

# Acercarse al sufrimiento con el gesto y la palabra



Carlos Hernández  
@dosabrazos

# Lo esencial



# Cuidar



# Sufrimiento y dolor



**Si puedes curar, cura  
si no puedes curar, alivia  
si no puedes aliviar, consuela  
y si no puedes consolar, acompaña**



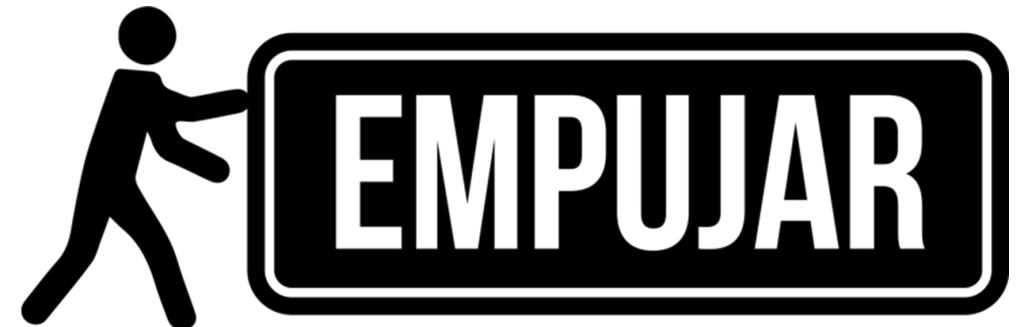
# Acompañar

# Comunicar para acompañar



# Dos palabras que abren puertas

# Dos palabras que abren puertas





# Escucha



# Misofonía



# Empatía

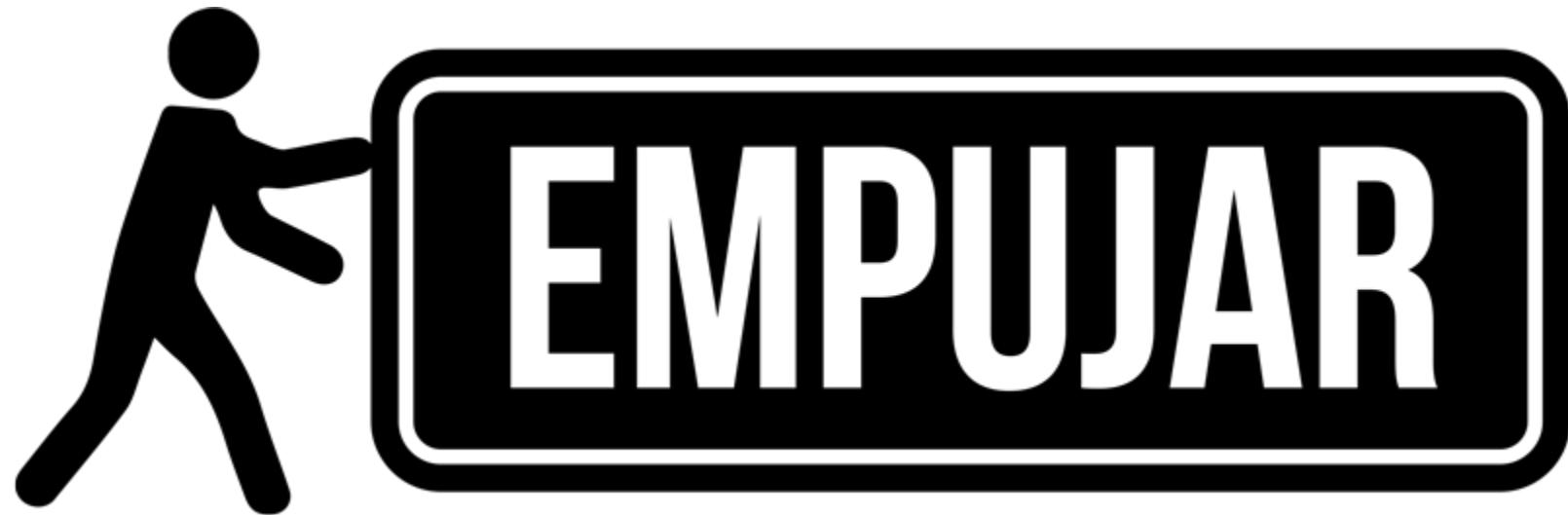


# Dejar preguntar



# Respeto





# La palabra

A word cloud visualization in Spanish showing the frequency of various emotional and related terms. The most prominent words are 'muertos' (dead), 'miedo' (fear), 'mujer' (woman), 'familias' (families), and 'madre' (mother). Other significant words include 'compañeros' (companions), 'fallecidos' (deceased), 'esperanza' (hope), 'hermano' (brother), 'culpa' (guilt), 'contagio' (contagion), 'vida' (life), 'días' (days), 'mascarilla' (mask), 'escuchaba' (listening), 'dolor' (pain), 'impotencia' (powerlessness), 'psicólogo' (psychologist), 'covid' (COVID), 'emocional' (emotional), and 'últimos' (last). The words are rendered in a variety of sizes and colors, with larger and bolder words representing the most frequent terms.

