.
3. El o la facilitadora les explica que se va a realizar un juego que consiste en que cada participante debe intentar encestar la bola que tiene en sus manos. Se les debe indicar que cada participante tratará de encestar sin levantarse de la silla. Esta actividad la deben realizar uno a uno, y no todos a la vez.

Si algún(a) participante encesta la bola, debe salir del juego corriendo su silla hacia atrás del círculo unos 40 o 50 centímetros.

Si no la encesta, el o la participante deberá buscar en las paredes el sobre correspondiente al número de la bola que tenía (estos sobres con preguntas dentro han sido pegados en las paredes del salón antes de que inicie la sesión, es decir, antes de que se pase el video), abrirlo y referirse a la pregunta o frase que este contiene. En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, el o la facilitadora debe leer las preguntas o frases contenidas en los sobres.

Además los y las participantes que no encesten la bola quedarán jugando para la siguiente ronda, en la que se repartirán las bolas que sí fueron encestadas.

4. Una vez que todos los y las participantes han tratado de encestar la primera vez, se toman las bolas que estén dentro del cesto o balde y se reparten a quienes fallaron en la primera ronda (recuerde que quienes las encestaron en la primera ronda y están fuera del círculo ya no participan en el juego de encestar). Si no alcanzan las bolas para los(as) que están participando en la segunda ronda, a estos(as) se les entregan las bolas que en la segunda ronda vayan siendo encestadas por los y las participantes. Se debe recordar que las personas que encestan en la segunda ronda, deben salir también del círculo. Esta dinámica se sigue hasta que hayan sido respondidas todas las preguntas.
  
5. Es de suma importancia que, después de que algún(a) participante se haya referido a la frase o pregunta que estaba dentro del sobre, el o la facilitadora busque que el resto del grupo (tanto quienes están participando en el juego de encestar como los que están fuera) profundice sobre lo que la persona opinó, es decir, que se genere una pequeña discusión o reflexión grupal a partir de la frase o pregunta y lo que expresó el o la participante al respecto.

Es necesario que, el o la facilitadora, confronte las ideas que aparecen como contrarias, o aquellas ideas que afirman falsas ideas o mitos respecto de la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte.

**Materiales:**

TV, VHS, video “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”, sobres numerados, papeles con preguntas o frases, bolas numeradas (pueden ser plásticas o confeccionadas de papel con cinta engomada), balde o cesto.



- ¿Qué opciones positivas de utilización del tiempo libre existen?
- ¿Qué opciones nos brinda la sociedad para la utilización del tiempo libre que no son tan positivas o que inclusive son negativas y peligrosas?
- ¿Qué ventajas tiene utilizar el tiempo libre en forma adecuada?
- Comentá la siguiente frase que dice una de las jóvenes que salen opinando en el video: “Si uno no aprovecha su tiempo libre para la salud mental y para la recreación sana, está desperdiciando su vida”.
- Algunos(as) jóvenes del video aseguran que el hacer deporte ayuda a estar lejos de las drogas ¿qué pensás al respecto?
- ¿Qué ventajas tiene hacer deporte?
- ¿Cuáles riesgos puede haber en el hacer deporte?
- Vos que pensás acerca de una de las opiniones que aparecen en el video que afirma que “hacer deporte no interfiere con el estudio”.
- ¿Por qué algunos jóvenes del vídeo dicen que la gente se siente mejor consigo mismos haciendo deporte?
- Comentá la siguiente frase que dice uno de los jóvenes que aparece en el video: “Recreación es más que fut y tele”.
- Comentá la siguiente frase que dice uno de los jóvenes que aparece en el video: “La recreación es esencial en la vida”.
- Decí 5 formas de hacer una adecuada utilización del tiempo libre.
- Comentá al grupo que te dice a vos el título del video “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”.
- Comentá al grupo cuándo el tiempo libre se convierte en un tiempo perjudicial para los y las jóvenes.
- Comentale al grupo cuándo creés vos que el deporte puede ser riesgoso para la salud y el desarrollo de los y las jóvenes.
- Comentá al grupo dos formas en que a vos te gusta utilizar el tiempo libre y por qué.
- Comentá al grupo cuándo la televisión puede ser perjudicial para los y las jóvenes como una forma de recreación.
- Compartí con el grupo algo que te gustaría hacer en tu tiempo libre y nunca te has atrevido y por qué no lo has hecho.
- ¿Cuáles obstáculos podría encontrar un joven para utilizar su tiempo libre de forma adecuada y de qué forma podrían superarse?
- Menciona algunos ejemplos que conozcás de gente que te inspira a utilizar el tiempo libre de forma productiva.

**Objetivo**

Propiciar el conocimiento de los derechos de los y las adolescentes en torno a la recreación.

**Nombre de actividad:** "La recreación: nuestro derecho"

**Descripción:**

1. Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les da la siguiente consigna: "Van a discutir, en 5 minutos, cuáles consideran ustedes que son sus derechos como adolescentes en cuanto a la cultura, la recreación y el deporte".
2. Una vez transcurrido este tiempo se les indica que deben plasmar en un mural, a través de dibujos, frases, recortes o palabras, los derechos identificados en cada subgrupo. Para esto se les dará un tiempo aproximado de 25 minutos. Es importante aclarar que el trabajo es un producto grupal, por lo que deben destinar un espacio inicial para la discusión grupal y luego elaborar los murales o collages.
3. Una vez que se ha finalizado con la tarea, algún o algunos miembros del grupo presentan los murales al resto de los participantes, rescatando la discusión grupal que los llevó a plasmar sus ideas en el papel, para lo cual cuentan con 5 minutos por cada grupo (20 minutos en total).
4. Posteriormente, se realizará una plenaria en la cual se discuten los principales elementos que surgen en la exposición, tratando de rescatar los derechos identificados por los y las participantes así como las ideas erróneas que surjan.
5. Finalmente, el o la facilitadora realizará una presentación clara y sencilla de los derechos culturales, recreativos y deportivos de los y las adolescentes, así como de los mecanismos para garantizar el cumplimiento de los mismos.

