

12

CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**

Escuela técnica
SUPERIOR DE
ARQUITECTURA
MADRID

24-26
noviembre
de 2017

Declarado de interés
sanitario por el Ministerio
de Sanidad, Servicios
Sociales e Igualdad



Dr. Carlos Hue, psicólogo

CLAVES EMOCIONALES DE LA FELICIDAD: ILUSIÓN DE VIVIR

- ¿Somos únicos?
- Nos queda toda la vida por delante
- Nosotros solos podemos cambiar el mundo
- Para ello, necesitamos swing
- Pero, solo juntos podremos

¿Qué te ilusiona?



En parejas

carloshuegarcia@gmail.com

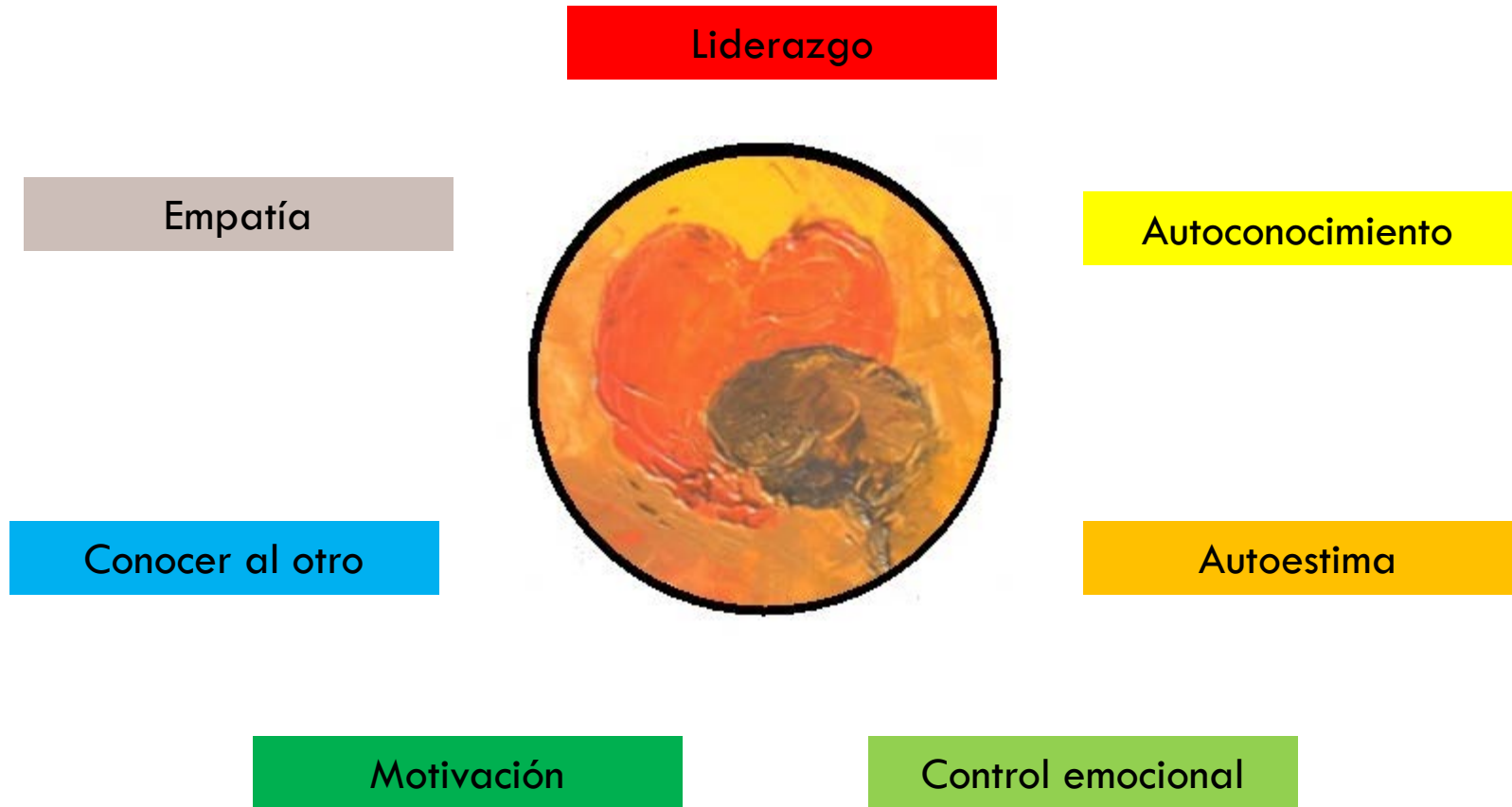
Como esto es un taller vamos a ponernos el mono de trabajo



