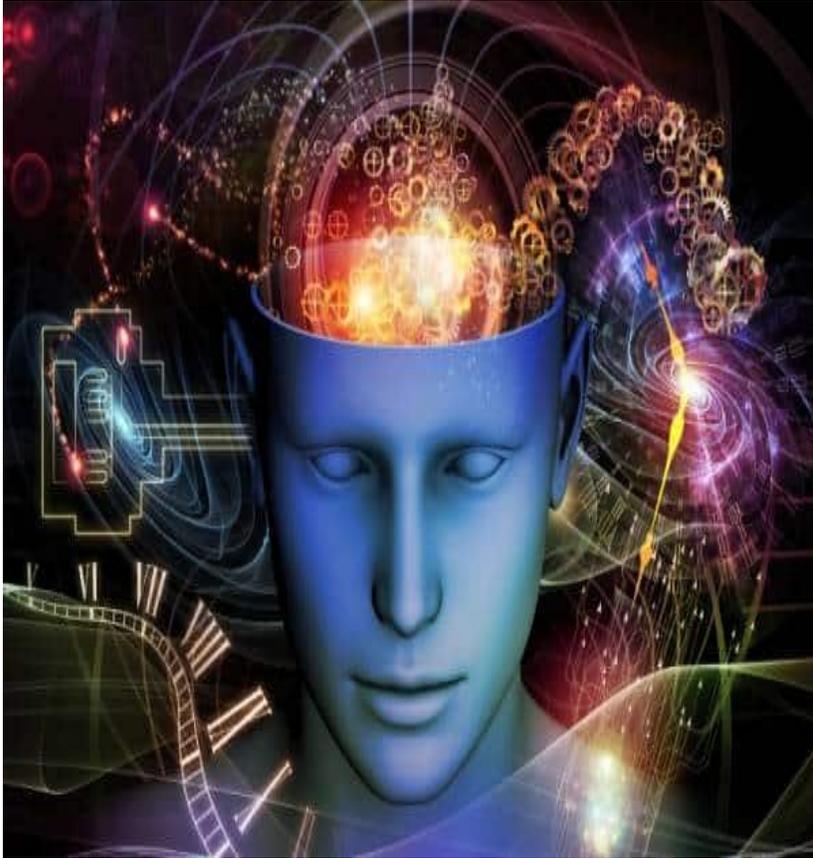


¿PUEDO PROGRAMAR MI MENTE? TÉCNICAS PARA GENERAR ESQUEMAS MÁS POSITIVOS, POR ÁNGEL RULL



Ver artículo completo:

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20200507/como-programar-mente-positiva-7946779>

- Nuestro cerebro nace con determinados esquemas prefijados que permiten la supervivencia; y en la medida que crecemos vamos desarrollando nuestros esquemas o patrones según las necesidades que presentemos.
- El punto es que no todos los patrones que tenemos en el cerebro nos sirven todo el tiempo, y muchos de ellos se vuelven obsoletos en la medida que maduramos; generando así esquemas de conducta “negativos”, que ya no nos sirven para nuestro crecimiento, sino más bien nos estancan.
- Lo bueno es que el cerebro puede seguir aprendiendo patrones nuevos que vayan más acorde a nuestra situación y a nuestra evolución.
- Para construir patrones nuevos se deben seguir 4 pasos:
 - Analizar la situación de vida actual
 - Observar los patrones negativos que nos frenan , por ejemplo, alguna adicción
 - Imaginar y crear un nuevo patrón de conducta que nos aporte algo positivo.
 - Repetir esa nueva conducta hasta aprenderla
- En conclusión podemos decir que los esquemas cognitivos están diseñados para ayudarnos a enfrentarnos al medio, pero pierden su utilidad si pasa el tiempo o cambiamos de contexto. Es por ello, que hay que empujar el cambio hacia nuevos patrones en nuestro cerebro, ya que de ese modo llevaremos la vida más plena