**Materiales:**

Pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, témperas o pinturas de dedos, revistas y periódicos, crayolas o lápices de color, tijeras, gomas, cinta engomada.

**Objetivo:**

Promover una adecuada utilización del tiempo libre que potencie el desarrollo óptimo de los y las adolescentes.

**Nombre de actividad:** "Nuestras actividades preferidas"

**Descripción:**

1. Se les pide a los y las participantes que escriban o dibujen, en un papelito en blanco que el o la facilitadora previamente les ha entregado, cuál es la actividad preferida en la que utilizan su tiempo libre. Para esto se les da un tiempo de 5 minutos.
2. Una vez que han realizado esto, el o la facilitadora procede a elaborar un listado de todas las actividades mencionadas, en un papelógrafo que ubicará en un lugar visible. Para esto, se recogerán todos los papeles y se entregarán de manera aleatoria a los y las participantes, para que uno a uno vaya leyendo la actividad que le correspondió mientras que el o la facilitadora las va anotando y contabilizando en el papel.

En caso de que participen adolescentes que no sepan leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora recoja los papeles y los pegue en un lugar visible para todos y todas. Luego debe ir revisando cada papel para contabilizar las actividades.

3. Posteriormente, se procede a seleccionar las 4 actividades más mencionadas por el grupo para conformar igual cantidad de subgrupos. Para realizar esta selección, se pueden agrupar las actividades que tengan algún elemento en común, en caso de que sean muy diversas o de que no se logren concentrar mayorías en este número de actividades.
4. A cada subgrupo se le asigna una de estas actividades y se les pide que analicen los beneficios y desventajas que obtienen los y las adolescentes al tener esta actividad como principal ocupación en su tiempo libre. De igual manera, se les pedirá que realicen sugerencias para que la práctica de dicha actividad favorezca la salud integral de los y las adolescentes. Para esto se les entrega una guía de trabajo, que contiene las siguientes preguntas:
  - ¿cuáles son las ventajas que obtienen los y las adolescentes al tener esta actividad como principal recreación en su tiempo libre?
  - ¿cuáles son las desventajas que obtienen los y las adolescentes al tener esta actividad como principal recreación en su tiempo libre?
  - ¿qué podemos hacer nosotros(as) mismos (as) para que esta actividad sea algo más positivo en nuestras vidas?

Para esto cuentan con 15 minutos.

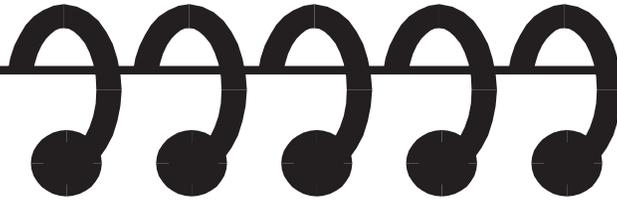
En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora plantee a cada subgrupo los aspectos que deben orientar la discusión grupal.

5. Luego de esto, se les pide a los subgrupos que elaboren un periódico, boletín o folleto informativo (el cual puede presentarse a manera de mural, afiche o desplegable) a partir de lo trabajado, el cual se dirija a adolescentes de sus edades y que se oriente a la promoción de las actividades que permitan el uso adecuado del tiempo libre. Para esta actividad se destinan 25 minutos.

6. Luego cada subgrupo presenta al resto de los y las participantes sus folletos informativos. Si así lo desean, al final de la sesión pueden colocarlos en un lugar visible para otros adolescentes de la comunidad.
7. Posterior a las presentaciones, se genera una discusión a partir de los elementos surgidos en los subgrupos, para lo cual, el o la facilitadora puede elaborar un cuadro en un papelógrafo en el que se ubiquen tres columnas: ventajas, desventajas y sugerencias. En este cuadro se irán plasmando los diversos aspectos que surgen de cada una de las cuatro actividades analizadas. Se debe procurar que se rescate la posibilidad de utilizar el tiempo libre en aquellas actividades que permitan el desarrollo de habilidades y destrezas, la ampliación de conocimientos y el enriquecimiento de las relaciones humanas.

**Materiales:**

Papelitos de colores, lápices, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, hojas blancas, papel de construcción, crayolas, tijeras, pinturas de dedos o témperas, revistas o periódicos, gomas, cinta engomada, copias de guía de trabajo.



## **Guía de trabajo**

- 1. ¿Cuáles son las ventajas que obtienen los y las adolescentes al tener esta actividad como principal recreación en su tiempo libre?**
- 2. ¿Cuáles son las desventajas que obtienen los y las adolescentes al tener esta actividad como principal recreación en su tiempo libre?**
- 3. ¿Qué podemos hacer nosotros(as) mismos (as) para que esta actividad sea algo más positivo en nuestras vidas?**

---

## ACTIVIDAD 4

---

### Objetivo:

Generar un espacio para la reflexión y el análisis acerca de aquellos factores que debido a la identidad y condición de género, propician prácticas diferenciadas con respecto a la utilización del tiempo libre.

**Nombre de actividad:** “¿Nos gusta o nos lo imponen?”

### Descripción:

1. Se conforman 4 subgrupos de trabajo, de los cuales dos serán mixtos, uno solo de hombres y uno solo de mujeres.
2. A cada uno de los subgrupos se le indica que deben discutir, a partir de una guía de trabajo que se les entrega, las siguientes preguntas orientadoras:
  - ¿En qué utilizan el tiempo libre?
  - ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niños(as) y ahora? ¿Porqué?
  - ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre?
  - ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Porqué?

**Nota:** Es necesario aclarar que el grupo de hombres discutirá sobre lo que ellos hacen en su tiempo libre, mientras que el grupo de mujeres trabajará sobre lo que ellas hacen. Los subgrupos mixtos analizarán lo que hacen ambos sexos en su tiempo libre.