Crear círculos positivos en lugar de negativos



El método de pensamiento emocional para crear ilusión

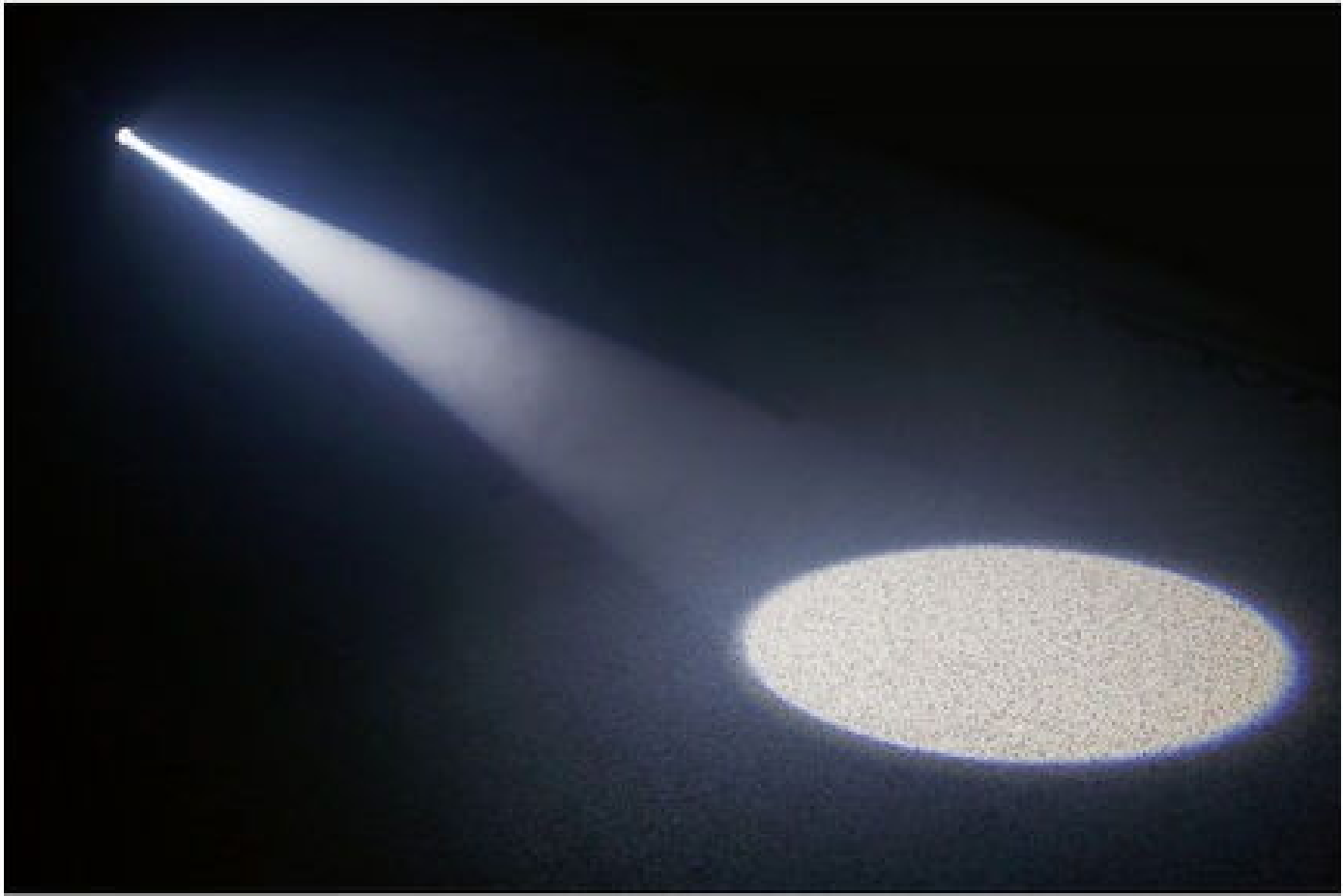


1. Autoconocimiento



Mindfulness:

Focalización en el presente



1 min. Luego comenta con el compañero

carloshuegarcia@gmail.com

¿Cómo te sientes?

mucho

enfadado

feliz

poco

deprimido

tranquilo

desagradable

agradable

¿Qué te hace distinto/a?

□ Un defecto

□ Tres cualidades

¿Qué te dice tu yo interior?



2. Autoestima



Teoría del apego



Apego seguro, inseguro, ambivalente

¿Cuánto vales?



¿Qué te dice tu espejo?



