



MÉTODO CEREBROS DESPEINADOS®

*Aprender a cuidar la mente
también es posible.*

FRANCISCA GALANTE
Psicóloga – Mentora – Autora





Sobre la autora

Soy Fran Galante, psicóloga, mentora y especialista en igualdad, neurociencia, desarrollo organizacional y bienestar.

Cuento con más de treinta años de experiencia acompañando a personas, organizaciones e instituciones públicas en procesos de transformación, formación e innovación social.

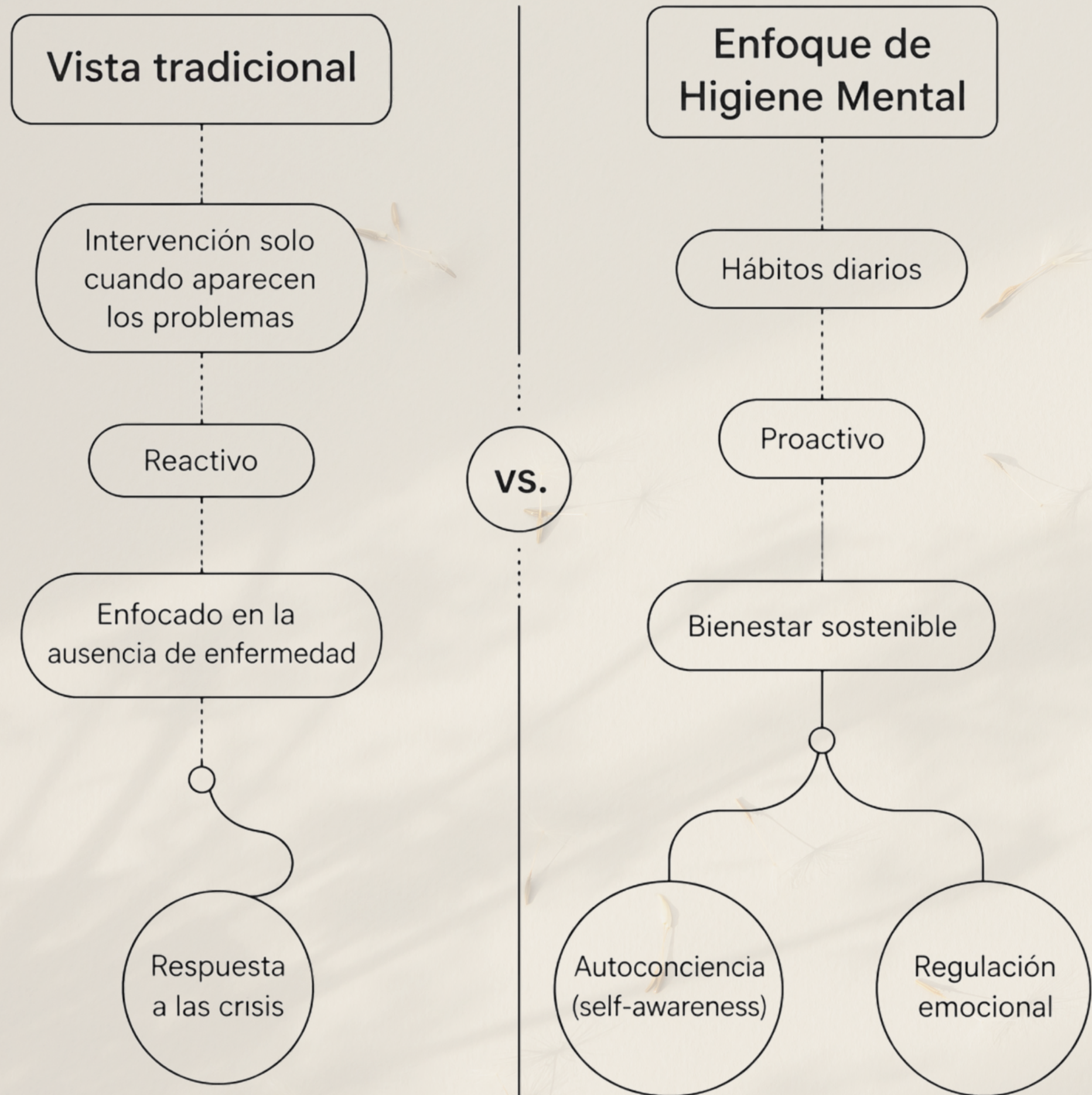
El Método Cerebros Despeinados® representa la síntesis de mi trayectoria profesional y de un profundo interés por acercar el conocimiento científico sobre el funcionamiento de la mente a la vida cotidiana de las personas.

Cuidamos nuestro cuerpo. ¿Y nuestra mente?