Para la discusión grupal se da un tiempo aproximado de 15 minutos. El o la facilitadora debe señalar que no es necesario escribir las respuestas a las preguntas.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora les explique los aspectos que deben orientar la discusión.

3. Una vez realizada la discusión de estas preguntas, se les pide que por medio de una dramatización representen cómo utilizan el tiempo libre los hombres, las mujeres o ambos, según el subgrupo correspondiente. Es importante que las dramatizaciones contengan los elementos analizados y discutidos grupalmente. Para la preparación del drama se les dará un tiempo de 15 minutos.
4. Cuando la presentación teatral ha sido estructurada, se presentan cada una de las dramatizaciones a todo el grupo, en un tiempo máximo de 5 minutos por subgrupo (20 minutos en total).
5. Posteriormente, se realizará una plenaria en la cual se discutan los principales elementos surgidos en las dramatizaciones, prestando especial relevancia a aquellos argumentos tendientes a perpetuar condiciones de desigualdad y discriminación entre los géneros.

Es importante que el o la facilitadora vaya anotando los elementos que surgen en la discusión en dos papelógrafos, uno de ellos titulado “Hombres” y el otro “Mujeres”, de manera tal que el grupo pueda ir visualizando las situaciones diferenciales por género con respecto al uso del tiempo libre.

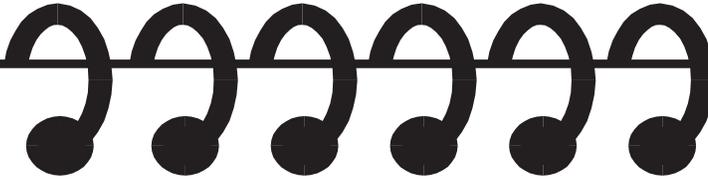
El o la facilitadora puede guiar la plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿qué tipo de actividades recreativas se estimula en los hombres y por qué?, ¿qué relación tienen las características de esas actividades con la forma en cómo socialmente se exige a los hombres ser?, ¿las personas del otro sexo tendrán capacidad para realizar este tipo de actividades?
- ¿qué tipo de actividades recreativas se estimula en las mujeres y por qué?, ¿qué relación tienen las características de esas actividades con la forma en cómo socialmente se exige a las mujeres ser?, ¿las personas del otro sexo tendrán capacidad para realizar este tipo de actividades?
- ¿hay diferencias en lo que hacen los hombres y las mujeres en su tiempo libre?, ¿de dónde provienen estas diferencias?, ¿qué nos dicen las otras personas sobre cómo utilizan el tiempo libre los hombres y las mujeres?
- ¿qué sucede cuando alguna persona, hombre o mujer, decide hacer algo distinto a lo que todas las personas de su sexo hacen?, ¿cómo nos sentimos frente a la reacción de la gente?, ¿será justo uno renuncie a lo que desea hacer por lo que la gente dice?

Es importante que el o la facilitadora lleve al grupo a identificar alternativas que permitan a los y las adolescentes tomar decisiones con respecto a su recreación, sin verse limitados por patrones de socialización genérica.

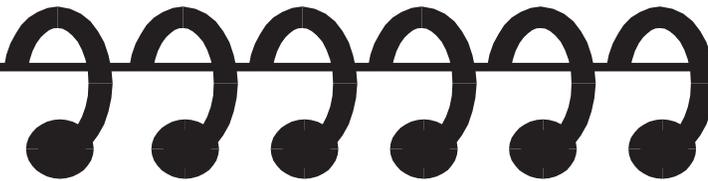
**Materiales:**

Guías de trabajo, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.



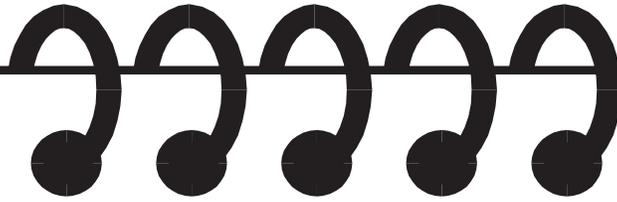
**GRUPOS DE HOMBRES  
PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre los hombres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niños y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre los hombres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?



**GRUPO DE MUJERES  
PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre las mujeres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niñas y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre las mujeres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?



## **GRUPO MIXTO PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿En qué utilizan el tiempo libre los hombres y las mujeres de tu edad?
2. ¿Existe alguna diferencia entre cómo utilizaban el tiempo libre cuando eran niños o niñas y ahora? ¿Por qué?
3. ¿Qué dicen nuestros padres, amigos/as, personas adultas y la sociedad en general, sobre cómo deben utilizar el tiempo libre los hombres y las mujeres de tu edad?
4. ¿Existen diferencias con respecto a la utilización del tiempo libre entre hombres y mujeres? ¿Por qué?

**Objetivo**

Promover el ejercicio físico como actividad recreativa y para el mejoramiento de la salud integral.

**Nombre de actividad:** “El ejercicio físico: una cosa de pensar”

**Descripción:**

1. Se da al grupo la indicación de que se va a realizar un debate sobre el ejercicio físico como actividad para mejorar la salud integral de los y las adolescentes, en el cual participarán dos bandos contrarios: los defensores del ejercicio físico y los que están en contra del mismo. Por esta razón, se divide al grupo en dos y se les da un papelito que contiene la indicación sobre cuál posición tendrán que asumir.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, el o la facilitadora debe explicar a cada subgrupo la posición que va a asumir en el debate.

