

"Claves Emocionales de la Felicidad: La Ilusión de Vivir"

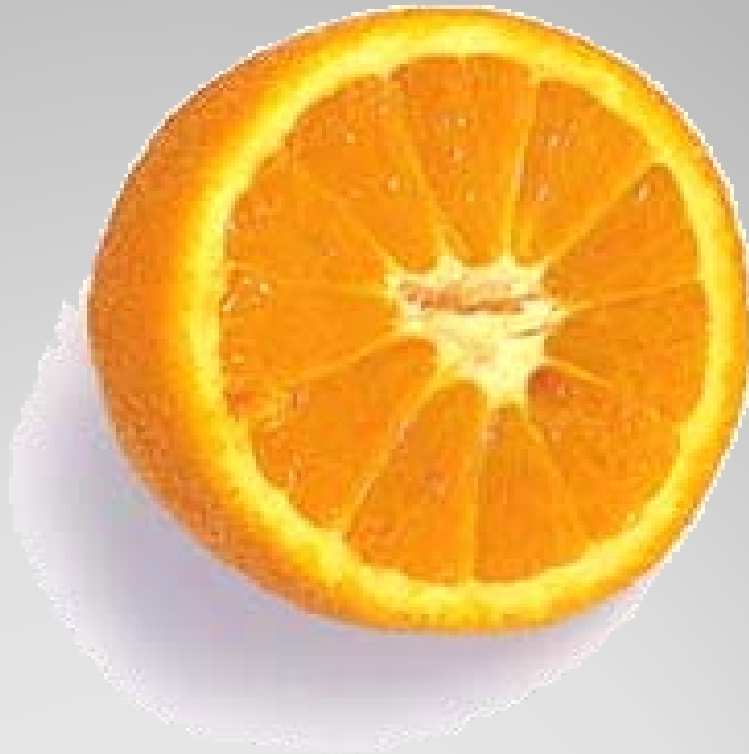


EuropaColon
España

Dr. Carlos Hue



MADRID 27 de noviembre de 2017

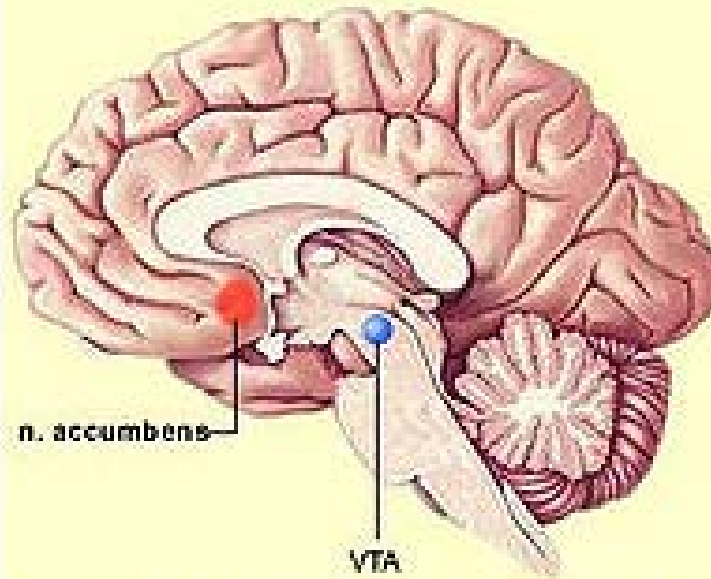


Primera parte

1. Qué es la ilusión de vivir?



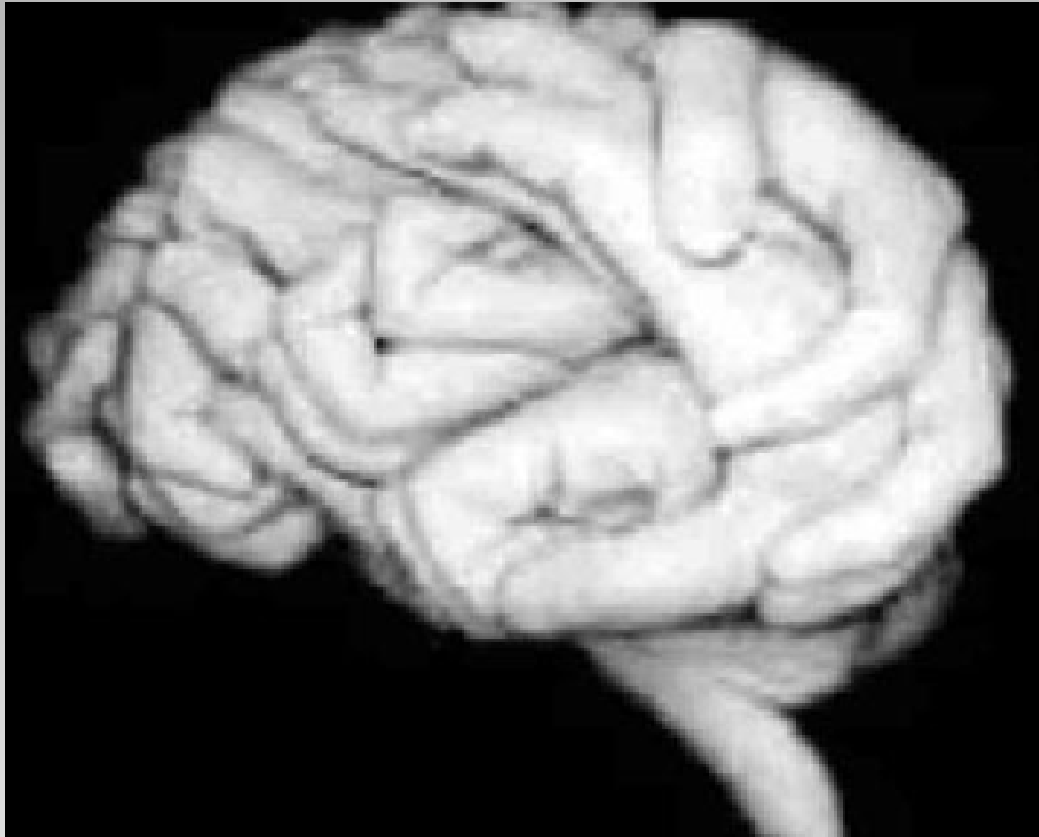
a) La ilusión es individual



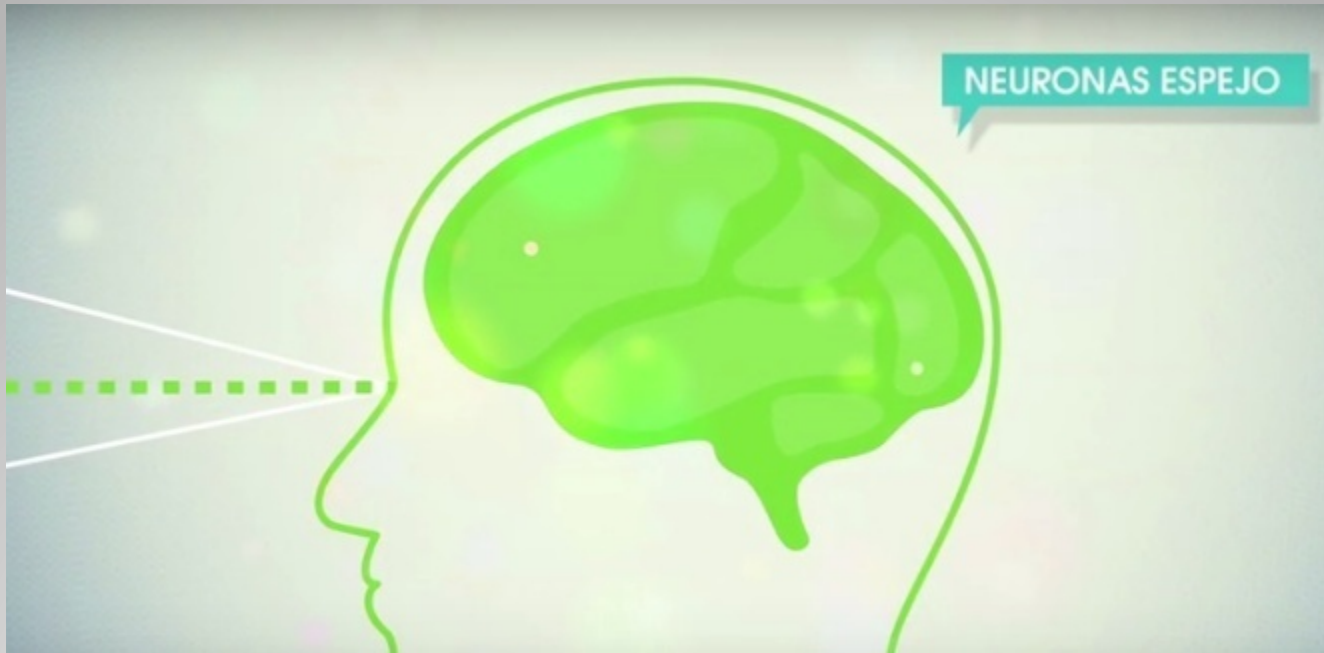
Posición del núcleo accumbens en el cerebro
