

En 1956 aparece el mando a distancia, y treinta años después, la televisión por cable. Es entonces cuando, además de ver la televisión, empezamos a hacer *zapping* o zapear.

El zapeo es el acto de cambiar repetidamente de un canal de televisión a otro.

Antes se cambiaba de canal durante la publicidad, pero ahora la gente cambia de canal por muchos motivos. ¿Se te ocurre alguno?



El zapeo mental

Cuando alguien nos rechaza, o tenemos problemas o nos equivocamos, nuestra cabeza se puede llenar de pensamientos negativos como «lo he hecho fatal», «soy un desastre» o «nunca lo conseguiré». Para cambiar esos pensamientos, podemos hacer «zapeo mental».

Imagina que tienes un mando para cambiar tu forma de pensar. El canal-1 será el de las malas noticias (pensamientos negativos); el canal-2, el de las noticias positivas (pensamientos positivos como «puedo hacerlo», «soy inteligente»).

Cuando todo lo veas negro, pon el canal-2, elige el pensamiento adecuado y muy pronto mejorarás. También puedes inventarte un canal para relajarte y otro para pensar. Tú tienes el control. ¡Empieza a disfrutar!



- 1 Dibuja en tu cuaderno dos televisores. En uno copia los pensamientos negativos (canal-1) y en otro los positivos (canal-2).**

Voy a esforzarme para terminarlo / Nunca se me dará bien el tenis / Tengo buenas amigas y amigos / Hoy va a ser un mal día / Soy una persona muy vaga / Puedo trabajar más / Tengo muchas cualidades / Nadie me quiere / Voy a entrenar para mejorar / Igual no me ha visto / Todo me saldrá bien / No ha querido saludarme / No puedo terminar el trabajo / No valgo para nada.

Añade tus propios pensamientos a cada canal.