



# COMANDOS INVERSOS

**Objetivo:** Los alumnos descubrirán el poder del cerebro y la habilidad que ellos poseen para programarlo, buscando aquello que les hace bien; sin dejar de lado que existen amenazas, como las drogas, que impiden ese control propio del funcionamiento cerebral.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Materiales:** Ninguno.

## Listado de actividades:

- Se libera el espacio del salón, haciendo las sillas/pupitres hacia las orillas para poder hacer un círculo de todos los participantes tomados de las manos en el centro del salón. En caso de ser un grupo grande, se puede tomar la cancha u otra área libre.
- El agente preventivo dará una primera instrucción: “Así tomados de las manos deberán seguir mis instrucciones: yo daré la indicación de a dónde tienen que saltar y ustedes tendrán que hacer lo que digo, pero gritar lo contrario. Por ejemplo: si yo digo adentro: ustedes saltan hacia dentro, pero gritando “afuera” o si digo izquierda, ustedes saltan a la izquierda, pero gritan “derecha”.
- Se hacen de 3 a 5 ejercicios alternando entre los comandos: adentro, afuera, izquierda, derecha, arriba y abajo.
- Ahora, se invierte la instrucción, y el agente lo puede indicar de esta manera: “Ahora vamos a invertir el orden de los comandos. De la instrucción que yo diga, ustedes harán lo contrario, pero gritarán lo que dije; por ejemplo: si digo adentro, ahora ustedes saltan hacia afuera, pero gritan “adentro”.
- Se hacen de 3 a 5 ejercicios alternando los comandos básicos.
- Si se desea, se puede regresar nuevamente a la primera indicación. Para finalizar, se comparten reflexiones de cómo se sintieron los alumnos con los cambios y ejecución. Posteriormente el agente cerrará con la siguiente **conclusión:** Es curioso cuando uno dice una cosa y en realidad tienen que hacer lo contrario. Hoy pudieron ver lo poderoso que es su cerebro y lo fácil que es confundirlo. Qué difícil guiarlo a tomar una decisión (como no consumir), sabiendo que una parte de ti identifica que el consumo es peligroso para tu cuerpo, que hay consecuencias negativas, incluso letales; pero, que al mismo tiempo sientes mucha curiosidad porque muchos lo hacen y ellos te dicen que no es malo. Imagina lo confundido que estará tu cerebro con todas esas instrucciones o comandos contrarios.



Es ahí cuando debes insistir y repetir muchas veces a tu cerebro qué es lo que debe hacer. Te tocará tomar decisiones complejas, difíciles, pero con la ventaja de que ya tienes mucha información para prevenir y tomar mejores decisiones para tu bien.

- Ahora, otro tema similar con las confusiones ocurre con la industria tabacalera, alcoholera y toda la industria de las drogas: te van a decir que te hacen bien, que no hace daño, que el vape según te ayuda a dejar el tabaco, pero en realidad es todo lo contrario: sí te hace daño; incluso el cigarro y el alcohol que son legales hacen daño. Que sean legales no quiere decir que sean buenas. A la industria de las drogas solo le importa vender, tú no les importas. Esta industria paga numerosas cantidades de dinero para promover el consumo en series, películas, canciones de los artistas de moda y más. Eso no quita que haya algún autor o cantante al que no le paguen y solo lo haga porque cree que las drogas no le hacen daño, cuando en realidad, sí hacen: afectan negativamente a tu organismo, a tus relaciones más importantes y a tu vida en general. No dejes que te ganen convenciéndote de lo contrario. **“Tu cerebro es poderosísimo, va a hacer lo que le digas que es mejor para él, procura elegir lo que en verdad hace bien a tu vida, a tus relaciones humanas y a tu organismo.”**