En parejas: uno hace de espejo mientras el otro se mira

carloshuegarcia@gmail.com

Vámonos al Caribe



Cambia tu sombrero

□ Sombrero triste



□ Sombrero alegre



Ponte otras gafas



Rodea tus ojos con los dedos como si fueran gafas y mira

carloshuegarcia@gmail.com

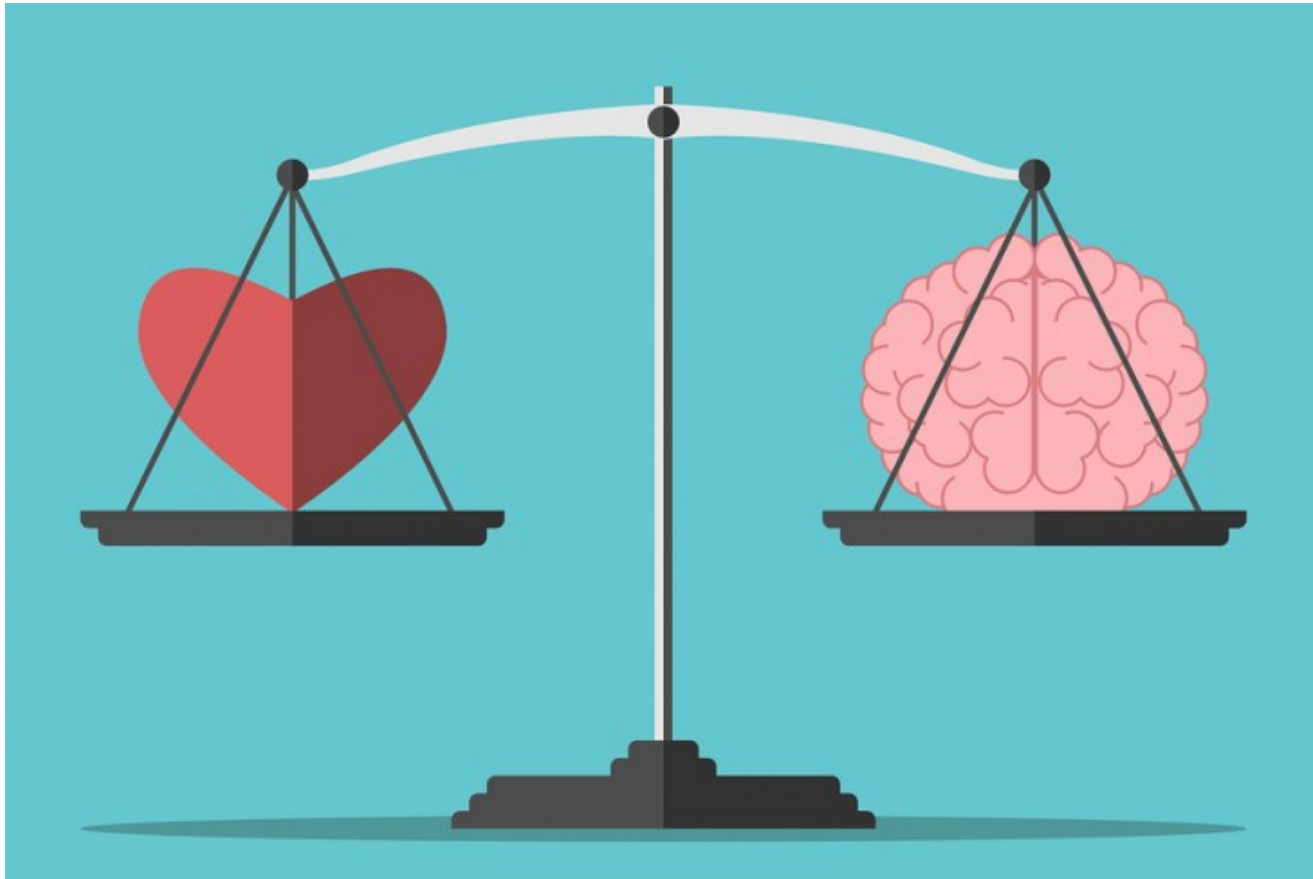
Taller de chulería



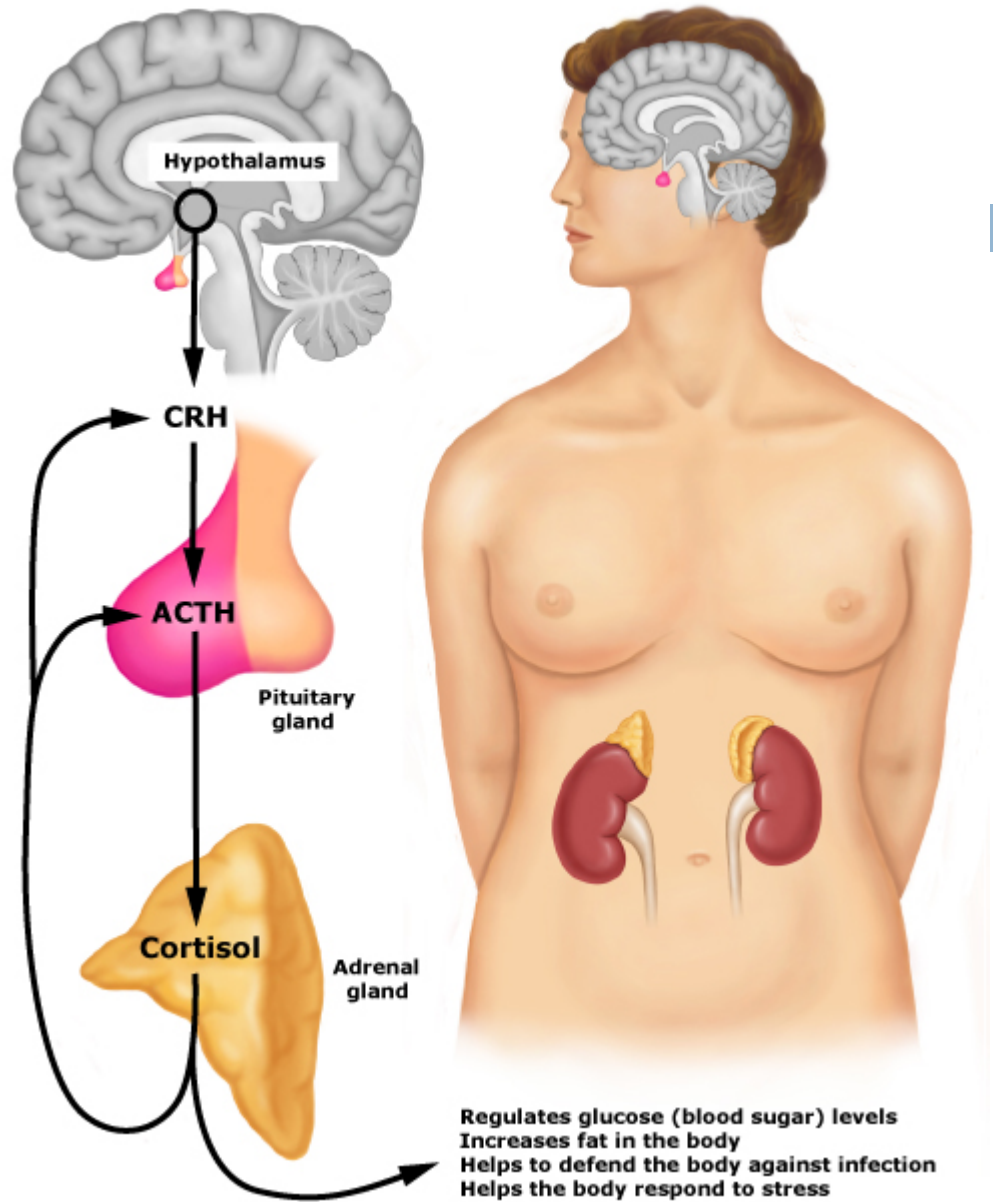
En grupos de cuatro o cinco personas

carloshuegarcia@gmail.com

3. Equilibrio emocional



Cortisol



Los amigos del cortisol

- La envidia
- El rencor
- El orgullo
- La rabia
- La crítica



Yoga: levantar los brazos tomando aire y
soltarlo juntando las manos como para rezar
carloshuegarcia@gmail.com