2. Antes de iniciar el debate, se les dará un tiempo de 10 minutos para que, al interior de cada grupo, se planteen los principales argumentos que cada grupo puede presentar para justificar su posición con respecto al ejercicio físico. Es necesario que los grupos procuren identificar argumentos creativos que les permitan sostener con credibilidad sus posiciones. Además el o la facilitadora debe asegurarse que las personas participantes comprendan el concepto de salud integral, a fin de que los argumentos hagan referencia al ejercicio físico y su relación con la salud integral de los y las adolescentes.
3. El o la facilitadora será quien ocupe el lugar de moderador(a) del debate, por lo que se le sugiere que represente este personaje de una manera dinámica y creativa, simulando un ambiente imaginario a modo de set de televisión o programa con público presente.

La función del moderador consiste en dar las indicaciones de la dinámica, hacer que se respeten los tiempos y dar la palabra a cada grupo. Se sugiere que se utilice una campana, silbato u otro instrumento que llame la atención para el manejo del tiempo.

Es importante que el moderador(a) no permita que entre los equipos se de un diálogo, sino que cada uno intervenga en el momento que le corresponde.

4. Para iniciar el debate, ambos grupos deben ser ubicados uno frente al otro, y el moderador(a) en el centro de estos.

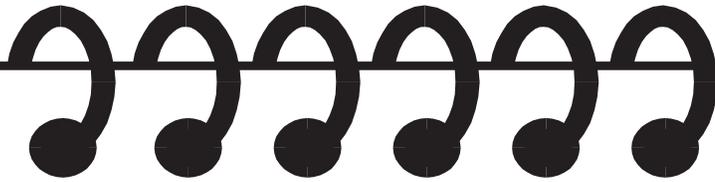
La dinámica del debate consiste en la realización de tres rondas en las cuales ambos grupos pueden intervenir de la siguiente manera:

- 1 ronda **Presentación de argumentos**: cada uno de los grupos cuenta con 3 minutos para presentar los argumentos y razones por las cuales se encuentran a favor o en contra del ejercicio físico como actividad que mejora la salud integral de las personas adolescentes. Tiempo total 6 minutos.
- 2 ronda **Preguntas** el moderador(a) realiza 2 preguntas a cada uno de los bandos, para lo cual cuentan con 2 minutos para discutir grupalmente la pregunta y 2 minutos para contestar (total 16 minutos).

- III ronda **Preguntas al otro grupo:** cada uno de los grupos tiene la oportunidad de realizar 2 preguntas al otro equipo, en las cuales tratará de poner en evidencia que el bando contrario tiene argumentos débiles. Para esto, los grupos cuentan con 4 minutos para planear las preguntas, mientras que el grupo que responde cuenta con 2 minutos para discutir grupalmente la pregunta y 2 minutos para contestar (total 20 minutos).
5. Una vez finalizado el debate, el o la facilitadora invita a los y las participantes a reflexionar sobre los argumentos planteados en el mismo, a fin de que se analice el papel del ejercicio físico como propulsor de una buena salud integral para las personas adolescentes. También puede profundizar en las motivaciones por las cuales algunos practican o no ejercicio físico y las implicaciones que esto tiene en sus vidas.

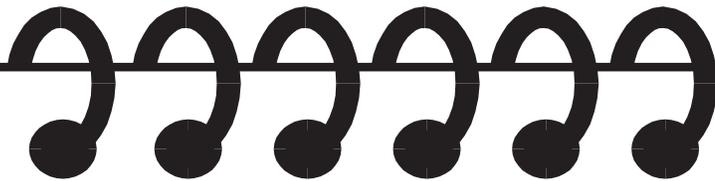
**Materiales:**

Fichas con bandos para cada grupo, guía del moderador(a) en la cual se indican las rondas del debate, los tiempos y las preguntas, reloj con cronómetro, campana, silbato u otro instrumento sonoro.



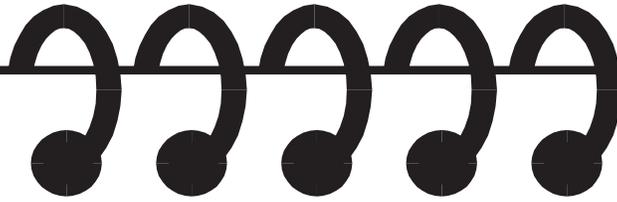
## **Defensores del ejercicio físico:**

**Ustedes son personas que siempre hacen ejercicio físico porque creen que este les ayuda a tener una buena salud, por lo cual consideran que todas las personas deberían hacer ejercicio físico.**



## **En contra del ejercicio físico:**

**Ustedes son personas a quienes no les gusta hacer ejercicio físico, ya que consideran que este no tiene nada que ver con tener una buena salud, por lo cual consideran que no es necesario que las personas hagan ejercicio físico.**



## GUÍA DEL MODERADOR

### I ronda: Presentación de argumentos

Cada uno de los grupos cuenta con **3 minutos** para presentar los argumentos y razones por las cuales se encuentran a favor o en contra del ejercicio físico como actividad que mejora la salud integral de las personas adolescentes.

**Tiempo total 6 minutos.**

### II ronda: Preguntas

El moderador(a) realiza 2 preguntas a cada uno de los bandos, para lo cual cuentan con 2 minutos para discutir grupalmente la pregunta y **2 minutos** para contestar.

**Tiempo total: 16 minutos.**

#### Pregunta 1:

- ¿Con qué ejemplos de su propia vida o de personas conocidas ustedes pueden demostrar que sus argumentos son válidos? (**para ambos equipos**)

#### Pregunta 2:

- ¿Qué cosas negativas dirían del ejercicio físico si tuvieran que tomar la posición del equipo contrario? (**para el equipo defensor del ejercicio**)
- ¿Qué cosas positivas dirían del ejercicio físico si tuvieran que tomar la posición del equipo contrario? (**para el equipo en contra del ejercicio**)

### III ronda: Preguntas al otro grupo

Cada uno de los grupos tiene la oportunidad de realizar 2 preguntas al otro equipo, en las cuales tratará de poner en evidencia que el bando contrario tiene argumentos débiles. Para esto, los grupos cuentan con **4 minutos** para planear las preguntas, mientras que el grupo que responde cuenta con **2 minutos** para discutir grupalmente la pregunta y **2 minutos** para contestar.

