

Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 4

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 cuarto episodio explicaremos dos deformadores de la mente de los cuatro que veremos a lo largo del curso.

Muchas veces, si nos paramos a analizar nuestros pensamientos, podemos llegar a la conclusión de que son mentira, que **muestran una idea deformada de la realidad**.

El primero de estos deformadores son las **etiquetas totalizadoras** (todo, nada, nunca, siempre, todo el mundo, etc.). Tienes que aprender a ver que son mentira: no todo lo malo te pasa a ti, claro que te pasarán cosas desagradables, como a todo el mundo. Pero hemos aprender a ver que también tenemos cosas buenas en nuestra vida.

Por lo tanto, tenemos que darnos cuenta que **estas palabras son una alarma** que indican que nos estamos engañando a nosotros/as mismos/as. Indican que estamos teniendo un pensamiento que deforma la realidad.

El segundo deformador es **creer que nosotros somos adivinos/as**, que podemos conocer el futuro. Por ejemplo, pensar que, por haber suspendido una asignatura, nunca más aprobaré nada y que, por tanto, mi vida será miserable en adelante. **Cuando nuestros pensamientos prevén el futuro nos están engañando**, nadie puede saber qué pasará.

Ante estos pensamientos falsos, debemos **buscar el pensamiento cierto**, lo objetivo, lo que sí es verdad. Lo mejor para desmontar un pensamiento que nos hace sufrir es descubrir que es falso y, después, buscar el pensamiento que sí es cierto, buscar lo que sí es verdad.

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 con etiquetas totalizadoras solemos tener? ¿Podemos hacer una lista? Y... ¿qué pensamientos de futuro que nos hacen sufrir tenemos? ¿Podemos hacer una lista?
3. ¿Podemos poner al lado de cada pensamiento deformador su pensamiento objetivo?
4. ¿Podemos hacer un póster o similar de los pensamientos con etiquetas totalizadoras y adivinadores del futuro más habituales entre el alumnado de la clase y, a continuación, un pensamiento objetivo que los desmonte?

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>