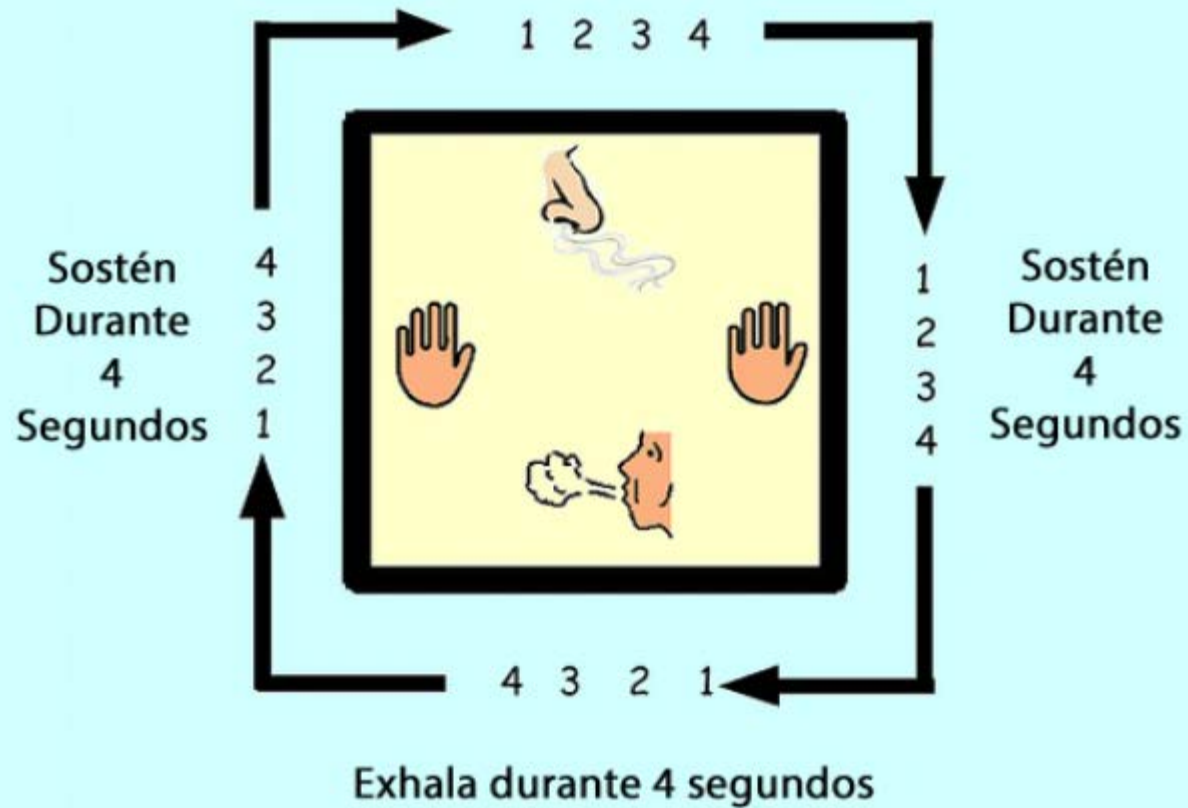


Eleva los brazos al cielo

gesto poderoso

Respiración Cuadrada

Inhala durante 4 segundos



Bajar las expectativas





Resistiré

Resiliencia: superación

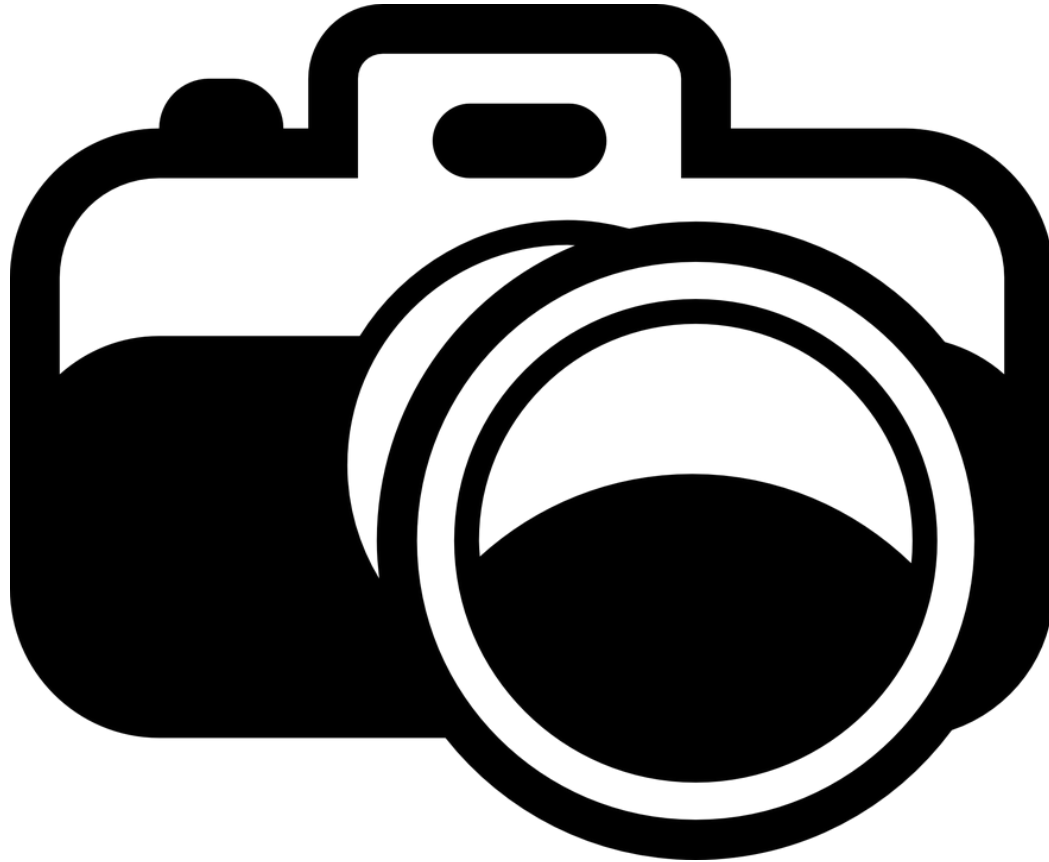
4. Motivación