(en rojo).

La ilusión es placer

Los cuatro grandes placeres: comer, sexo, compañía y curiosidad



b) La ilusión es social



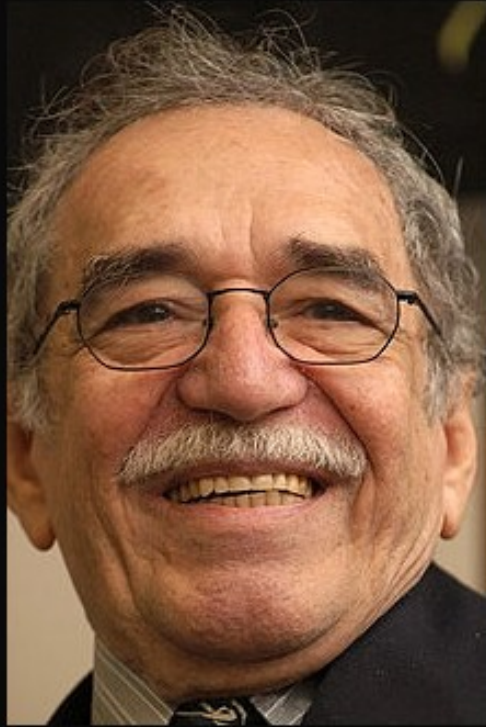
Neuronas espejo

Salud, ilusión y aprendizaje

- **Psiconeuroinmunología:**
 - La salud depende en gran parte de la ilusión con la que vivimos
- **Neurosocioaprendizaje:**
 - El mejor aprendizaje es colectivo y depende del placer y la ilusión de tu grupo

