

## TOMA DE DECISIONES



### TÍTULO MUERE LENTAMENTE

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/fqpgq4>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación y Actitudes positivas hacia la salud

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura,

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 14-16 años

**SINOPSIS**  
El poema hace referencia a la necesidad de hacer cosas diferentes para que nuestras vidas sean plenas sin dejarse llevar por costumbres que no permiten adentrarse en nuevos caminos.

**REFERENTE TEÓRICO:** El ocio y tiempo libre de los jóvenes es uno de los temas de mayor interés para ellos. Este tiempo libre que en principio debería ser un espacio gratificante y lleno de actividades divertidas, es percibido, en algunas ocasiones, como aburrido y rutinario. Esto suele pasar porque, a veces, se acomodan en hábitos y rutinas que excluyen otros planes que pueden ser interesantes.

**RAZÓN DE SER:** La actividad plantea provocar la reflexión y promover la toma de decisiones respecto a un nuevo uso del tiempo libre del alumnado. Mediante técnicas sencillas, analizarán su propio tiempo libre y descubrirán qué es lo que realmente desean hacer en dicho tiempo.

### DESARROLLO

#### 1ª Fase

El profesor pide al alumnado que comenten en voz alta y de uno en uno qué actividades suelen realizar en su tiempo libre (Lluvia de ideas). El docente anotará en la pizarra todas las ideas (Posibles respuestas: Salir con los amigos, ir a la discoteca, ver la tele, dormir, escuchar música, jugar a la consola...).

- ¿Hay algo que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre pero que no hacéis?
- ¿Qué es? ¿Qué impide realizar estas actividades? (Falta de dinero, permiso de los padres...).
- ¿Qué es lo que os gusta de las actividades que comentáis que realizáis habitualmente? (Estar con los amigos, compartir momentos, estar con la familia, desconectar, reírse, estar a gusto...).

*Las actividades que acabáis de mencionar, ¿tienen precio? ¿Quién pone el precio?*

#### 2ª Fase

Se entrega un folio a cada alumno y se comenta que tienen que dividirlo en tres columnas iguales. La primera columna llevará por título PRESENTE y se cumplimentará con las actividades que cada uno hace en su tiempo libre (las otras dos columnas se reservarán para un trabajo posterior).

Pasados 5 minutos, se procede a la presentación del texto. Una vez escuchado, el profesor lanzará la siguiente pregunta: *¿Qué tiene que ver esta historia con el tiempo libre?* (Lluvia de ideas)

*A veces las personas no tomamos decisiones con autonomía y nos dejamos llevar por los que están a nuestro alrededor. Algunas veces no probamos cosas nuevas o que nos gusten porque preferimos hacer lo que los demás hacen por temor a que nos llamen raros. Coged el papel y poned como título a la columna central FUTURO. En esta columna escribiréis todas las actividades que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre y no hacéis. Todo lo que se os ocurra vale, aunque en un primer momento parezca imposible o irreal.*

Una vez completada la columna central, pide a la clase que subrayen las sugerencias que cumplan estos tres criterios (las ideas se pueden modificar para adaptarlas a los criterios):

1. Que no impliquen un gasto de dinero excesivo.
2. Que implique hacer lo que nosotros deseamos, sin

importar lo que digan o hagan otros y sin dañar a los demás.

3. Que nos aporten algo especial (estar con amigos, compartir, aprender, conocerse a uno mismo, etc.).

El docente pide al alumnado que en la columna DESEO (tercera columna) pongan sólo una de las ideas elegidas de la columna central:

*Elegid una actividad como si fuera un deseo y anotadla en la columna que está vacía (Deseo). Recortad esta columna y por la parte de atrás apuntad todas las cosas que necesitaríais para poder ver cumplido vuestro deseo. Todos a la vez doblad los papeles y repetid conmigo tres veces:*

*Muere lentamente quien no viaja,  
quien no lee, quien no oye música,  
quien no encuentra gracia en sí mismo.*

*Conservad el papel hasta que vuestro deseo se haya visto cumplido.*

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Se propone una actividad de fomento del buen uso del tiempo libre. El alumnado creará una base de datos donde recogerán páginas, enlaces, lugares y/o empresas que propongan actividades interesantes y adaptadas a su edad. Este documento podrá ser consultado por cualquier alumno del centro.