

# Programa escolar de Entrenamiento de la mente

Resumen 6

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 las lecciones anteriores descubrimos **los deformadores que no nos permiten ver la realidad** con claridad, en este capítulo número 6 vamos a plantearnos el paso siguiente.

Una vez tengamos claro que **hay pensamientos falsos que nos hieren**, hemos de centrarnos en aquellas cosas que sabemos que son verdad y repetírnoslas hasta que las interiorizamos. Una forma práctica de lograr esto, es elegir una canción que nos guste y cambiarle la letra. Así, llegará un momento en que, ante una dificultad, nuestra mente no se victimizará, sino que irá a buscar las partes positivas.

Las canciones tienen una gran capacidad de penetrar en nuestro inconsciente. Pero también debemos estar atentos/as al escuchar canciones estúpidas del estilo *"Sin ti no soy nada"*. Esto no es verdad, yo soy yo, al margen de que tú vengas o no vengas.

También debemos evitar repetirnos cosas que no son verdad, por mucho que cantemos una canción diciendo que cada día soy más joven, esto no sucederá.

Así que, para contrarrestar los deformadores, debemos repetir aquellas ideas que son ciertas, las reales, las de verdad. Ya que, tal como yo me hablo, así siento.

## Propuesta de trabajo en el aula:

1. Ver el vídeo y comentarlo. Esto puede hacerse, por ejemplo, en lengua o tutoría.
2. Escuchar canciones con letras que normalizan el sufrimiento como *"sin ti no soy nada"* y ponerlas en evidencia.
3. Puede hacer un concurso de canciones con letras sabias a partir de las deformaciones más habituales que hay en el aula: desde rock, hasta pop, rap o hip-hop... El concurso puede ser individual o en grupo. ¿Quién hará la canción más divertida que nos ayude a abandonar los pensamientos deformadores que nos hacen sufrir?

Disfruta del programa de entrenamiento gratuito.

Beneficia a tu alumnado.

Gracias por estar aquí.

## **Daniel Gabarró**

Maestro y psicopedagogo

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

## Otros materiales

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