Capacidad de asombro



Encuentra cosas bonitas



Investigar



¿Por qué



El éxito depende de...?

☐ **Mí mismo**

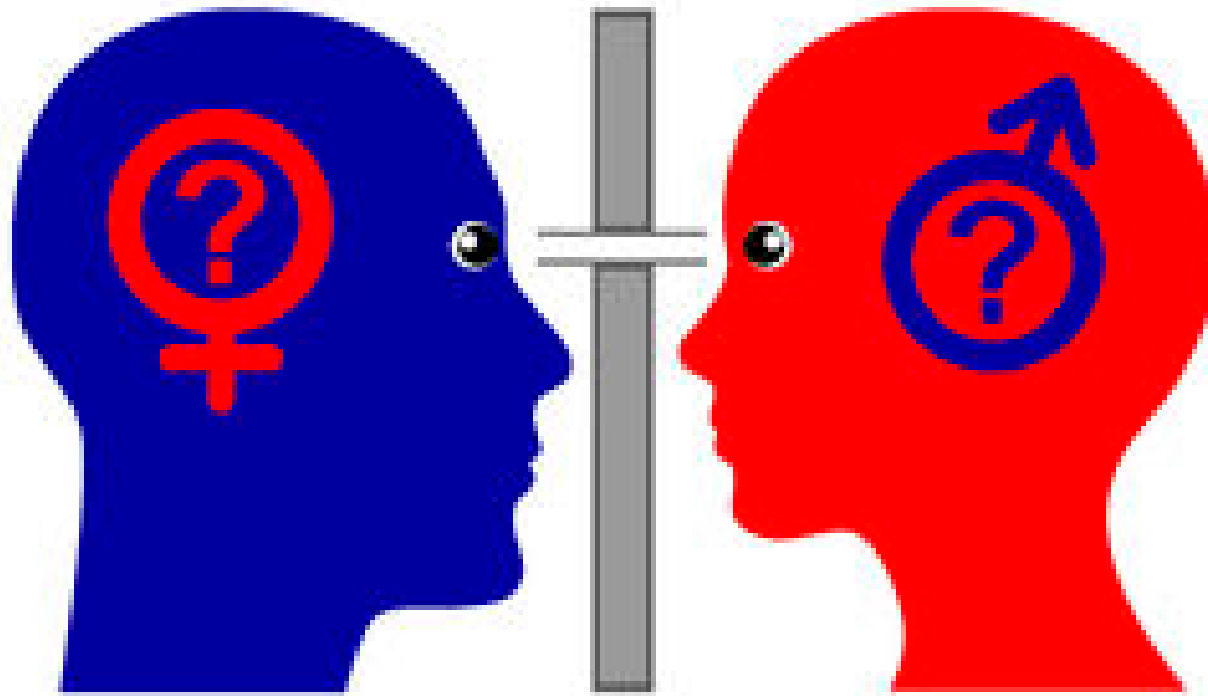
☐ **Los demás**

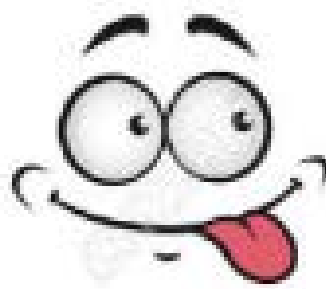
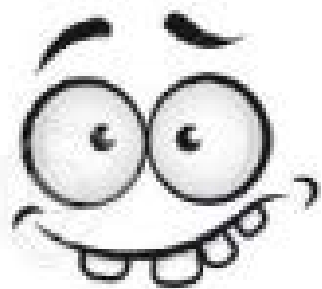