**Tiempo total: 20 minutos.**

**Objetivo:**

Promover la identificación de factores protectores y de riesgo ligados a la práctica deportiva.

**Nombre de actividad:** “Conociendo historias”

**Descripción:**

1. Se conforman 4 subgrupos de trabajo y a cada uno se le entrega una historia en la cual el personaje principal realiza alguna práctica deportiva en situaciones de riesgo o protección.
2. Se les pide que analicen la historia a partir de una guía de trabajo, previamente entregada por el o la facilitadora, que contiene los siguientes elementos:
  - ¿cuáles son las situaciones de riesgo o protección ligadas a la práctica deportiva en este caso específico?
  - ¿qué elementos internos y externos intervienen para que esta persona practique el deporte de esa manera?
  - ¿a qué riesgos se expone o de cuáles se protege el personaje al realizar deporte en esas condiciones?
  - ¿qué se le puede sugerir a la persona para que desarrolle o fortalezca conductas de protección en la práctica deportiva?

Luego de realizar el análisis se les pide que designen a un(a) miembro del grupo para que personifique al sujeto de la historia en la actividad siguiente. Para esta actividad cuentan con 20 minutos.

3. Posteriormente, se les explica que se realizará una mesa redonda en la cual los participantes contarán sus historias, las condiciones en las cuales realizan la práctica deportiva y por qué lo prefieren así. Los demás participantes que conforman el público podrán realizar preguntas a los invitados y el o la facilitadora representará al moderador(a) de la mesa redonda, quien realizará intervenciones que permitan dar a conocer la situación particular de cada personaje, así como sus motivaciones para practicar deporte de una u otra forma.
4. La dinámica de la mesa redonda consiste en dar 3 minutos a cada invitado para que hable sobre su experiencia en la práctica deportiva, para posteriormente, una vez que los personajes han hablado, dar un espacio al público para que realice sus preguntas o comentarios.

El o la facilitadora, en calidad de moderador, realizará una síntesis de los principales comentarios realizados por los invitados y de las intervenciones del público.

5. Después, se realizará una plenaria en la cual se analizan los diversos factores de riesgo o protectores asociados al deporte.
6. Finalmente, el o la facilitadora realizará un cierre conceptual con respecto a estos factores y su papel en la salud integral de los y las adolescentes.

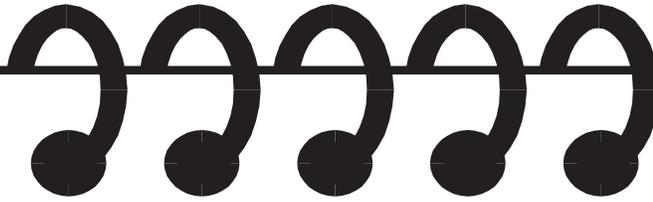
5. **Materiales:**

Historias, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.

NOTA:

- A. En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se deben conformar 3 subgrupos y asignarles una situación en la que un(a) adolescente realiza alguna práctica deportiva en situaciones de riesgo o protección:
- Un(a) adolescente que practica deporte en la calle.
  - Un(a) adolescente que utiliza implementos de protección al practicar deporte.
  - Un(a) adolescente que practica deporte en exceso para bajar de peso o aumentar su musculatura.
- B. A cada subgrupo se le pedirá que inventen una historia sobre la persona adolescente en cuestión. Para elaborar la historia deben tomar en cuenta lo siguiente: a) los elementos internos y externos intervienen para que esta persona practique el deporte de esa manera y b) los riesgos a que se expone o de los cuales se protege el personaje al realizar deporte en esas condiciones. Para esto cuentan con 15 minutos.

Luego se desarrollan de igual forma los puntos 3, 4, 5 y 6 de la actividad que se planteó para adolescentes alfabetizados.



### **Grupo #1 - Historia**

Fabiola ha sido siempre muy buena basquetbolista. Desde pequeña ha jugado y participado en equipos. El equipo con el que juega actualmente va a participar en un campeonato de provincia, por lo que en las últimas semanas ella ha estado entrenando mucho. Sin embargo, Fabiola ha logrado combinar muy bien los entrenamientos con sus estudios, tiene un horario para que le dé tiempo de hacer sus tareas y prepararse para los exámenes, sin que esto le afecte en su rendimiento deportivo.

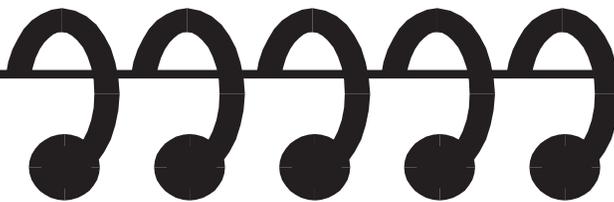
Además, Fabiola se ha caracterizado por ser muy cuidadosa con su salud, por lo que siempre utiliza los implementos adecuados para no sufrir ninguna lesión mientras juega basquet.

Fabiola entrena para ganar, pero lo más importante para ella es hacer ejercicio, pasarla bien con las compañeras del equipo y disfrutar bastante.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de protección ligadas a la práctica deportiva de Fabiola?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Fabiola practique el deporte de esa manera?
3. ¿De cuáles riesgos se protege ella al realizar deporte en esas condiciones?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Fabiola para que fortalezca conductas de protección en la práctica deportiva?



