

Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 3

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 la lección número 3 de este programa **realizaremos los 2 primeros pasos** de los 5 que debemos practicar a lo largo del curso.

Estos dos pasos son:

- Siempre que haya algo que te disguste, **toma nota de todos los pensamientos que te están haciendo sufrir.**
- Pregúntate: **¿quiero sufrir o ser feliz?**

Es decir, cuando nos enfrentemos a una situación que no nos guste, como puede ser tener que comer un plato que no nos gusta, **debemos tomar nota de aquellos pensamientos que nos hacen sufrir:** *“me han dado esto, por lo tanto no me quieren”; “A mi hermano/a siempre le preparan cosas que le gustan y mí nunca”; “Soy un/a desgraciado/a, todo me sale mal”...*

Una vez tengamos claro cuáles son los pensamientos que nos hieren, debemos **decidir si queremos continuar sufriendo o si queremos ser felices.** Si la respuesta es ser felices, debemos **plantearnos 3 preguntas clave:**

- ¿Es mi paz interior más importante que este problema?
- ¿Hay gente que ha vivido esto y es feliz?
- ¿Hay personas que tienen problemas más grandes?

Estas tres preguntas son fundamentales para **plantearnos si realmente queremos ser felices.** Es respetable que haya alumnado que no

quiera ser feliz. Tienen derecho a sufrir ya menudo lo hacen porque es una forma de ser el centro de atención: ser la víctima tiene beneficios secundarios.

Pero cuando se da cuenta que ha decidido no ser feliz, se da cuenta de que la causa de la su infelicidad no son sólo los demás ... porque él/ella también participa.

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: ¿cuáles son los beneficios de hacerse la víctima y de no cambiar la forma de pensar?, ¿cuáles son los beneficios de ser siempre la víctima ?, ¿se consigue atención? ¿se consigue algo de los demás con el chantaje emocional?, y... ¿cuáles son los costes de hacerlo?
3. Animar al alumnado a decidir si quieren o no ser felices.
4. Ante cualquier dificultad hacerse las 3 preguntas clave:
 - ¿Es mi paz interior más importante que este problema?
 - ¿Hay gente que ha vivido esto y es feliz?
 - ¿Hay personas que tienen problemas más grandes?
5. Plasmar en un póster, esquema, ilustración o similar estos dos primeros puntos.
6. Identificar los pensamientos más habituales que hacen sufrir a las personas de la clase y aplicar las tres preguntas claves.



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>