

# 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**



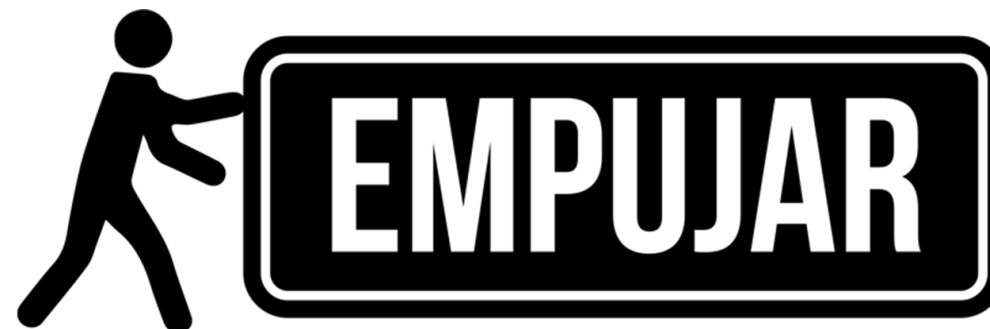
# Comunicar para acompañar



# Dos palabras que abren puertas



# Dos palabras que abren puertas





# Escucha



# Misofonía



# Empatía



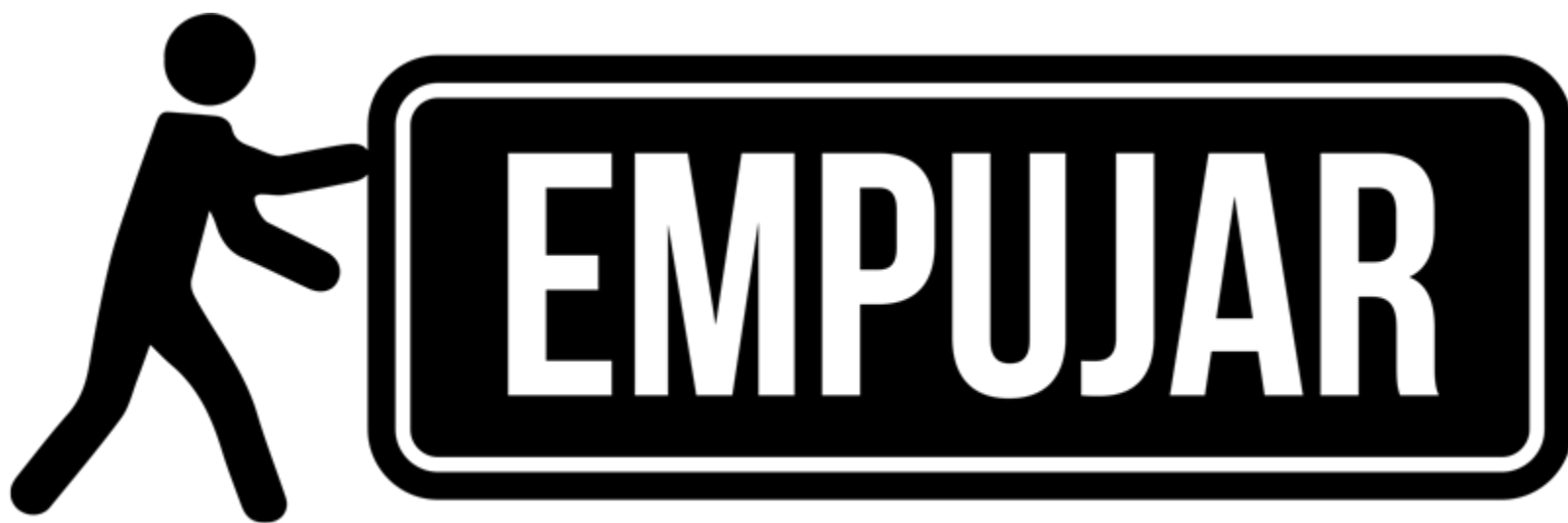
# Dejar preguntar





# Respeto





[illegible]