# Las mejores apps para aprender chino mandarín



Trainchinese



HelloChinese



M Mandarín



Du Chinese



Chineasy



Chinesesimple



ChineseSkills



WeChat



# Crea realidades





# El gesto

# ¿Desde dónde?



# 1. Realismo Positivo





# El locus de control



# Locus externo



# Locus interno





## 2. *Relaciones sociales*







### 3. Autoestima

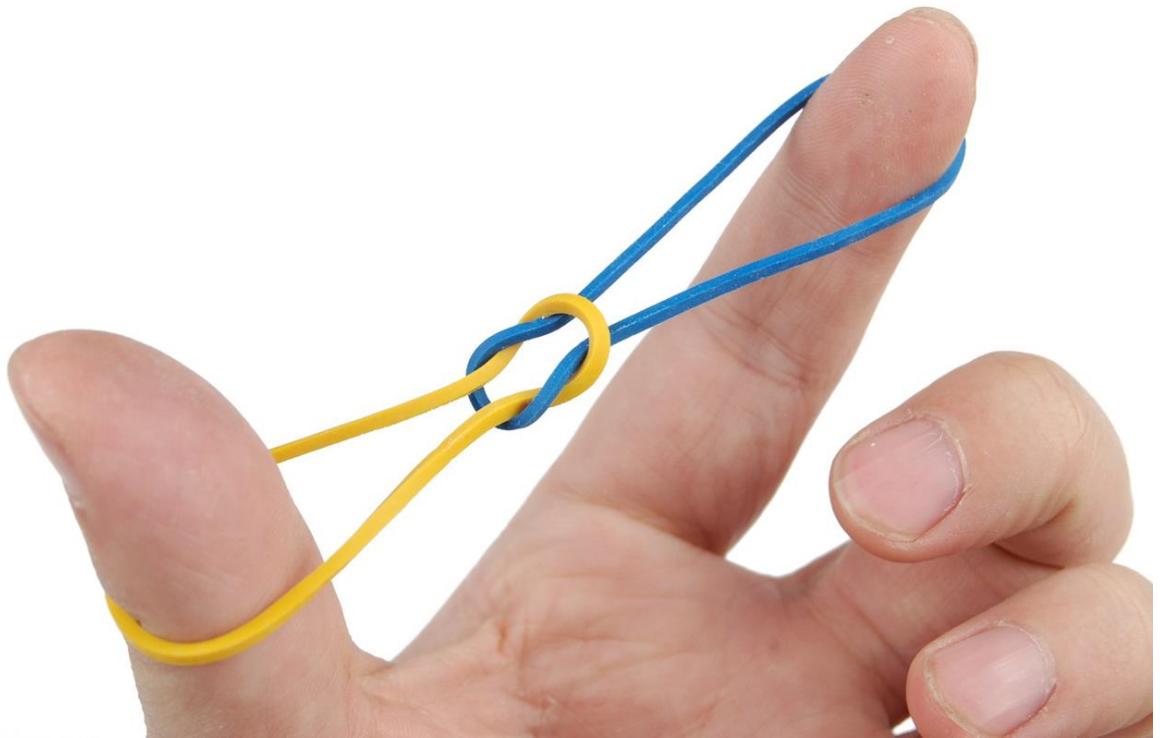