En parejas uniros con los brazos de espaldas

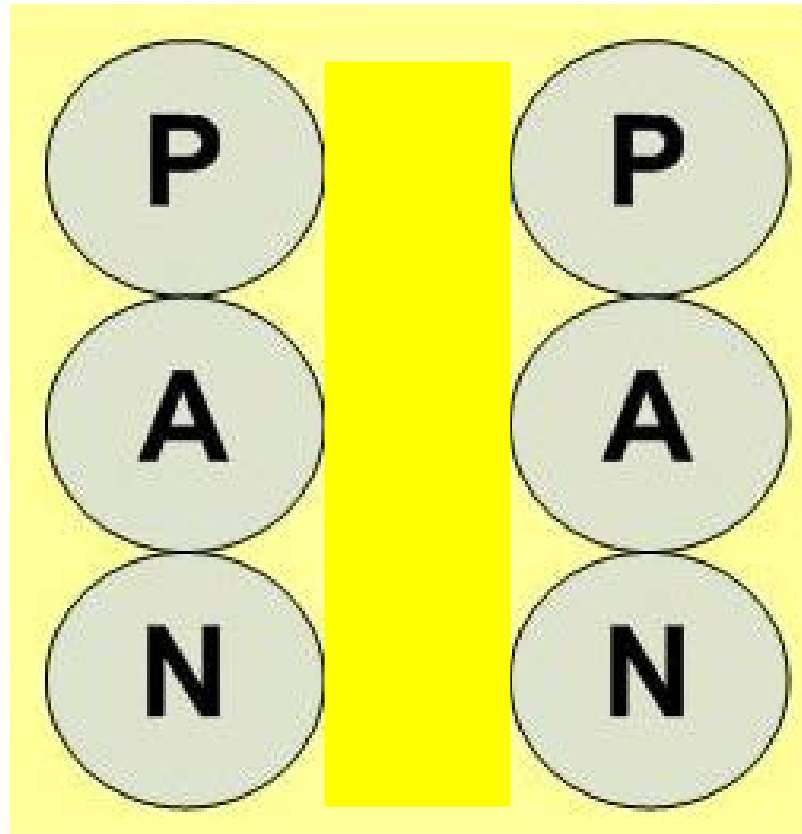
carloshuegarcia@gmail.com

5. Conocer al otro



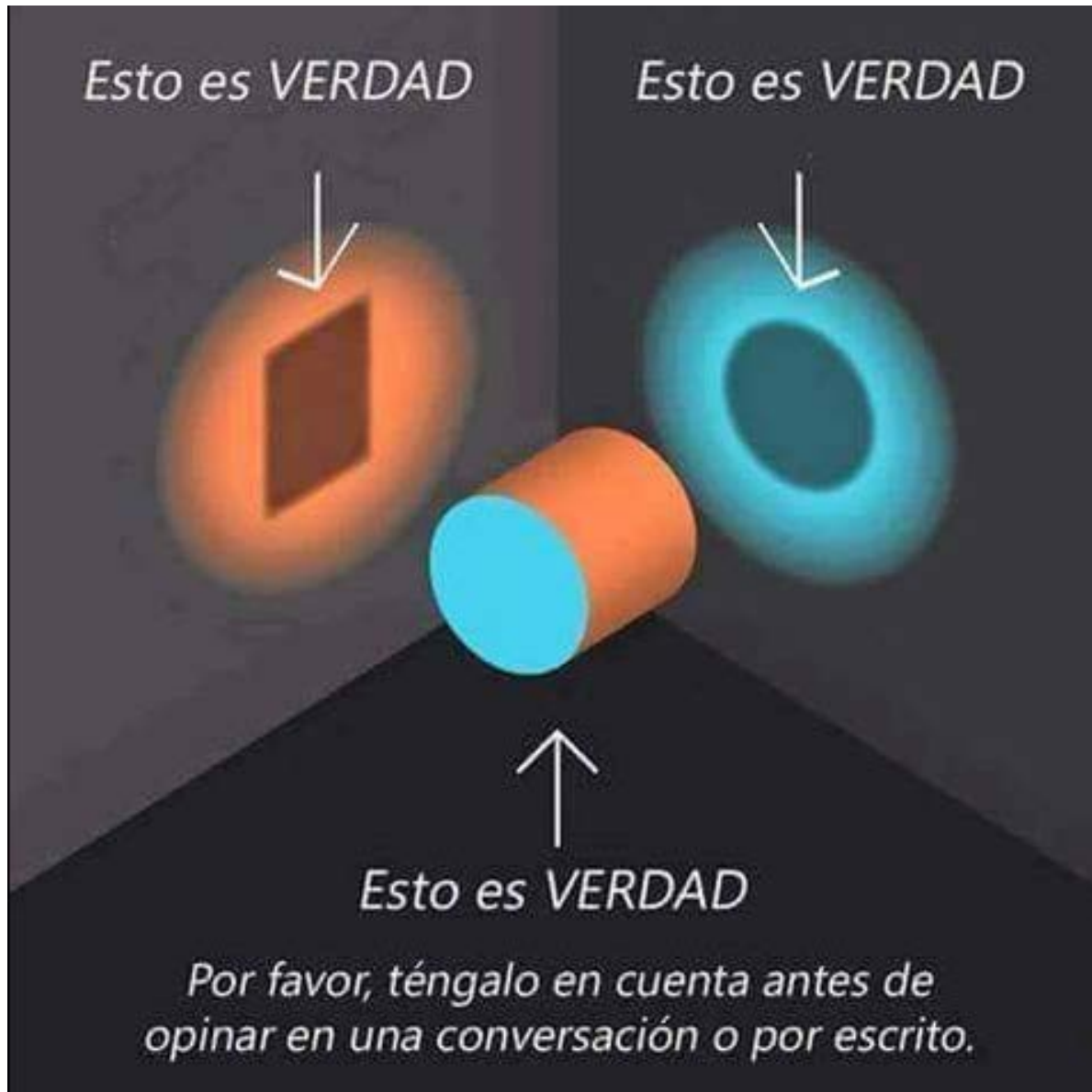


