

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 la última lección de este programa daremos **5 recursos** muy útiles para conseguir dominar nuestra mente definitivamente. Estos recursos son:

- La respiración profunda durante un minuto calma nuestra mente.
- Meditar en silencio durante un rato, concentrarnos en la meditación.
- Entrenar la voluntad y la atención.
- Hacer una lista de las cosas a mejorar como persona.
- Aprender a resolver los conflictos hablando.

Todos estos pasos tienen como objetivo conseguir focalizar la mente en pensamientos concretos y poder potenciar la atención. Cuando aprendamos que nosotros somos los dueños de nuestros pensamientos y gobernamos nuestra mente, gobernaremos nuestra vida.

Propuesta de trabajo en el aula:

Para trabajar la respiración abdominal:

Proponer al alumnado que busque en Internet un vídeo corto y claro sobre cómo respirar para relajar la mente. Que vea los diferentes vídeos y que busque criterios para decidir cuál es más claro y más útil. Así no sólo aprenderán a buscar, sino también a aplicar criterios en su búsqueda: ¡no todo lo que sale en Google es verdad!

Para trabajar la meditación en el aula:

Pueden hacer lo mismo que en el punto anterior. También puede dividir la clase en dos grupos y que unos busquen un vídeo corto, claro y útil sobre respiración y otro sobre meditación.

Entrenar la voluntad:

Pide a los alumnos que hagan una lista de retos de dominio de la propia voluntad y rétalos a conseguirlos. Al igual que en los juegos de ordenador que van pasando de nivel, aquí también tienen el reto de pasar de nivel. Quien se manda a sí mismo/a es libre: ¿Quién lo conseguirá?

Lista de lo que yo he de mejorar como persona:

Dialoga con tu alumnado, tal como propone el vídeo, y que cada persona escoja un aspecto que lo hará crecer: si todo el mundo tiene claro dónde debe focalizar su atención, las probabilidades de lograrlo son mucho más altas. Además, los hace responsables de la propia conducta, los empodera: lo que yo hago depende de mí.

Aprender a resolver los conflictos hablando:

Mirad con atención la propuesta de la “silla que escucha y la silla que habla” para resolver conflictos. Que el alumnado haga una demostración teatralizada y compruebe que todo el mundo conoce los pasos. Pídeles que lo apliquen la próxima vez que tengan un conflicto. Las primeras veces vale la pena que vosotros estéis para asegurar que los pasos se siguen correctamente; cuando tengan práctica ya no será necesario.

Además de los recursos que hemos ofrecido en este vídeo, en Boira Editorial encontrarás una colección de recursos en vídeo para los niños muy útiles y un libro sobre cómo afrontar el bullying. Todos los enlaces están al final de este documento.

Ojalá hayas disfrutado 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>