

Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 1

Este es un **programa de entrenamiento de la mente** en 7 vídeos cortos.

El objetivo es **comprender cómo funciona la mente** para poder gobernarla.

En este primer capítulo explicaremos **los cuatro grandes pasos** con los cuales funciona nuestra mente. Estos pasos son:

1. La percepción.
2. El pensamiento.
3. Los sentimientos.
4. La acción.

La relación entre estos cuatro procesos es la siguiente:

En primer lugar, **la percepción** hace referencia a todo lo que nosotros vemos, olemos, escuchamos, etc. Esta percepción desencadena una serie de **pensamientos**, que son juicios: *“no me gusta esta comida”*, por ejemplo. Si estos pensamientos son negativos, nos generarán **sentimientos** también negativos (rechazo, tristeza, rabia...) e incrementarán la probabilidad de desencadenar una acción agresiva hacia uno mismo (culpase, por ejemplo) o hacia los otros (acusarles de los propios males, por ejemplo).

Tal como pensamos, así sentimos. Por lo tanto, hay una relación directa entre el pensar y el sentir. Si queremos ser felices tenemos que aprender a gobernar nuestra mente.

Aquí comienza el trabajo, queremos **aprender a gestionar nuestros pensamientos**, Inuestra mente, para que no nos conduzca a pensamientos desagradables y/o negativos.

Podemos gestionar lo que pensamos y convertir, por ejemplo, un *“no me gusta este plato, esto quiere decir que no me quieren”*, en un *“no me gusta este plato, pero tengo la suerte de poder comer cada día”*.

Si conseguimos que nuestros pensamientos sean constructivos, seremos felices.

Esto no significa que no nos pasarán cosas malas o desagradables, pero las sabremos gestionar y no nos hundirán emocionalmente. No debemos negar lo pasa, pero sí tenemos que saber cómo gestionarlo para no sufrir inútilmente.

Propuesta de trabajo en el aula:

- 1.** Ver el vídeo y comentarlo. Esto puede hacerse, por ejemplo, en lengua o tutoría.
- 2.** Establecer un debate: ¿qué pensamientos nos llevan a sentir miedo?, ¿y qué nos llamamos cuando sentimos rabia? etc. Es útil que el alumnado vea la relación entre lo que pensamos y lo que sentimos.
- 3.** Hacer un listado de pensamientos que son agradables y nos ayudan y de pensamientos que son desagradables y nos hacen sufrir.

Disfruta del programa de entrenamiento gratuito.

Beneficia a tu alumnado.

Gracias por estar aquí.

Daniel Gabarró

Maestro y psicopedagogo

www.danielgabarro.com

Otros materiales

En **Boira Editorial** (www.boiraeditorial.com) encontrarás material realizado o supervisado por Daniel Gabarró:

- Cuaderno **Dominar la ortografía**: enseña el proceso mental de la buena ortografía y reduce las faltas entre un 50 y un 80%.
<https://boiraeditorial.com/catalogo/dominar-la-ortografia>
- Serie de cuadernos **Dominar los problemas matemáticos**: enseñan el proceso mental para resolver los problemas matemáticos.
<https://boiraeditorial.com/catalogo/dominar-los-problemas-matematicos>
- Cuaderno **Dominar las tablas de multiplicar**: enseñan el proceso mental para aprender las tablas con la mitad de tiempo y esfuerzo.
<https://boiraeditorial.com/catalogo/dominar-las-tablas-de-multiplicar>
- También encontrará pequeños vídeos gratuitos para tratar temas claves en el aula: la muerte contada a los niños y adolescentes, el bullying, la prevención de abusos sexuales, como explicar el divorcio a los niños, etc.
<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia>