

Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 2

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 segundo episodio explicaremos **los 5 pasos que trabajaremos a lo largo del curso**. Habrá entenderlos y memorizarlos para poderlos comprender adecuadamente.

Estos pasos son:

- **Darse cuenta de que hay pensamientos que nos hacen sufrir.**
- **Preguntarme: ¿quiero ser feliz o prefiero sufrir?**
- **Desmontar los pensamientos que me hacen sufrir.**
- **Repetir lo que es cierto.**
- **Valorar los resultados.**

Para seguir estos pasos de forma coherente, lo primero que tenemos que hacer es darnos cuenta que **hay pensamientos que nos hacen sufrir** y, a continuación, preguntarnos: ¿qué queremos hacer? **¿sufrir o ser felices?** Si la respuesta es ser felices, debemos desmontar estos pensamientos que nos hacen sufrir para desmontar sus mentiras y descubrir **cómo reordenar nuestra forma de interpretar la realidad**, de tal manera que no nos haga sufrir.

Esto no implica autoengañarnos. Si la tortilla no te gusta, no te gustará. pero lo que sí podemos hacer es repetirnos: *“no, la tortilla no me gusta, pero tengo la suerte de poder comer”*. Así llegamos al cuarto paso: **insistir en aquellos pensamientos realistas pero constructivos** para eludir los pensamientos que nos hacen sufrir.

Por último, debemos **valorar los resultados** de este proceso. Una vez realizados todos los pasos debemos verificar si realmente somos más felices, si estamos más tranquilos con nosotros/as mismos/as.

Así conseguiremos gobernar nuestra mente, y las personas que consiguen gobernar su mente son personas poderosas, personas maduras.

Propuesta de trabajo en el aula:

1. Ver el vídeo y comentarlo. Esto puede hacerse, por ejemplo, en lengua o tutoría.
2. Asegurarnos de que todo el mundo recuerda los pasos que daremos.
3. Asegurarnos de que todo el mundo entiende cada paso y su utilidad.
4. Podemos hacer un esquema, un póster o similar para plasmar visualmente los pasos que queremos dar para gobernar nuestra mente. Así, al llegar a las siguientes sesiones podremos saber siempre qué hacemos, por qué lo hacemos y qué nos queda por delante.

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>