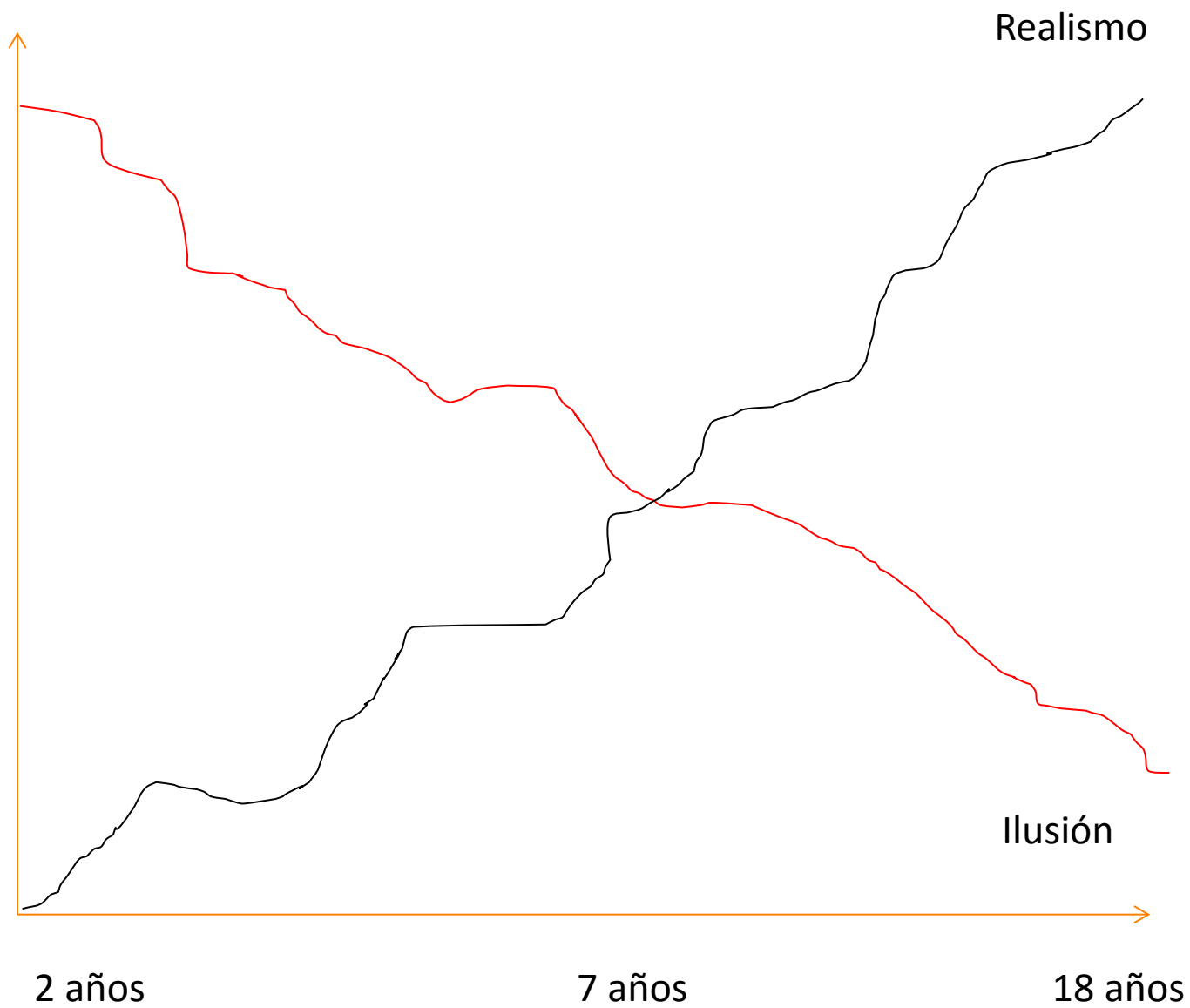


La ilusión de vivir



-La ilusión no se come -dijo ella -No se come, pero alimenta -replicó el coronel.

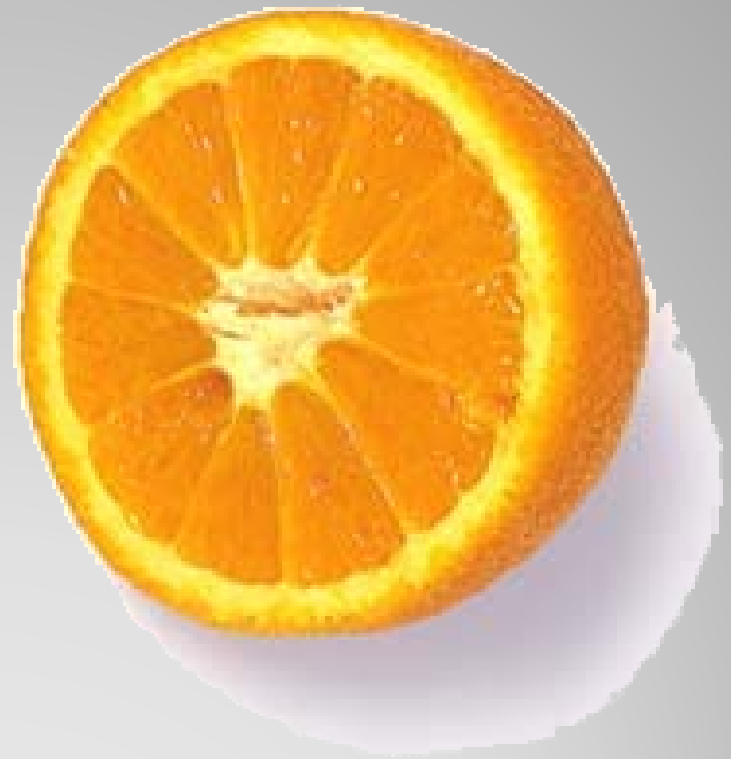
(Gabriel García Márquez)