Vivimos en una sociedad que nos enseña a estudiar, trabajar y producir. Aprendemos idiomas, tecnología y liderazgo. Sin embargo, **pocas personas han recibido formación para comprender cómo funciona su propia mente.**

A diario convivimos con pensamientos automáticos, emociones intensas y estrés. La salud mental no depende únicamente de la ausencia de enfermedad: también **se construye a través de pequeños hábitos cotidianos.**





Una nueva forma de entender la higiene mental

Tradicionalmente hemos asociado el cuidado de la mente a la intervención cuando aparece un problema. **El Método propone ampliar esa mirada.**

La higiene mental no consiste en pensar siempre en positivo ni en eliminar las emociones desagradables. **Consiste en desarrollar competencias para comprender mejor el funcionamiento de nuestra mente, detectar patrones automáticos y construir hábitos más saludables.**

UNA **MENTE CUIDADA** NO ES
UNA MENTE PERFECTA.

ES UNA MENTE QUE HA
APRENDIDO A CONOCERSE.

¿Qué es el Método Cerebros Despeinados[®] ?

Es una **metodología de aprendizaje diseñada para desarrollar competencias y hábitos de higiene mental**. Integra conocimientos de la psicología, la neurociencia, las ciencias del aprendizaje y las ciencias del comportamiento dentro de una arquitectura propia orientada a facilitar la autorregulación y el bienestar sostenible.

✓ *NO SUSTITUYE*

La atención psicológica ni el tratamiento sanitario cuando son necesarios.

✓ *SÍ OFRECE*

Un marco de aprendizaje para comprender la mente y entrenar habilidades cotidianas.

✓ *ES, ANTE TODO* Una metodología para aprender, no una recopilación de técnicas.

¿Por qué nace?



Durante más de tres décadas de ejercicio profesional, **he trabajado con personas, organizaciones y administraciones públicas en ámbitos relacionados con el bienestar y el desarrollo personal.**

Observé una realidad que se repetía: las personas sabían qué querían cambiar y conocían las estrategias recomendadas, **pero no disponían de un método** que les ayudara a transformar ese conocimiento en hábitos estables.

Nuestra visión

Creo en que aprender a **cuidar la mente debería formar parte de la educación de cualquier persona**. Del mismo modo que aprendemos a leer, escribir o cuidar nuestra salud física, también podemos aprender a comprender nuestros procesos mentales.

✓ *EL PROPÓSITO*

Contribuir a una cultura en la que la higiene mental deje de ser una excepción y pase a **formar parte de la vida cotidiana** de personas, organizaciones y comunidades.

✓ *EL COMPROMISO*

Acercar el **conocimiento científico** sobre el funcionamiento de la mente a la vida real de las personas, de forma accesible y aplicable.

✦ Los siete principios del Método



01. La mente puede entrenarse

02. Comprender precede al cambio

03. La atención dirige la experiencia

04. Los hábitos transforman la vida

05. La práctica es tan importante como el conocimiento

06. La autorregulación puede aprenderse

07. El bienestar se construye día a día



✦ La arquitectura del Método

El método se organiza en una secuencia progresiva de aprendizaje. Cada elemento cumple una función específica dentro de una arquitectura diseñada para facilitar la **transferencia del aprendizaje a la vida cotidiana**.

Desde las cinco competencias fundamentales hasta el bienestar sostenible, cada paso construye sobre el anterior, creando un **camino claro y coherente de desarrollo personal**.



Las 5 competencias

El desarrollo del método gira en torno a **cinco competencias fundamentales** que se trabajan de forma progresiva.

1. DETECTAR

Reconocer pensamientos, emociones y patrones automáticos.

2. NOMBRAR

Poner palabras a la experiencia interna.

3. COMPRENDER

Identificar relaciones, significados y procesos.

4. REESCRIBIR

Revisar interpretaciones y construir alternativas más útiles.

5. ELEGIR

Actuar de forma consciente y coherente con los propios valores.

Ocho experiencias de aprendizaje

Las competencias se desarrollan mediante **ocho experiencias de aprendizaje progresivas** que combinan reflexión, práctica y aplicación.

Cada experiencia **incorpora dinámicas, ejercicios y herramientas** orientadas a facilitar la integración del aprendizaje y favorecer la construcción de nuevos hábitos.

No se trata únicamente de adquirir conocimientos, sino de **experimentar nuevas formas de observar, comprender y gestionar** la propia experiencia.



¿Dónde puede aplicarse?

El Método Cerebros Despeinados® ha sido concebido para adaptarse a diferentes contextos:



PERSONAS



EMPRESAS



**CENTROS
EDUCATIVOS**



**ORGANIZACIONES
SOCIALES**



**ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS**



UNIVERSIDADES



**EQUIPOS
PROFESIONALES**



**PROGRAMAS
COMUNITARIOS**



UNA INVITACIÓN

Cuidar la mente también puede aprenderse. El Método Cerebros Despeinados® es una invitación a detenerse, observar, comprender y entrenar una forma diferente de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo.



SE APRENDE



SE PRACTICA



SE CONSTRUYE

+34 675 802 356
www.frangalante.es
hola@frangalante.es