David Gómez

CALENDARIO EL CLUB DE LAS MENTES ENFOCADAS 2026-2027 5ª temporada

PRIMER TRIMESTRE: REINVENTAR TU IDENTIDAD Y TRANSFORMAR TUS CREENCIAS

Objetivo global: Muchas de las limitaciones que experimentamos no provienen únicamente de lo que creemos que podemos hacer, sino de lo que creemos que somos. Durante estos tres meses exploraremos cómo se construye tu identidad y cómo empezar a actualizarla de forma consciente.

🌟 Noviembre 2026: La identidad invisible: quién has aprendido a creer que eres

Nuestra identidad se construye a partir de experiencias, mensajes familiares, educación, relaciones y conclusiones que hemos ido sacando sobre nosotros mismos. Muchas de esas ideas comenzaron siendo interpretaciones y terminaron convirtiéndose en etiquetas mentales. En este mes, exploraremos cómo se forma nuestra autoimagen, qué partes de ella seguimos manteniendo sin cuestionarlas y cómo esas etiquetas influyen en nuestras decisiones, relaciones y objetivos.

Clase: miércoles 4 de noviembre de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 18 de noviembre de 20:00h a 21:00h

🌟 Diciembre 2026: Romper con el personaje que construiste para sobrevivir

A lo largo de la vida podemos desarrollar personajes psicológicos que nos ayudan a conseguir seguridad, amor o reconocimiento: el/la fuerte, el/la responsable, el/la complaciente, el perfecto/a, el/la invisible o el salvador/a. Aprenderemos a reconocer esos personajes y a separar nuestra identidad real de las estrategias que aprendimos para protegernos.

Clase: miércoles 2 de diciembre de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 16 de diciembre de 20:00h a 21:00h

🌟 Enero 2027: Diseñar conscientemente tu versión futura

En lugar de utilizar el pasado como única referencia para definir quién eres, aprenderemos a utilizar también el futuro. Trabajaremos el concepto de future YO (self) y construiremos una imagen clara de la persona en la que queremos convertirnos para ser más coherentes con la vida que queremos construir.

Clase: miércoles 13 de enero de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 27 de enero de 20:00h a 21:00h

David Gómez

2º TRIMESTRE: INTELIGENCIA SOMÁTICA Y REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Objetivo global: Tu cuerpo habla mucho antes de que tu mente entienda lo que está ocurriendo. Tensión, cansancio, aceleración, bloqueo, presión en el pecho o necesidad de escapar pueden ser señales de un sistema nervioso intentando protegerte. Este trimestre aprenderemos a comprender esas señales, regular mejor nuestros estados internos y desarrollar una relación más inteligente entre cuerpo, emoción y mente.

🌟 Febrero 2027: Aprender a escuchar el cuerpo antes de que grite

El cuerpo envía constantemente información sobre nuestro nivel de estrés, cansancio, seguridad o bienestar, pero muchas veces hemos aprendido a ignorarla. Desarrollaremos una mayor conciencia corporal para reconocer señales como tensión muscular, cambios en la respiración, agitación o fatiga antes de que se acumulen. El objetivo será utilizar el cuerpo como un sistema de información y prevención.

Clase: miércoles 10 de febrero de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 24 de febrero de 20:00h a 21:00h

🌟 Marzo 2027: Regular tu sistema nervioso en momentos de estrés y ansiedad

Cuando el sistema nervioso siente una amenaza, el cuerpo puede reaccionar antes de que la mente racional tenga tiempo de comprender lo que sucede. Veremos qué ocurre durante los estados de activación y practicaremos herramientas de autorregulación como la respiración, grounding, movimiento y técnicas de recuperación. No se trata de eliminar el estrés, sino de aprender a volver con mayor rapidez a un estado de equilibrio y homeostasis.

Clase: miércoles 10 de marzo de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 24 de marzo de 20:00h a 21:00h

🌟 Abril 2027: Salir del modo supervivencia y recuperar la sensación de seguridad

Muchas personas viven durante largos periodos en alerta, hiperactividad, bloqueo o desconexión sin darse cuenta. Exploraremos cómo el cerebro aprende a detectar las amenazas y cómo las experiencias previas pueden mantener activas respuestas de protección cuando ya no son necesarias. Aprenderemos a crear más seguridad y tranquilidad interna para poder actuar, descansar, decidir y relacionarnos desde un lugar más regulado.