Shutterstock





Segunda parte

Motivación

Autocontrol

Comunicación

Autoestima

Empatía



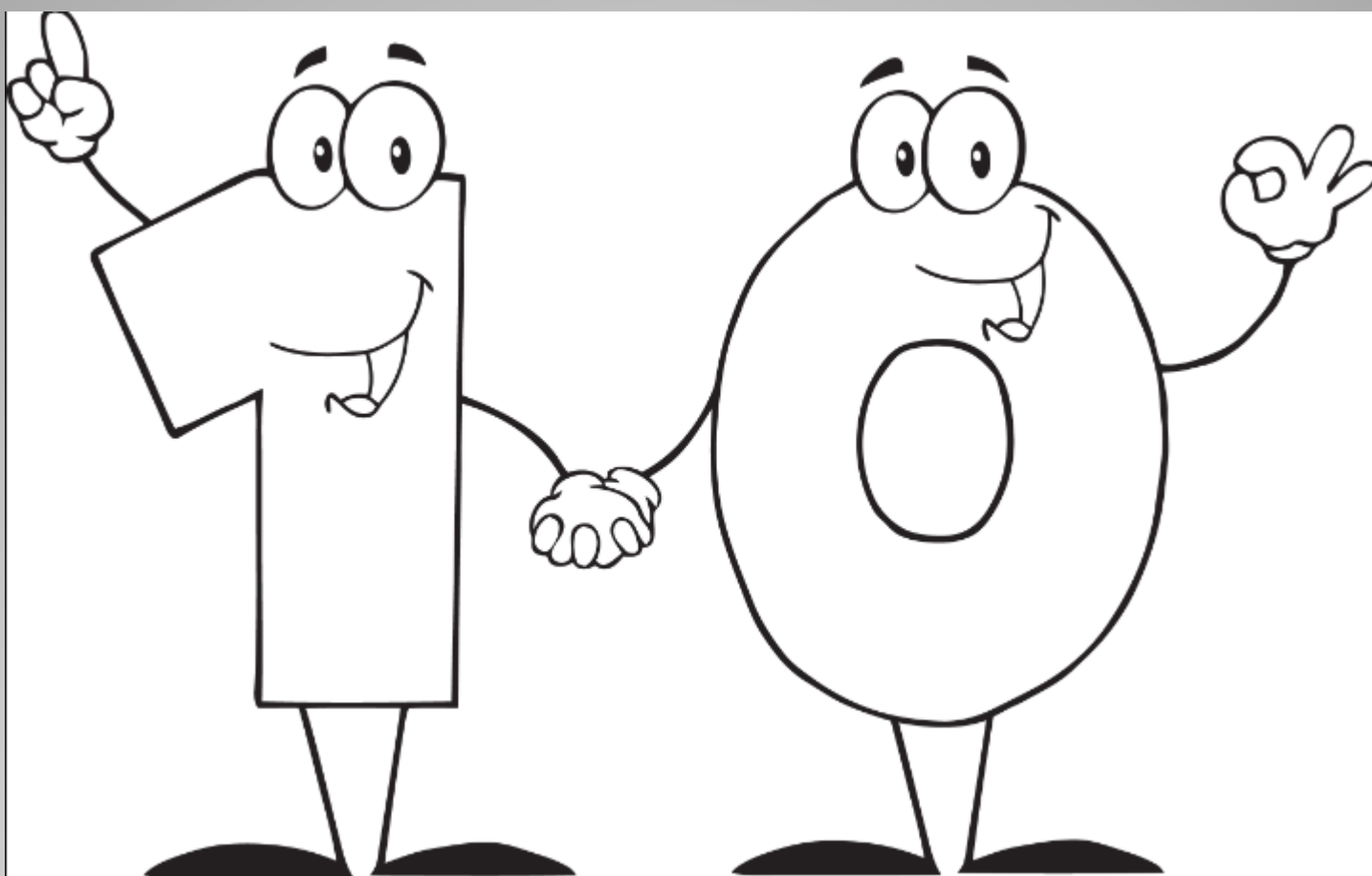
1. Autoestima



Los miedos







Yo valgo diez

2. Autocontrol

1. Observador externo
2. Respiración abdominal
3. Relajación segmental
4. Imaginación positiva
5. Sonrisa

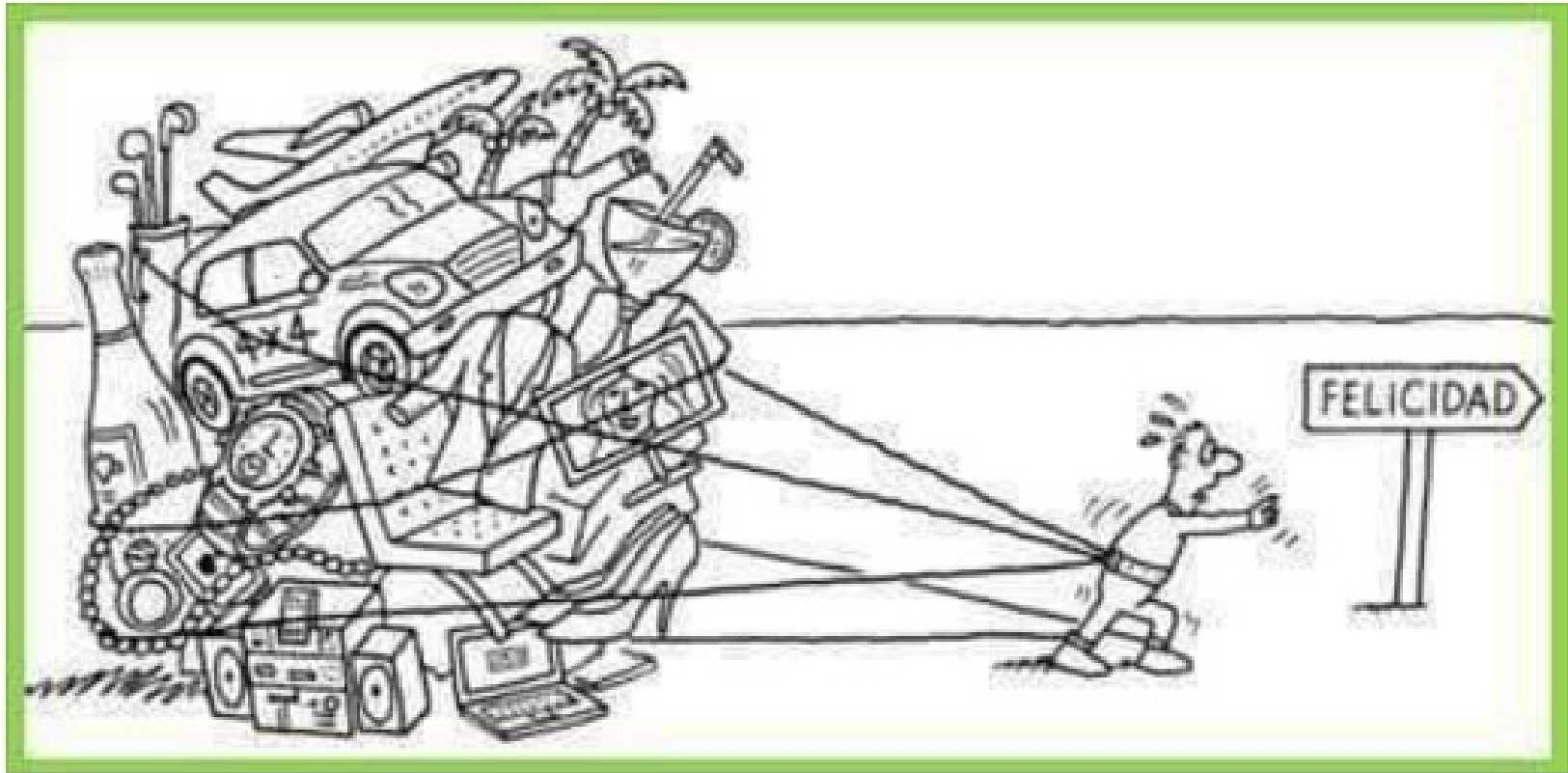
Ante un problema



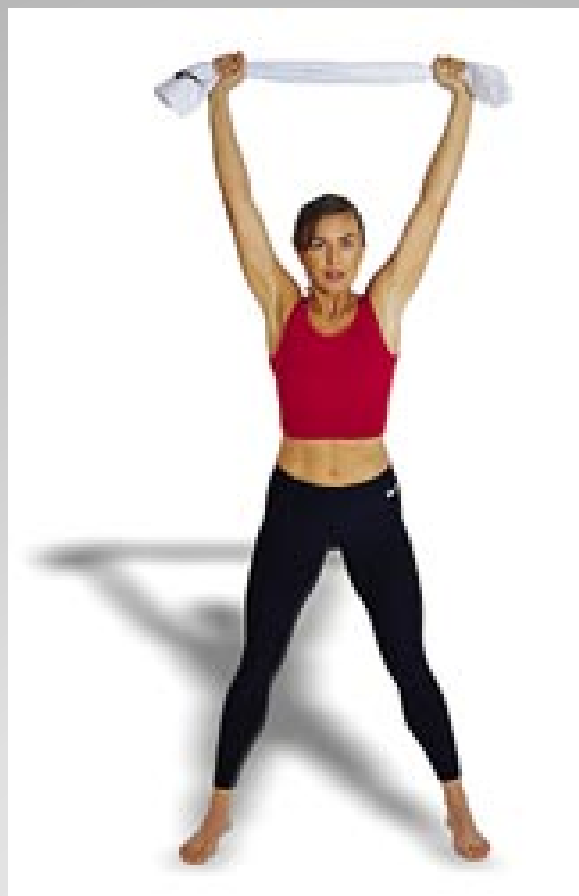