Mi comunicación con los demás



Eric Berne: Padre – Adulto - Niño

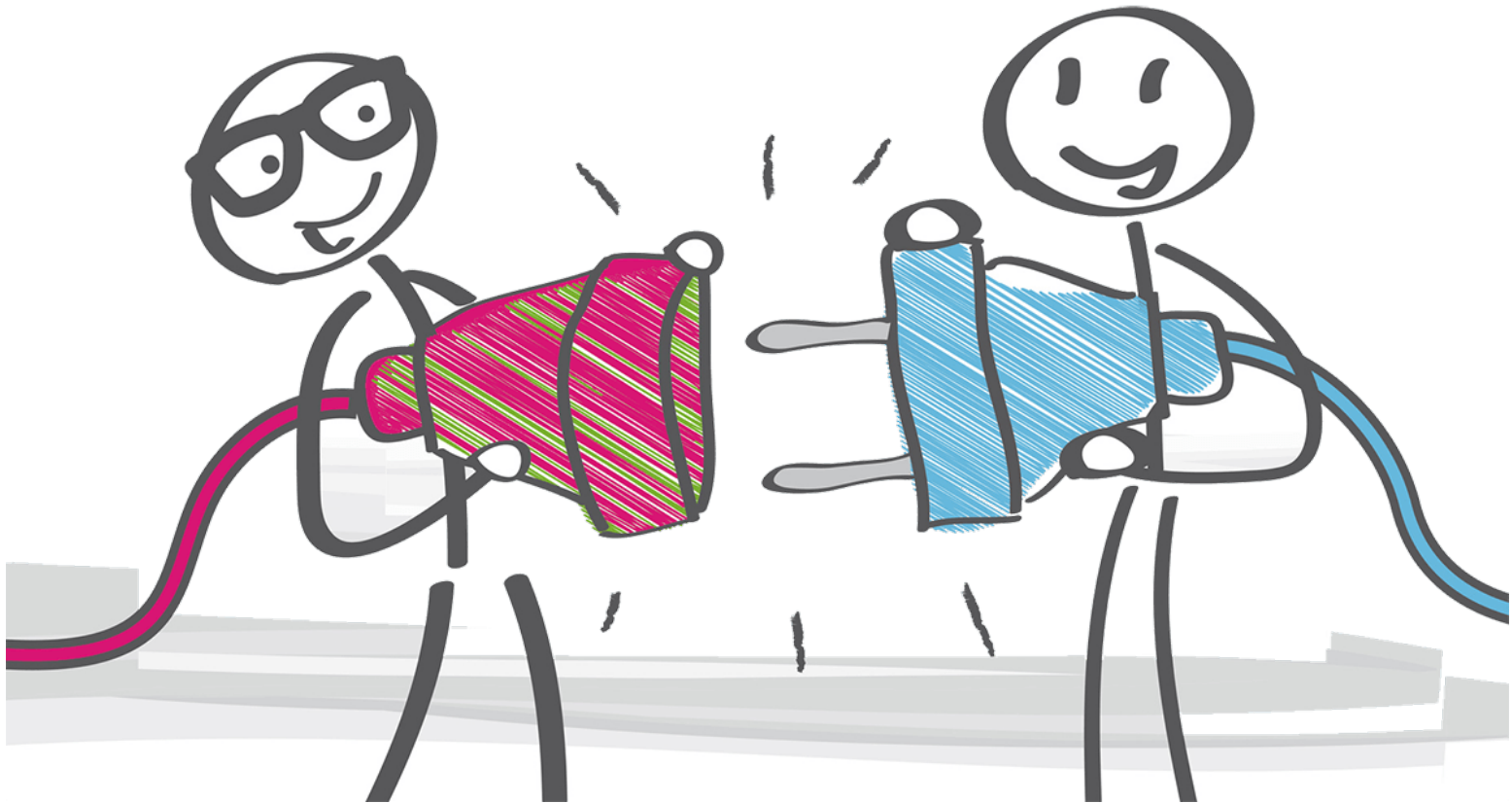
carloshuegarcia@gmail.com



Escucharlos/as: (escuchar o que me escuchen)