## **Grupo #2 - Historia**

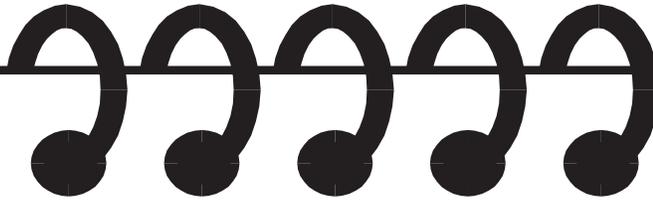
Para Johanna es muy importante verse bien físicamente, y siempre ha hecho mucho ejercicio para ello. Los muchachos consideran que ella tiene un cuerpo muy lindo, lo cual hace a Johanna presionarse más para mantener su figura. Hace un par de meses, algunos amigos le dijeron bromeando que estaba un poquito más “rellenita”, lo cual la preocupó mucho.

Debido a esta situación, Johanna ha aumentado muchísimo sus rutinas de ejercicio. Va todos los días por dos horas al gimnasio, y después va a nadar o a andar en bicicleta.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo ligadas a la práctica deportiva de Johanna?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Johanna practique deporte de esa manera?
3. ¿A qué riesgos se expone ella al realizar deporte en esas condiciones?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Johanna para que desarrolle conductas de protección en la práctica deportiva?



### **Grupo #3 - Historia**

Juan Pablo “mejenguea” todas las tardes con sus amigos del barrio. Sin embargo, como la plaza les queda un poco largo, han optado por “armar la mejenga” en una de las calles del barrio.

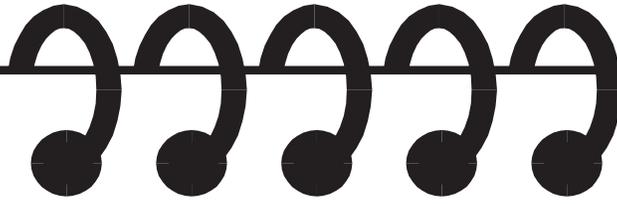
El problema es que es inevitable el paso de vehículos por esta calle, que aunque no son muchos, si han hecho que este grupo de amigos se lleve sus sustos, pues en la emoción de la “mejenga”, muchas veces no se dan cuenta de que va pasando algún vehículo.

Por ejemplo, a Juan Pablo le pasó el otro día. Iba corriendo, muy emocionado, con un gol ya casi hecho, cuando sintió en su oído derecho un pito fuertísimo y al volver a ver, el carro conducido por el papá de Juan le frenó como a medio metro de donde estaba él.

### **Guía de Trabajo**

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo ligadas a la práctica deportiva en Juan Pablo?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que Juan Pablo practique el deporte de esa manera?
3. ¿A qué riesgos se expone Juan Pablo al realizar deporte en esas condiciones?
4. ¿Qué se le puede sugerir a Juan Pablo para que desarrolle conductas de protección en la práctica deportiva?



### Grupo #4 - Historia

David es un joven que trabaja en el negocio de su tío. Como todos los días sale de trabajar a las 4 de la tarde, decidió que iba a ocupar sus horas libres haciendo ejercicio. David no tiene plata para ir a un gimnasio, pero esto no ha sido algo que lo limite a practicar deporte. Siempre se le ocurre qué hacer: corre en los alrededores de su casa, va a la cancha a “pelotear” un rato, y de vez en cuando va a nadar. Además se le ocurrió no tomar el bus para ir al negocio, sino que se va un poco más temprano y llega caminando.

Cuando David sale a correr o caminar, tiene el cuidado de no ir por lugares muy solitarios y de que no se le haga muy de noche, pues le parece que podría ser peligroso.

### Guía de Trabajo

A partir de este caso, procuren discutir las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las situaciones de protección ligadas a la práctica deportiva en David?
2. ¿Qué cosas internas y externas intervienen para que David practique el deporte de esa manera?
3. ¿De cuáles riesgos se protege él al realizar deporte en esas condiciones?
4. ¿Qué se le puede sugerir a David para que fortalezca conductas de protección en la práctica deportiva?

---

## ACTIVIDAD 7

---

### Objetivo:

Promover el desarrollo de conductas protectoras en la práctica deportiva.

**Nombre de actividad:** “Creando anuncios de televisión”

### Descripción:

1. Se divide al grupo en 5 subgrupos y a cada uno se le entrega una frase en la cual se define una conducta protectora asociada a la práctica del deporte.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora lea a cada subgrupo la frase que le correspondió.

2. Se les solicita que comenten y discutan la frase al interior de cada subgrupo, para luego realizar un anuncio comercial en el cual se destaquen las ventajas de dichas conductas al hacer deporte y las consecuencias de no implementarlas para la salud integral de los y las adolescentes. Para esto se les da un tiempo aproximado de 25 minutos.
3. Una vez desarrollados los anuncios, se realiza una presentación de los mismos por cada subgrupo en un tiempo máximo de 5 minutos (20 minutos en total), con todo el grupo restante como audiencia.
4. Posterior a cada presentación, se realiza una discusión y análisis grupal sobre lo contenido en cada anuncio, de manera tal que el grupo logre reconocer las conductas protectoras y sus beneficios.
5. Finalmente, el facilitador propicia una reflexión con respecto a las motivaciones y realidades por las cuales este tipo de conductas protectoras no se dan entre la población adolescente, invitando al grupo a plantear las posibilidades, recursos y necesidades para hacer de la práctica deportiva una oportunidad para el crecimiento.

El o la facilitadora podría orientar la discusión grupal con estas preguntas: ¿cuáles son las prácticas riesgosas más comunes en la práctica deportiva entre los y las adolescentes?, ¿cuáles son los posibles daños que podrían ocasionar estas prácticas?, ¿cuál sería la versión protectora de la práctica deportiva?, ¿cuáles son los principales obstáculos que existen para poder desarrollar estas conductas de protección en la práctica deportiva? y ¿cuáles son las posibles alternativas para poder desarrollar estas conductas de protección?

### Materiales:

Frases que contienen conductas protectoras ligadas al deporte, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.