Un día
nos vamos
a morir,
Snoopy

Cierto Charly,
pero
los otros días
no

Disfruta el presente



**Libera tus ataduras:
reduce tus necesidades**



Eleva los brazos al cielo
gesto poderoso



Valora lo que tienes



Resistiré

Resiliencia: superación

3. Motivación

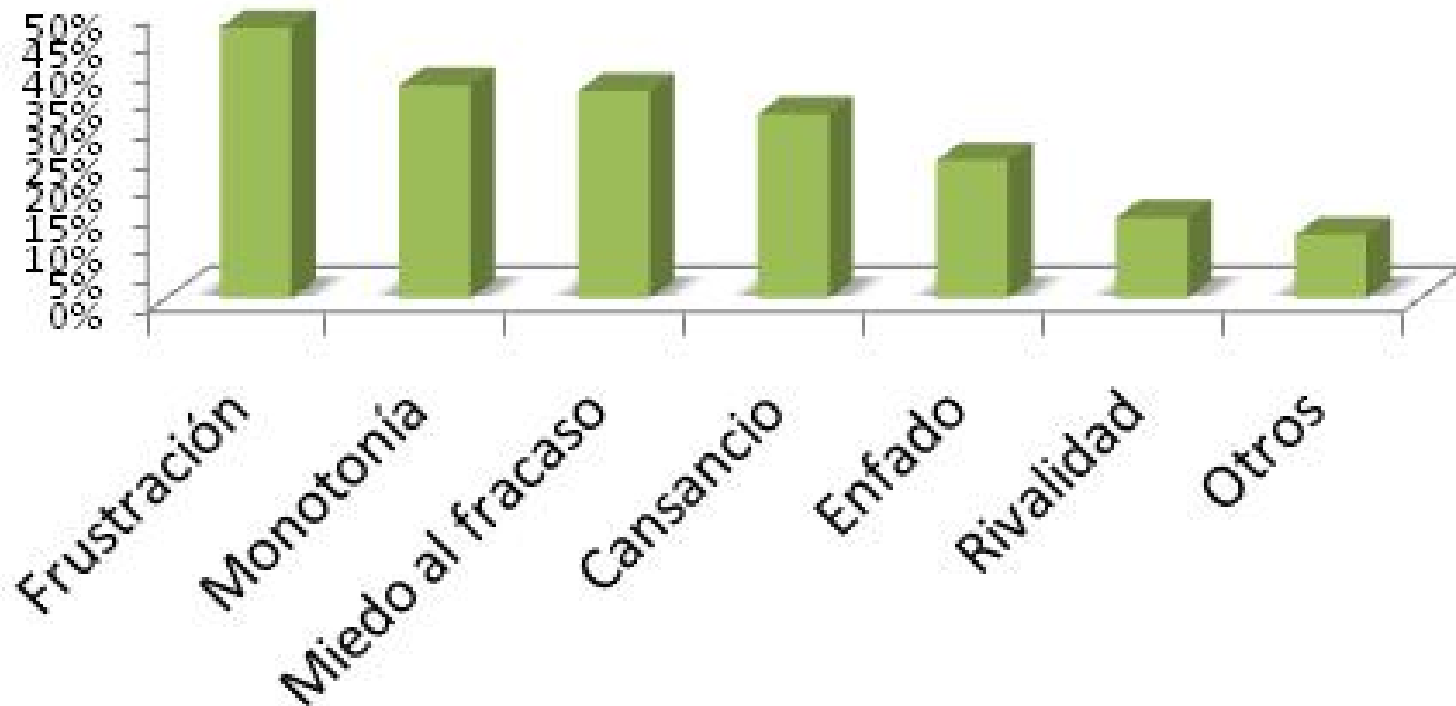


El Principito tenía un motivo para vivir: tenía una flor de la que cuidar



¿Cuáles son tus limitaciones?