- ▣ Escucha activa de lo que dice el otro
- ▣ Incitar a que se exprese
- ▣ No interrumpir
- ▣ No contar nuestra vida
- ▣ Huir de las batallas verbales

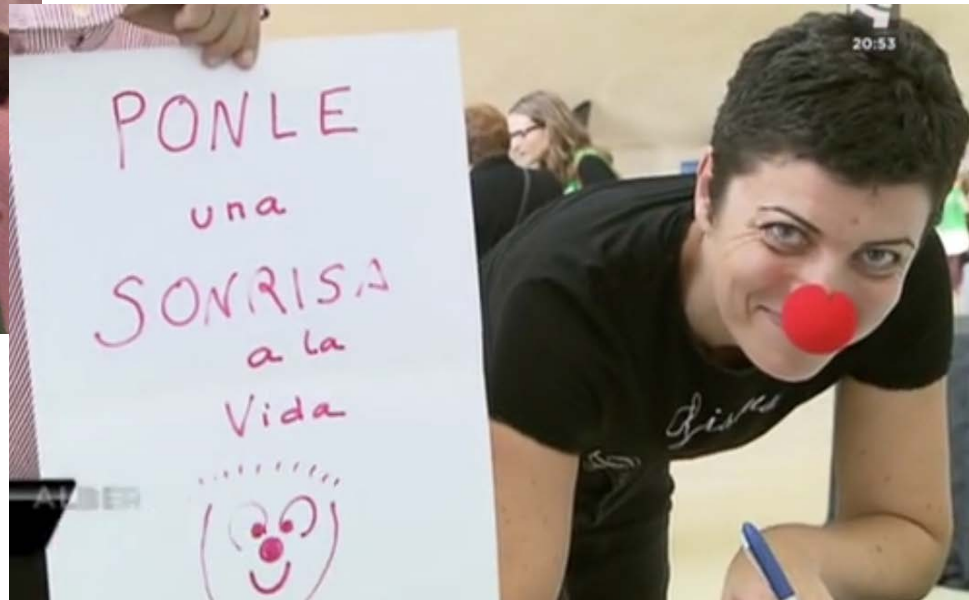
6. Empatía



Saludar



Regala tu mejor sonrisa



Acoger

Bufanda
contra
el
cáncer



Sorprende



La mirada: te veo



Reconocer lo que está bien hecho

- Reconocimiento de los adultos: padres y docentes
- Reconocimiento mutuo: de los compañeros

Agradecer



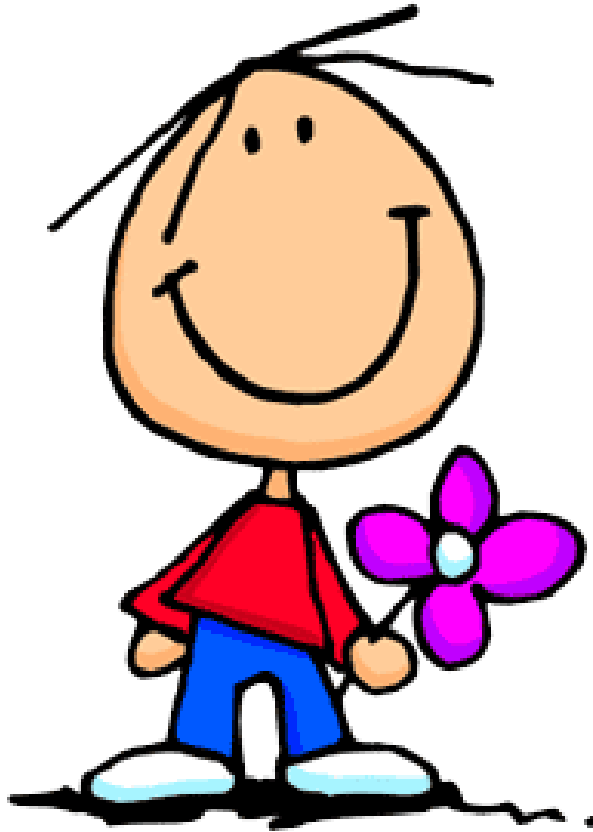
Felicitar



Pensar en los demás:

- Cumpleaños
- Intereses
- Cosas que les hacen felices
- Situaciones que les entristecen

El piropo



.....

Acariciar





carloshuegarcia@gmail.com

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

carloshuegarcia@gmail.com

Cadena de favores



Uno toca a otro, y éste a otro más...

carloshuegarcia@gmail.com

7. Liderazgo





Consigue éxitos a los demás

carloshuegarcia@gmail.com

Confianza



Conseguir que los otros sean cada día más

Conclusión: la ilusión depende de...



- 
- ❑ Rechazar el cariño cuando no lo deseamos
 - ❑ Darse cariño
 - ❑ Ofrecerlo a los demás

CARLOS HUÉ GARCÍA

PENSAMIENTO EMOCIONAL

**Un método para el desarrollo
de la autoestima y el liderazgo**



MIRA EDITORES

carloshuegarcia@gmail.com

*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,
y un abrazo



carloshuegarcia@gmail.com