**Al usar implementos de protección para el deporte (como casco, rodilleras, espinilleras, etc.), te proteges de sufrir una lesión.**

**No practicar deporte en las calles del barrio te previene de sufrir un accidente de tránsito.**

**Practicar deporte es fundamental para la salud, siempre y cuando no se haga excesivamente para perder peso.**

**Al hacer ejercicio debemos tener cuidado que no sea en un lugar solitario, en horas muy nocturnas y ojalá que podamos estar acompañados.**

**Hacer deporte solo por competencia es algo dañino, ya que puede llevarnos a hacer ejercicio en forma excesiva o a llenarnos de sentimientos negativos cuando perdemos. La competencia no es mala en sí misma, pero el deporte debe hacerse para disfrutarlo y mejorar nuestra salud.**

**Objetivo:**

Facilitar la creación de espacios recreativos ajustados a las necesidades de los y las adolescentes y sus realidades comunitarias.

**Nombre de actividad:** “Cartógrafos de la recreación”

**Descripción:**

1. Se divide el grupo en 4 subgrupos y se le entrega a cada uno una ficha con una de las siguientes instrucciones:
  - Juan y María son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y qué tipo de cosas se hacen en estos espacios.
  - Roberto y Luisa son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares **MÁS SEGUROS** donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que contribuyen con que este espacio sea recomendable y seguro para la recreación y diversión.
  - Ana y Pedro son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos tienen edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse **PERO QUE NO SON SEGUROS**. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación en los que se encuentran diversos riesgos y qué tipo de riesgos hay en esos espacios que los hace ser espacios no recomendados para la diversión.
  - Imagínense que un grupo de jóvenes de su comunidad se ha organizado para hacerle una propuesta a la Municipalidad para hacer más seguros, y mejorar en general, los espacios de recreación y diversión con que ya cuentan los y las jóvenes de la comunidad. También desean sugerir espacios no utilizados y que podrían acondicionarse para que los aprovechen los y las jóvenes en su tiempo libre. Este grupo de jóvenes recurre a ustedes para pedirles su opinión. Ustedes, para ayudarlos(as) deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que podrían hacerse para hacerlos más seguros y mejorarlos.

Para realizar esta tarea contarán con 30 minutos. Es importante que el o la facilitadora se asegure que cada subgrupo entienda la particularidad del mapa que les corresponde confeccionar: seguros, no seguros, etc.

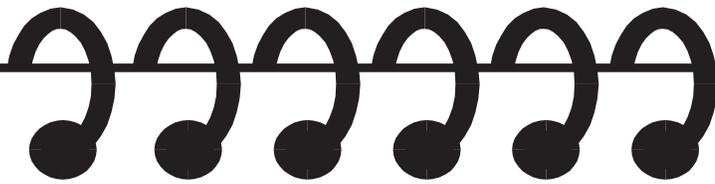
En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora lea a cada subgrupo la ficha que le correspondió.

2. Una vez que los subgrupos han elaborado los mapas, cada uno pasará a presentar sus creaciones en el orden en que están numeradas las fichas, explicando lo que han tratado de identificar con ellos. Se le debe brindar a cada grupo para su exposición unos 5 minutos y después de cada exposición, el o la facilitadora debe invitar al grupo a enriquecer el mapa agregando aquellas cosas que se le han escapado al subgrupo en cargo. Para todo este momento de la actividad se destinará aproximadamente 30 minutos.
3. En la plenaria, el o la facilitadora procurará que el grupo reflexione en general acerca de los riesgos que existen en los diversos espacios que existen en la comunidad y que son utilizados por los y las jóvenes para su tiempo libre. Asimismo los debe llevar a reflexionar sobre sus derechos y responsabilidades como ciudadanos y habitantes de una comunidad en torno al mejoramiento de espacios de recreación y deporte.

Debe exhortarlos a participar activamente sugiriendo que se organicen y hagan propuestas a instancias como la Municipalidad, instituciones educativas, de salud, entre otras que posibilite mejorar las posibilidades que tienen los y las jóvenes para realizar actividades positivas en su tiempo libre en ambientes adecuados y protegidos.

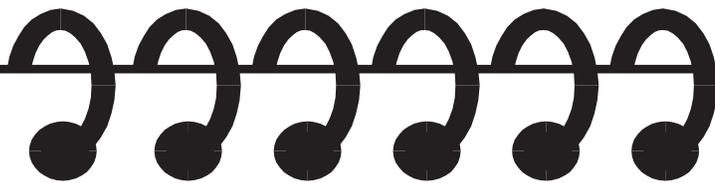
**Materiales:**

Fichas con instrucciones, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada, reglas grandes, lápices, borradores, pinturas de dedos o témperas, pliegos de cartulina, tijeras, goma.



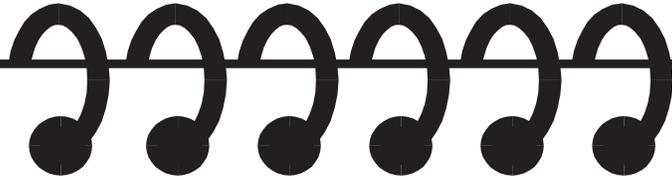
### **GRUPO # 1**

Juan y María son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y qué tipo de cosas se hacen en estos espacios.



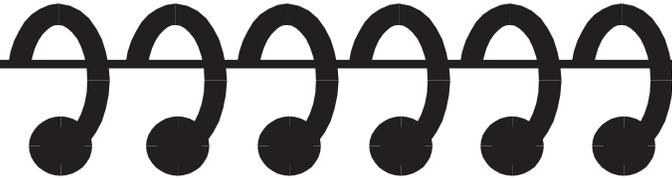
### **GRUPO # 2**

Roberto y Luisa son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares **MÁS SEGUROS** donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que contribuyen con que este espacio sea recomendable y seguro para la recreación y diversión.