Principales Obstáculos para la Motivación

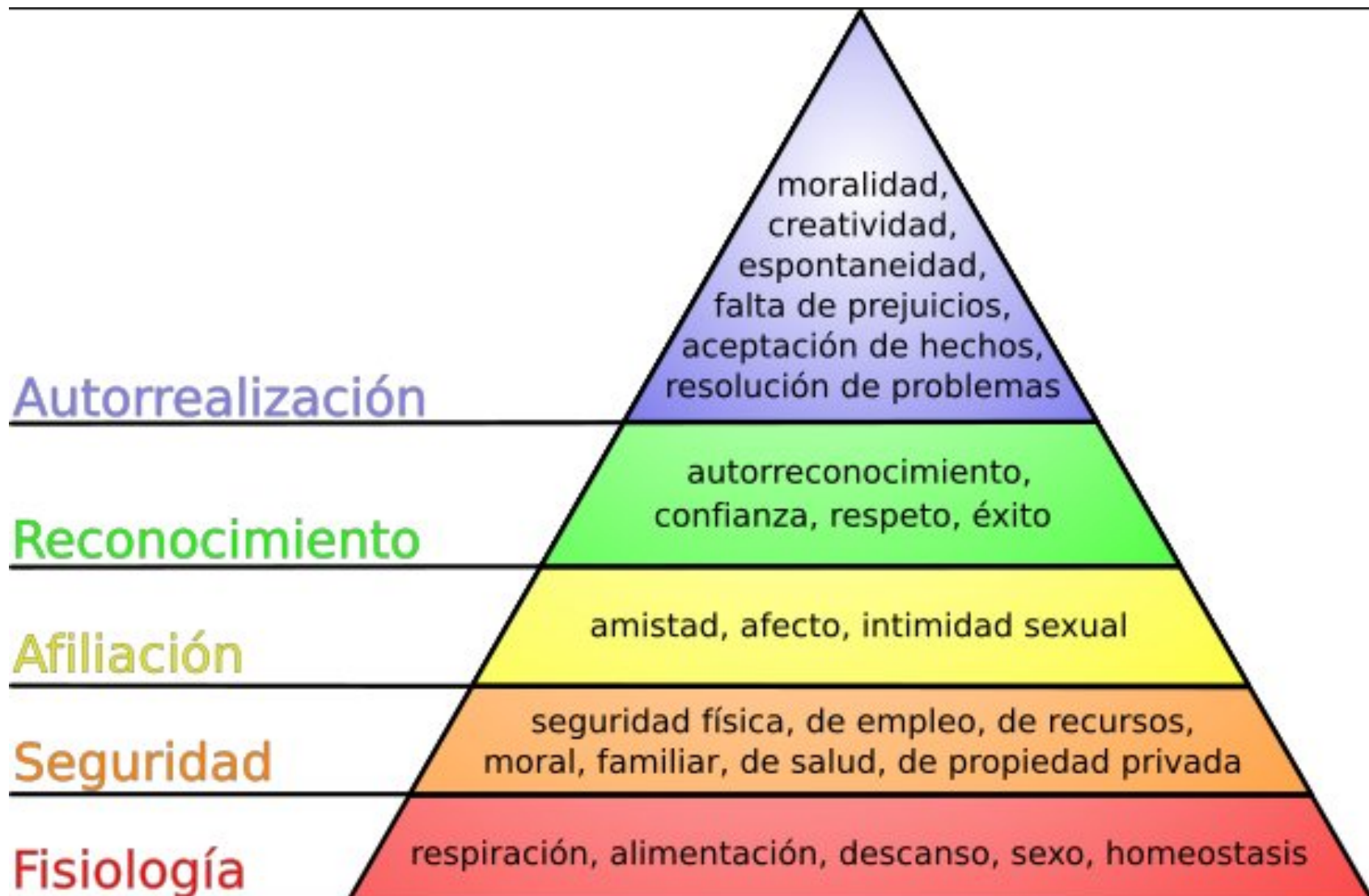


LA ZONA DE CONFORT
ES UN HERMOSO LUGAR,
PERO NADA CRECE ALLÍ...

ANÓNIMO

LOSNEOPUBLICISTAS.COM



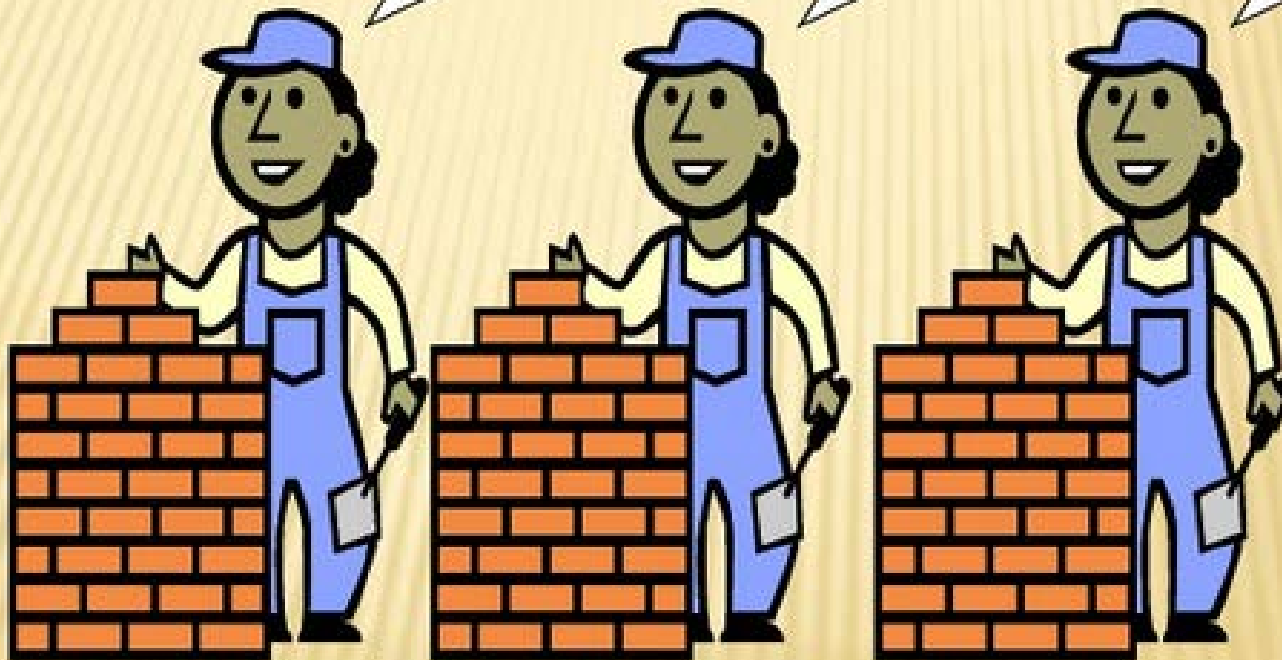


¿Qué haces?

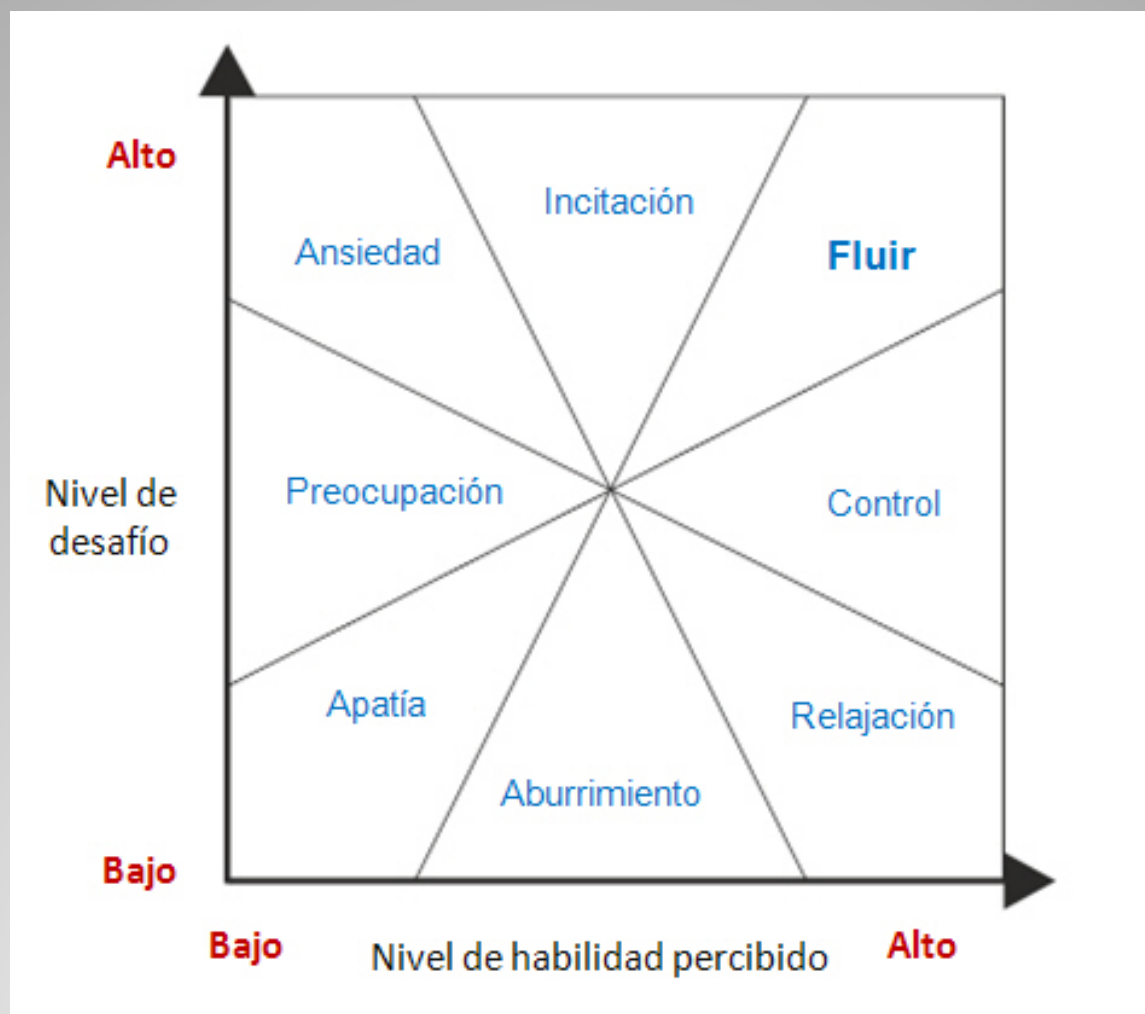
Poniendo
ladrillos...