Clase: miércoles 7 de abril de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 21 de abril de 20:00h a 21:00h

David Gómez

3º TRIMESTRE: APRENDER A PENSAR MEJOR Y DEJAR DE SOBREPENSAR

Objetivo global: Pensar es una de las capacidades más extraordinarias que tenemos, pero pensar más no significa realmente pensar mejor. Nuestra mente interpreta, anticipa, compara, recuerda e imagina, y a veces conviertes esa capacidad en un bucle de preocupación o rumiación. Durante este trimestre aprenderemos a observar la mente y a desarrollar una forma de pensar más clara, abierta y consciente.

🌟 Mayo 2027: Tu cerebro no ve la realidad: la interpreta

No percibimos el mundo exactamente como es. Nuestro cerebro selecciona información, completa huecos y crea interpretaciones utilizando experiencias del pasado, expectativas y creencias. Comprenderemos por qué dos personas pueden vivir una misma situación de maneras completamente distintas y cómo cuestionar algunas de nuestras certezas puede abrir nuevas opciones de respuesta.

Clase: miércoles 5 de mayo de 18:00h a 21:00h
Tutoría miércoles 19 de mayo de 20:00h a 21:00h

🌟 Junio 2027: Salir del bucle del sobrepensamiento y la rumiación

Dar vueltas a un problema puede generar la sensación de que estamos intentando resolverlo, cuando muchas veces estamos repitiendo el mismo pensamiento. Exploraremos por qué aparece la rumiación mental, qué relación tiene con la necesidad de control y cómo diferenciar reflexión útil de pensamiento repetitivo. Practicaremos herramientas para cortar esos bucles y recuperar claridad mental.

Clase: miércoles 2 de junio de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 16 de junio de 20:00h a 21:00h

🌟 Julio 2027: Aprender a tomar distancia de tus pensamientos

Un pensamiento no es necesariamente un hecho. Sin embargo, muchas veces lo vivimos como si fuera una descripción objetiva de la realidad. Trabajaremos la metacognición, observación mental y defusión cognitiva para crear un espacio entre «estoy teniendo el pensamiento de que...» y «esto es verdad». Ese pequeño espacio puede cambiar profundamente nuestra relación con la mente.

Clase: miércoles 7 de julio de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 21 de julio de 20:00h a 21:00h

David Gómez

4º TRIMESTRE: FORTALEZA MENTAL ANTE LA INCERTIDUMBRE

Objetivo global: La vida nunca ofrece control total. No podemos saber qué ocurrirá con nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestros proyectos o nuestras decisiones. La fortaleza mental que entrenaremos aquí no consiste en controlarlo todo, sino en desarrollar la confianza de que podremos responder a lo que ocurra.

🌟 Agosto 2027: Aprender a vivir sin tenerlo todo bajo control

Nuestro cerebro está diseñado para predecir lo que va a ocurrir porque la incertidumbre puede ser interpretada como amenaza. Por eso muchas personas intentan planificar, controlar o anticipar constantemente. Aprenderemos a diferenciar aquello que podemos influir de aquello que debemos aceptar y a reducir la tensión que produce la necesidad de certeza absoluta.

Clase: miércoles 4 de agosto de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 25 de agosto de 20:00h a 21:00h

🌟 Septiembre 2027: Entrenar la tolerancia al malestar emocional

Muchas decisiones importantes implican meterse en emociones incómodas. El Miedo, la frustración, la vergüenza, el aburrimiento, el rechazo o la inseguridad forman parte de cualquier proceso de crecimiento. Aprenderemos a permanecer presentes ante esas emociones sin escapar inmediatamente, procrastinar o buscar alivio rápido, aumentando nuestra capacidad para sostener lo importante.

Clase: miércoles 8 de septiembre de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 22 de septiembre de 20:00h a 21:00h

🌟 Octubre 2027: Convertir la incertidumbre en posibilidad

La incertidumbre puede generar miedo, pero también contiene algo que solemos olvidar: posibilidades. Si el futuro no está completamente definido, significa que también existen caminos que todavía no conocemos. Cerraremos la temporada entrenando la curiosidad, la apertura y la flexibilidad para avanzar incluso cuando no tenemos todas las respuestas.

Clase: miércoles 6 de octubre de 18:00h a 21:00h
Tutoría: miércoles 20 de octubre de 20:00h a 21:00h