



Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 1

Aquest és un **programa d'entrenament de la ment** en 7 vídeos curts.

L'objectiu és **comprendre com funciona la ment** per tal de poder governar-la.

En aquest primer capítol explicarem els **quatre grans passos** amb els quals funciona la nostra ment. Aquests passos són:

- 1r: **La percepció.**
- 2n: **El pensament.**
- 3r: **Els sentiments.**
- 4t: **L'acció.**

La relació entre aquests quatre processos és la següent:

Primer de tot, **la percepció** fa referència a tot allò que nosaltres veiem, olorem, escoltem, etc. Aquesta percepció desencadena una sèrie de **pensaments**, que són judicis: “*no m'agrada aquest menjar*”, per exemple. Si aquests pensaments són desagradables, ens generaran **sentiments** també desagradables (rebuig, tristesa, rabia...) i incrementaran la probabilitat de desencadenar una **acció** agressiva vers un mateix (culpar-se, per exemple) o vers els altres (acusar-los dels propis mals, per exemple).

Tal com pensem, així sentim. Per tant, hi ha una relació directa entre el pensar i el sentir. Si volem ser feliços hem d'aprendre a governar la nostra ment.

Aquí comença el treball, volem **aprendre a gestionar els nostres pensaments**, la nostra ment, perquè no ens porti pensaments desagradables.

Podem gestionar el que pensem i convertir, per exemple, un “*no m’agrada aquest plat, això vol dir que no m’estimen*”, en un “*no m’agrada aquest plat, però jo tinc la sort de poder menjar cada dia*”.

Si aconseguim que els nostres pensaments siguin constructius, serem **feliços**.

Això no significa que no ens passaran coses difícils o desagradables, però les sabrem gestionar i no ens enfonsaran emocionalment. No hem de negar el que passa, però sí que hem de saber com gestionar-ho per no patir inútilment

Proposta de treball a l'aula:

- 1.- Veure el vídeo i comentar-lo. Això pot fer-se, per exemple, a llengua o a tutoria.
- 2.- Establir un debat: quins pensaments ens porten a sentir por?, i què ens diem quan sentim ràbia?, etc. És útil que l'alumnat vegi la relació entre el que pensem i el que sentim.
- 3.- Fer un llistat de pensaments que són agradables i ens ajuden i de pensaments que són desagradables i ens fan patir.

Gaudeix del programa d'entrenament gratuït.

Beneficia el teu alumnat.

Gràcies per ser aquí.

Daniel Gabarró

Mestre i psicopedagog

www.danielgabarro.cat

Altres materials

A Boira Editorial (www.boiraeditorial.com) pots trobar material realitzat o supervisat pel Daniel Gabarró:

- **Quadern "Dominar l'ortografia"**: ensenya el **procés mental** de la bona ortografia i redueix les faltes entre un 50 i un 80%
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-lortografia>
- Sèrie de **5 quaderns "Dominar els problemes matemàtics"**: ensenyen el **procés mental** per resoldre els problemes matemàtics.
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-els-problemes-matematics>
- **Quadern "Dominar les taules de multiplicar"**: ensenyen el **procés mental** per aprendre les taules amb la meitat de temps i esforç
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-les-taules-de-multiplicar>
- També trobareu petits **vídeos gratuïts per tractar temes claus a l'aula**: la mort explicada als infants i adolescents, el bullying, la prevenció d'abusos sexuals, com explicar el divorci als infants, etc.
<https://boiraeditorial.com/ca/formacio/pedagogia>

A PrisMa (www.prisma.cat) pots trobar 5 cursos d'en Daniel Gabarró reconeguts pel Departament d'Educació:

- **Dominar l'Ortografia: el Mètode Visual** (40 hores). Autor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/dominar-ortografia-metode-visual>
- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Autoconeixement per a Docents** (30 hores).
Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-autoconeixement-docents>
- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Eines per a Docents** (30 hores). Autor i tutor
del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-eines-docents>
- **Escoles Segures: Estratègies per Prevenir i Afrontar el Bullying** (40
hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/estrategies-prevenir-afrontar-bullying-escoles-segures>
- **Màrqueting per a Escoles** (60 hores). Autor i tutor del curs
<https://www.prisma.cat/cursos/marqueting-escoles>



BOIRA
editorial

PrisMa