



**BOIRA**  
editorial

**PrisMa**

# **Programa d'Entrenament de la Ment**

Resum 4



**BOIRA**  
editorial

**PrisMa**

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 quart episodi **explicarem dos deformadors de la ment** dels quatre que veurem al llarg del curs.

Moltes vegades, si ens parem a analitzar els pensaments que tenim podem veure que són mentida, que **mostren una idea deformada de la realitat**.

El primer d'aquests deformadors són les **etiquetes totalitzadores** (tot, res, mai, sempre, tothom, etc.). Has d'aprendre a veure que són mentida: **no tot el dolent et passa a tu**, clar que et passaran coses desagradables, com a tothom. Però hem d'aprendre a veure que també tenim coses bones a la nostra vida.

Per tant, ens hem d'adonar que **aquestes paraules són una alarma** que indiquen que ens estem enganyant a nosaltres mateixos. Indiquen que estem tenint un pensament que DEFORMA la realitat.

El segon deformador és **creure que nosaltres som endevins**, que podem preveure el que passarà. Per exemple, pensar que, per haver suspès una assignatura, mai més aprovaré res i que, per tant, la meva vida serà miserable d'ara endavant. **Quan els nostres pensaments preveuen el futur ens estan enganyant**, ningú pot saber què passarà.

Davant d'aquests pensaments falsos, hem de **cercar** el que és el pensament cert, allò objectiu, **allò que sí que és veritat**. El millor per desmuntar un pensament que ens fa patir, és adonar-nos que **és fals** i, després, apuntar el pensament que sí que és cert, **buscar allò que sí que és veritat**.



**BOIRA**  
editorial

**PrisMa**

## 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 amb etiquetes totalitzadores acostumem a tenir? Podem fer-ne una llista? I quins pensaments d'endevinar el futur que ens fan patir tenim? Podem fer-ne una llista?
- 3.- Podem posar al costat de cada pensament deformatador el seu pensament objectiu?
- 4.- Podem fer un pòster o similar dels pensaments amb etiquetes totalitzadores i endevinar el futur més habituals entre l'alumnat de la classe i, a continuació, un pensament objectiu que els desmunti?

Gaudeix del programa d'entrenament gratuït.

Beneficia el teu alumnat.

Gràcies per ser aquí.

Daniel Gabarró

Mestre i psicopedagog

[www.danielgabarro.cat](http://www.danielgabarro.cat)



**BOIRA**  
editorial

**PrisMa**

## Altres materials

A **Boira Editorial** ([www.boiraeditorial.com](http://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](http://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>



**BOIRA**  
editorial

**PrisMa**

- **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>