

Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 5

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 programa número 5 veremos **los dos deformadores que nos quedan**. Los deformadores son pensamientos que son mentira, que no nos dejan ver la realidad tal como es y, por tanto, no nos dejan ser felices.

El tercer deformador tiene que ver con **creer que todo lo que sentimos es, por el hecho de sentirlo, verdad**. Cabe preguntarse: ¿de dónde vienen estos pensamientos? A menudo cuando tenemos sueño o hambre o agotamiento... nuestro pensamiento nos traiciona y deforma la realidad. ¡Hay que tener cuidado de hacer caso a todo lo que sentimos en estos casos!

Todos los hábitos que consumen nuestra energía nos pueden llevar a tener sentimientos y pensamientos negativos biológicamente producidos, ya que estamos cansados y nuestro cerebro no está en calma y no puede captar de forma correcta los impulsos que recibe.

El último deformador es **la victimización**, es decir, hacernos las víctimas. La finalidad de esto suele ser hacer chantaje emocional a los demás para conseguir que nos hagan caso. Pero no, los problemas se solucionan hablando, hacerse la víctima es una conducta que no nos ayudará a resolver nada: los problemas se eternizan y, además, nos ponemos en manos de otros para solucionar los conflictos, nos sentimos impotentes.

Nosotros debemos plantearnos qué queremos hacer y, de acuerdo con ello, actuar. Victimizarnos no es útil. Si queremos ser músicos, debemos estudiar música aunque no tengamos ganas, no podemos actuar según lo que nos apetece a cada momento. La libertad no es actuar si tengo ganas, sino hacer lo que he decidido: mandar sobre mi al margen de que me apetezca o no ahora. Entrenar nuestra voluntad nos hará libres.

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 te vienen cuando estás cansado o tienes hambre o similar? ¿Como te das cuenta que necesitas descansar? ¿Hay alguna señal que captas y que te pueda ayudar a adelantarte?
- 3.** Hablar de cosas que nos ayudan a descansar profundamente y a subir nuestra energía vital.
- 4.** Hacer un póster o similar para recordar estos dos últimos deformadores y la forma de hacerles frente.
- 5.** Asegurarnos de que todo el mundo recuerda los deformadores que hemos comentado y sabe por qué y cómo nos engañan.

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>