Levantando
un muro...

Construyendo
la escuela...



Motivación y percepción



Csikszentmihalyi

"Los que renuncian son más numerosos que los que fracasan."
- Henry Ford



La ilusión del iceberg

El éxito
es un iceberg

LO QUE LA
GENTE VE

¡ÉXITO!

 Trabajo duro

 Fallos

 Sacrificio

 Persistencia

LO QUE LA
GENTE NO VE

 Dedicación

 Buenos hábitos

 Decepción

EL PODER DE LOS NÚMEROS

 Instituto Mexicano de
Contadores Públicos

4. Comunicación emocional



RABIA



LLANTO



TRISTEZA



RISA



SONRISA



CALMA



INDIFERENCIA



BOSTEZO



TERROR



IRA



MALDAD



CANTO



DESAGRADO



REPUGNANCIA



SUSTO



ENOJO



SUEÑO



ENFERMEDAD



TIMIDEZ



REFLEXIÓN

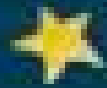
Contad vuestra ilusión a vuestra pareja.
Cambiad el sitio y contad la ilusión de
vuestra pareja a vuestro vecino.

Ejercicios

En las filas de butacas hacer una red (cada uno da la mano a uno que no esté junto a él, puede ser delante o detrás)

Ejercicios

5. Empatía



Fue el tiempo que pasaste
con tu rosa lo que la hizo
tan importante.



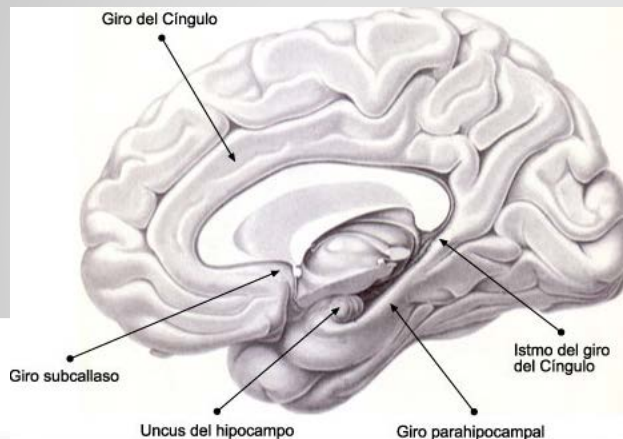
Empatías diferentes

Según científicos de la Universidad de Monash (Australia)

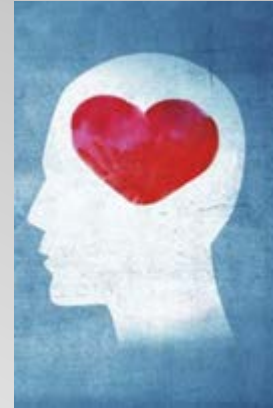
Empatía cognitiva



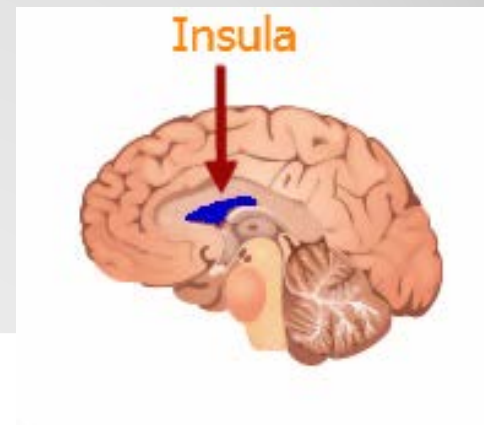
Mayor densidad en el giro cingulado



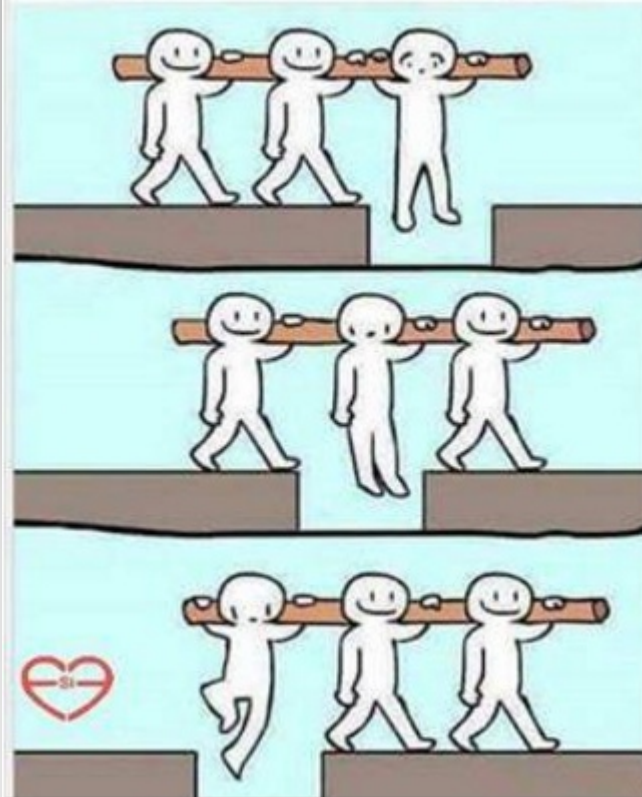
Empatía afectiva



Mayor densidad en la ínsula



Si nos unimos nadie cae



La fuerza de la cooperación

Qué bueno que el agujero
no está en nuestro lado...



