



## LA RULETA RUSA

### Actividad postvisionado

Una vez vistas las campañas seleccionadas y en relación a lo trabajado anteriormente, se comenta con los alumnos la dificultad existente a la hora de conocer con exactitud la composición de las sustancias (muchas de ellas tienen componentes que se desconocen, o la proporción de droga es diferente según dónde se compre), dato que hace que el control en el consumo sea todavía más difícil.

Además, se trabajará con los alumnos la importancia del uso de las autoinstrucciones como paso previo en la toma responsable de decisiones. Para ello se dividirá a la clase en parejas que tendrán que elegir una situación que les resulte difícil de controlar. A continuación, las parejas se ayudarán mutuamente a transcribir en un papel las instrucciones que tendrán que darse cuando se encuentren ante tales situaciones.

*Por ejemplo, cuando mis padres me dicen que no puedo ir a una fiesta a la que van todos mis amigos y me cabreo mucho, ¿qué es lo que puedo hacer?*

*Puedo, por ejemplo, decirles que van todos mis amigos y que si me dejan ir al siguiente fin de semana planearemos algo en familia, que hace mucho que no hago nada con ellos y seguro que lo echan de menos.*

#### **Autoinstrucciones:**

*Lo tengo que decir con delicadeza, pues lo que pretendo es llegar a un acuerdo y negociar con ellos.*

*Vale, lo estoy haciendo bastante bien.*

*Recuerda: aunque me apetezca decirles que ya soy mayor para hacer lo que me de la gana, me tengo que morder la lengua.*

*(Ante un error): si se me escapa alguna grosería, tendré que reaccionar rápido y pedir mil perdones. Tengo que hacerlo controlando cada palabra que salga de mi boca si quiero lograr mi objetivo, que es ir a la fiesta.*

*¡Acabé de negociar con ellos, lo hice, muy bien!*

Para finalizar se pondrán en común los resultados y se comentará la utilidad de generar frases positivas para sí mismos ante situaciones de difícil control. Con este tipo de ejercicio podrán ver las ventajas de pensar las cosas y de no actuar impulsivamente.