***Respiro***

## 4. Flexibilidad



*Admitir que todo es posible*



# *Estar abiertas a la novedad*



## 5. *Determinación*





# Gambaru



## 6. Gestión Emocional y Sentido del humor

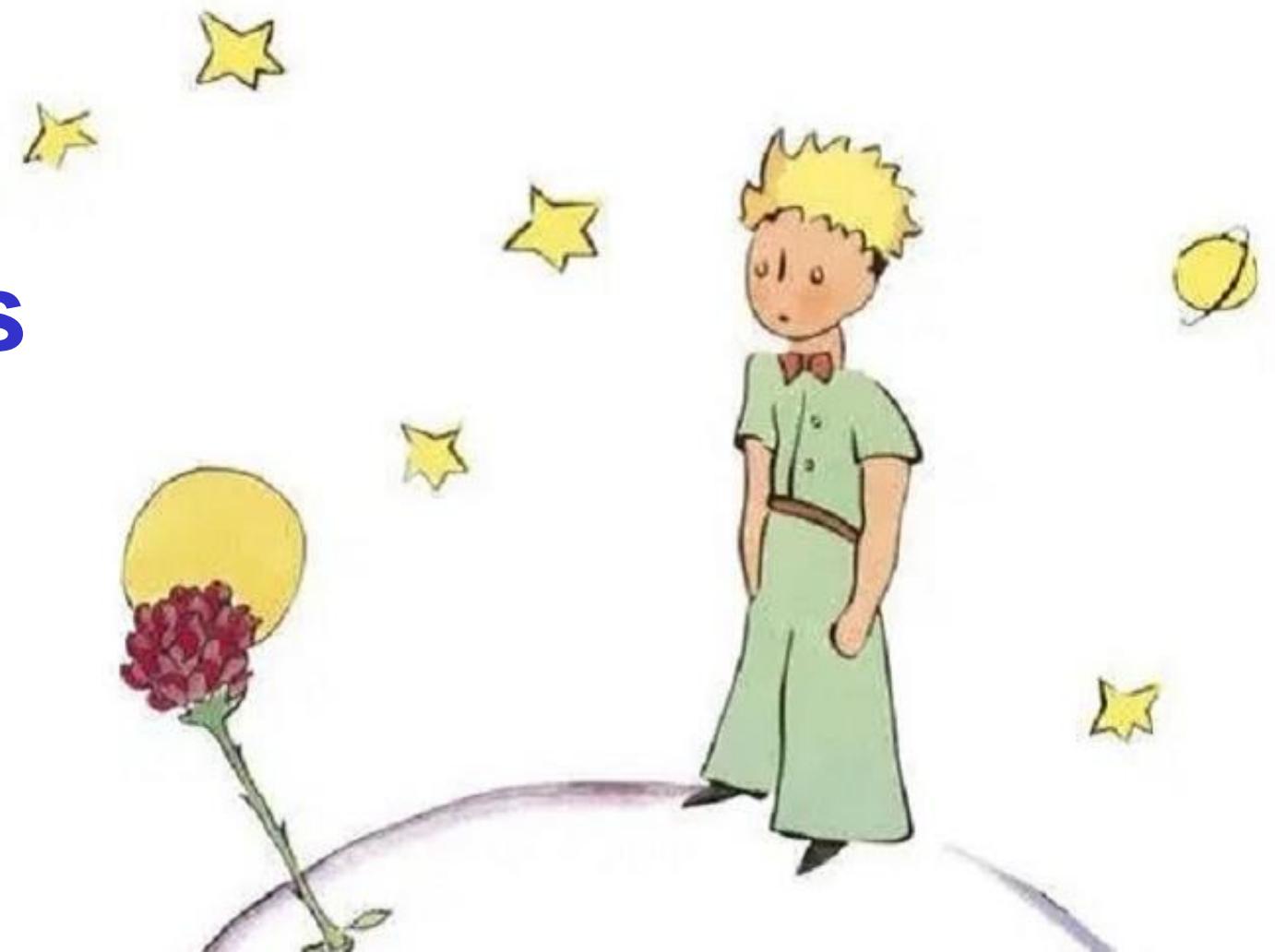








# Lo esencial visible a los ojos





**[carlos@dosabrazos.com](mailto:carlos@dosabrazos.com)**

**656871412**

  **@dosabrazos**