Nos salvamos todos o ninguno



Equidad vs igualdad



Reconocimiento

1. Sorprende



2. Celebra

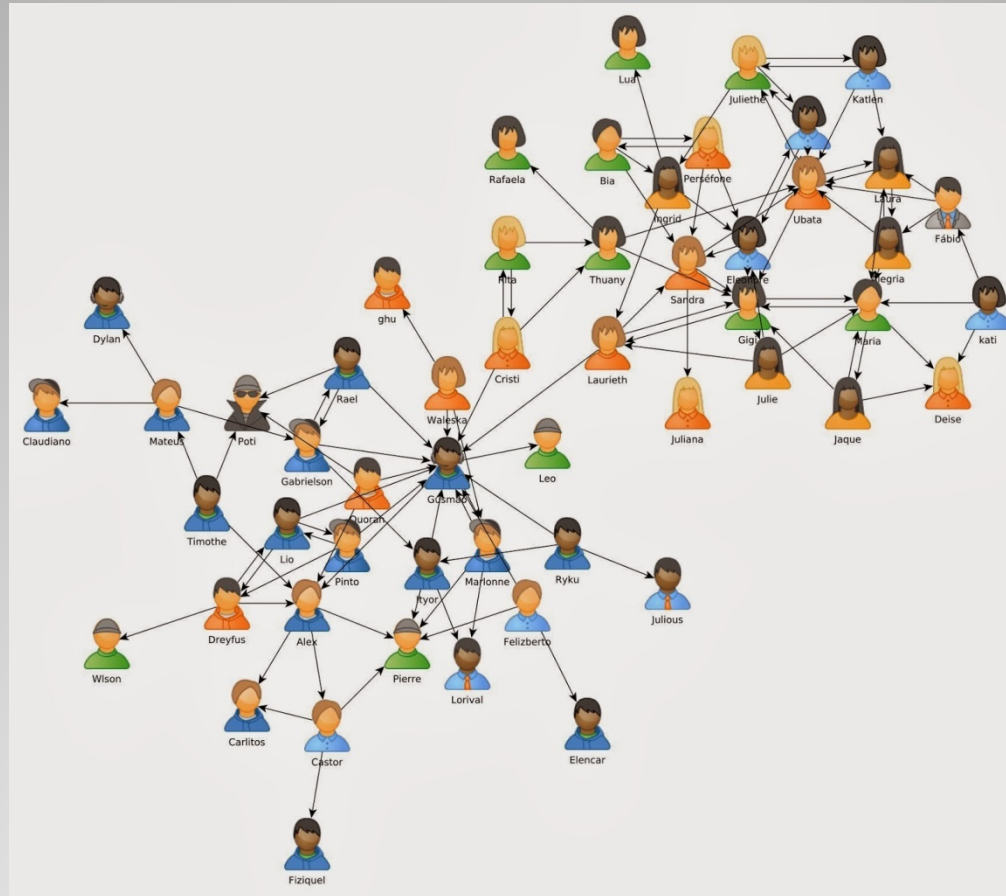


Dos secretos para la amistad



Saluda con sorpresa
como si no os vieseis en mucho tiempo

Expresa sorpresa al verlo/a. El/ella se relajará y tú te sentirás bien



Sociograma emocional

Ninguna persona aislada

Apapacho

Apapachar es acariciar con el alma



1. Mirarnos con el alma durante 6 segundos
2. Abrazarnos durante 6 segundos

Genera oxitocina, relaja, eleva el sistema inmunológico



NO ESTOY SOLO,
SÓLO ESTAMOS
DISPERSOS...



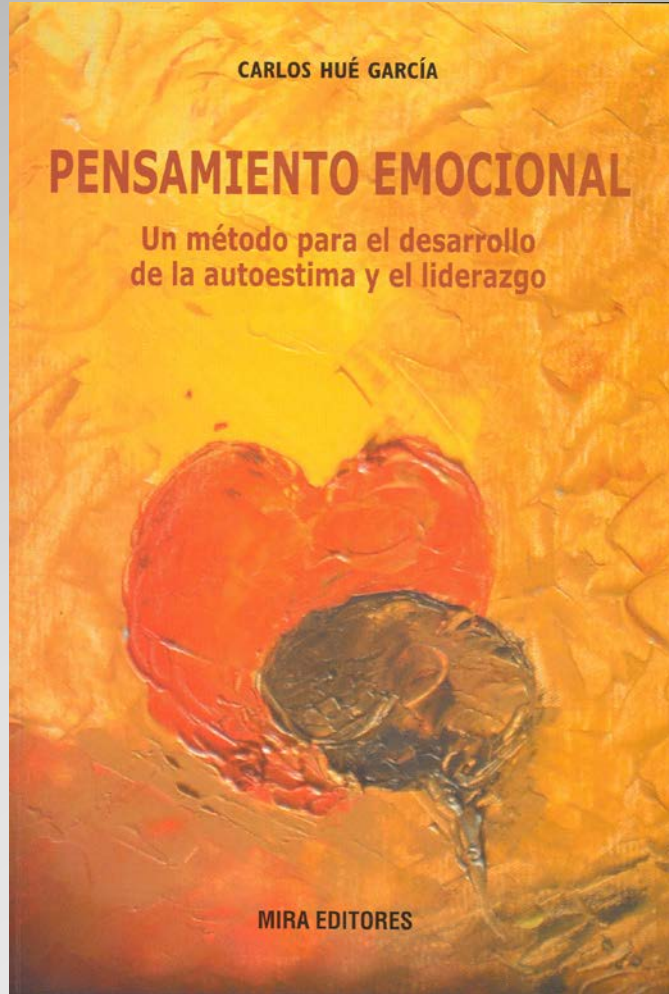
ILUSTRACIÓN DE
ALEXANDRE BECK.
TRADUCCIÓN DE
PERÚ STONE.

CARLOS HUÉ GARCÍA

PENSAMIENTO EMOCIONAL

Un método para el desarrollo
de la autoestima y el liderazgo

MIRA EDITORES



**Zaragoza,
18, 19, 20 y 21
de mayo de 2017**



**III Congreso Internacional de
Inteligencia Emocional y Bienestar**



*Cuando sienta miedo del silencio
Cuando cueste mantenerse en pie
Cuando se rebelen los recuerdos
Y me pongan contra la pared*

**Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla,
Pero siempre sigue en pie**

**Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré**

GRACIAS

carloshuegarcia@gmail.com