### **GRUPO # 3**

Ana y Pedro son hermanos y son nuevos en el barrio, ambos son de edades parecidas a las de ustedes. Ellos no se atreven a salir porque no saben cuáles lugares son seguros y cuáles no lo son para divertirse y recrearse. Imagínense que un día ustedes se encuentran con ellos en la pulpería, y los dos les piden que los ayuden a identificar los lugares donde se encuentran jóvenes como ellos a divertirse y a recrearse **PERO QUE NO SON SEGUROS**. Ustedes, para ayudarlos deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación en los que se encuentran diversos riesgos y qué tipo de riesgos hay en esos espacios que los hace ser espacios no recomendados para la diversión.



### **GRUPO # 4**

Imagínense que un grupo de jóvenes de su comunidad se ha organizado para hacerle una propuesta a la Municipalidad para hacer más seguros, y mejorar en general, los espacios de recreación y diversión con que ya cuentan los y las jóvenes de la comunidad. También desean sugerir espacios no utilizados y que podrían acondicionarse para que los aprovechen los y las jóvenes en su tiempo libre. Este grupo de jóvenes recurre a ustedes para pedirles su opinión. Ustedes, para ayudarlos(as) deben elaborar un mapa de la comunidad en el que se muestre con claridad estos espacios de recreación y las cosas que podrían hacerse para hacerlos más seguros y mejorarlos.

---

## ACTIVIDAD 9

---

### Objetivo:

Favorecer una actitud crítica permanente en los y las adolescentes frente a los contenidos de la oferta televisiva como una opción de recreación.

**Nombre de actividad:** “¡Ojo con lo que vemos!”

### Descripción:

1. Se conforman 4 subgrupos de trabajo y se les da la indicación de que deben preparar un cortometraje televisivo que se dirija a adolescentes de su misma edad. Se les señala que solamente uno de los cortos será escogido para transmitirse por televisión nacional, y que el criterio de escogencia es que sea el que más llamaría la atención de los y las adolescentes.
2. Cada subgrupo debe decidir el tema, los personajes y la historia que se desarrollará en el corto. Luego deben planear la acción que se desarrolla en el corto televisivo y presentarla al resto de los y las participantes como si estos lo estuvieran viendo por televisión. Cada corto debe tener una duración máxima de 5 minutos.

Para esta actividad cuentan con 20 minutos.

3. Luego, cada subgrupo realiza su presentación y conforme cada uno recrea la historia, el o la facilitadora genera una pequeña discusión, que será plasmada en un papelógrafo, la cual se orienta por los siguientes aspectos:
  - a. El tema central del cortometraje.
  - b. El personaje que más le agrada a la mayoría y las principales razones de esto.
  - c. El personaje que menos le agrada a la mayoría y las razones de esto.
  - d. Los valores más positivos que se encuentran en el cortometraje.
  - e. Los valores más negativos que transmite el cortometraje.

Para esto se contará con 40 minutos de tiempo.

4. Posteriormente, el o la facilitadora invita al grupo a identificar las razones por las cuales cada grupo consideró que el tema escogido y el tratamiento del mismo sería lo que más llamaría la atención de la población adolescente. En este sentido, se debe procurar que los y las participantes reflexionen sobre el tipo de oferta televisiva que ellos y ellas prefieren, las razones por las cuales esto sucede, así como las implicaciones que tiene en su forma de ser, pensar y actuar.
5. En el cierre de la actividad, el o la facilitadora debe ayudar a los y las adolescentes a visualizar los aspectos negativos que transmiten los programas televisivos que los y las jóvenes prefieren. Asimismo es importante que lleve al grupo a reflexionar sobre la importancia de ser crítico(a) frente a los mensajes que transmite la oferta televisiva en la que a pesar de que se transmiten valores positivos, muchas veces de la mano de estos vienen valores negativos y destructivos.

### Materiales:

Pliegos de papel periódico, marcadores de punta gruesa, cinta engomada.

**Objetivo:**

Promover la participación de los y las adolescentes en espacios grupales que optimicen su desarrollo humano.

**Nombre de actividad:** “En grupo es mejor”

**Descripción:**

1. Antes de iniciar la actividad, el o la facilitadora debe preparar tres cajas con uno de los siguientes rótulos: Ventajas y desventajas, Limitaciones, y Facilidades.
2. Luego, entrega a cada uno de los participantes varios papelitos en blanco y les indica que deben escribir, a partir de su propia experiencia, de adolescentes conocidos o de lo que han escuchado, lo que piensan sobre: las ventajas y desventajas de pertenecer a un grupo juvenil, factores que limitan la participación en grupos juveniles o factores que facilitan la participación en grupos juveniles. Se les señala que para cada tema hay una caja específica en la que deben introducir los papeles correspondientes. También se indica que el trabajo es individual y anónimo. Para esto se les da 10 minutos de tiempo.
3. Una vez que todas las personas participantes han escrito y depositado los papeles en las cajas respectivas, el o la facilitadora pide algunos voluntarios para leer el contenido de las tres cajas. Mientras se procede a la lectura, el o la facilitadora irá anotando en tres papelógrafos distintos lo que han planteado los y las adolescentes.
4. Una vez que se ha concluido con esta tarea, se conforman tres subgrupos a los cuales se les entrega uno de los papelógrafos, y se les indica que deben discutir el contenido del mismo para luego elaborar un mural que plasme las conclusiones grupales. Para esto cuentan con 20 minutos.
5. Posteriormente cada subgrupo realiza la presentación de su mural, en un tiempo máximo de 5 minutos (15 minutos en total).
6. Después de las presentaciones, el o la facilitadora orienta una plenaria en la cual se abordan los principales elementos surgidos en el trabajo grupal. Se debe rescatar la importancia que tiene para el desarrollo humano de los y las adolescentes la participación en espacios grupales. Es importante además que se exploren alternativas para que los y las adolescentes tengan más acceso a este tipo de grupos.

**Materiales:**

Tres cajas rotuladas, papelitos en blanco, lapiceros, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, pinturas de dedos o témperas, revistas o periódicos, tijeras, goma, cinta engomada.