# Las mejores apps para aprender chino mandarín



Trainchinese

HelloChinese

M Mandarin

Du Chinese



Chineasy

Chinesesimple

ChineseSkills

WeChat



# Crea realidades



# El gesto



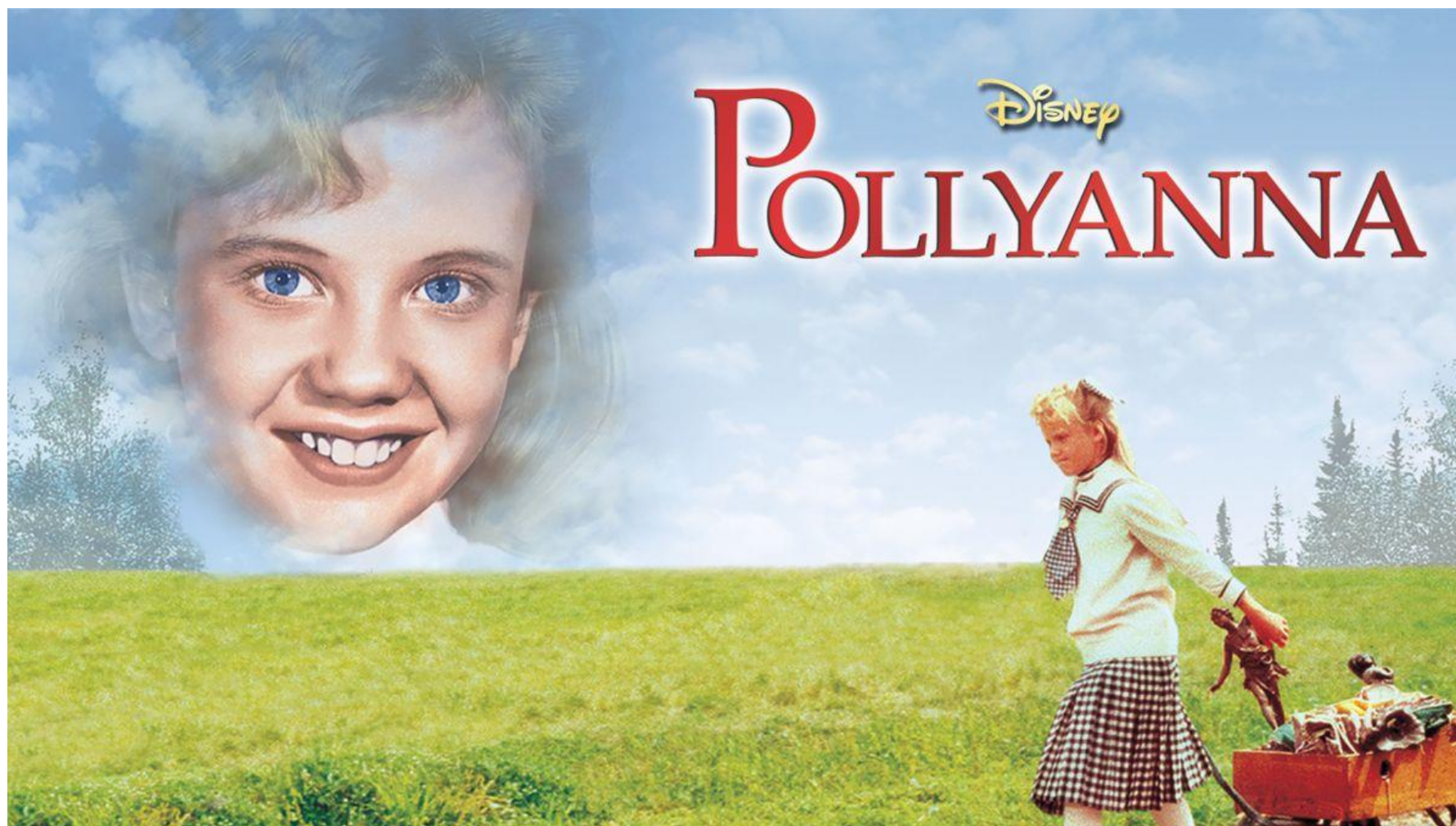


# ¿Desde dónde?



# ***1. Realismo Positivo***





# El locus de control





# Locus externo



# Locus interno







## ***2. Relaciones sociales***







### ***3. Autoestima***





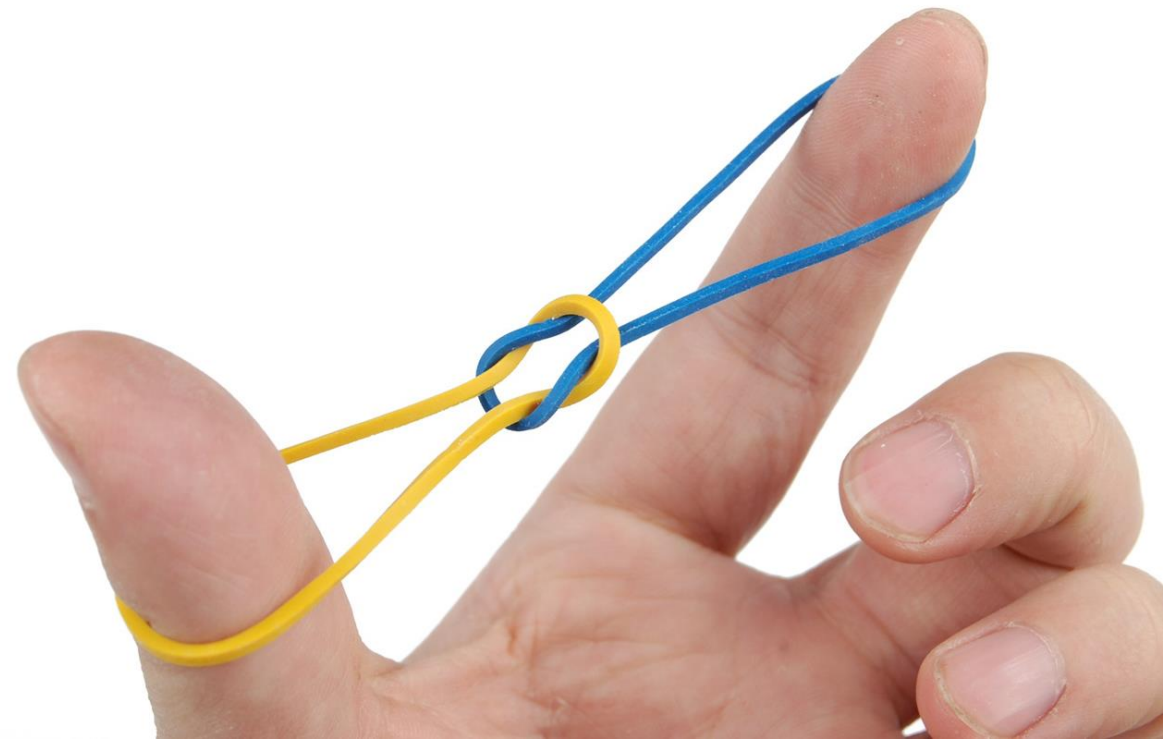




***Respiro***



## ***4. Flexibilidad***



***Admitir que todo es posible***



# ***Estar abiertas a la novedad***



## ***5. Determinación***







# *Gambaru*





## 6. Gestión Emocional y Sentido del humor



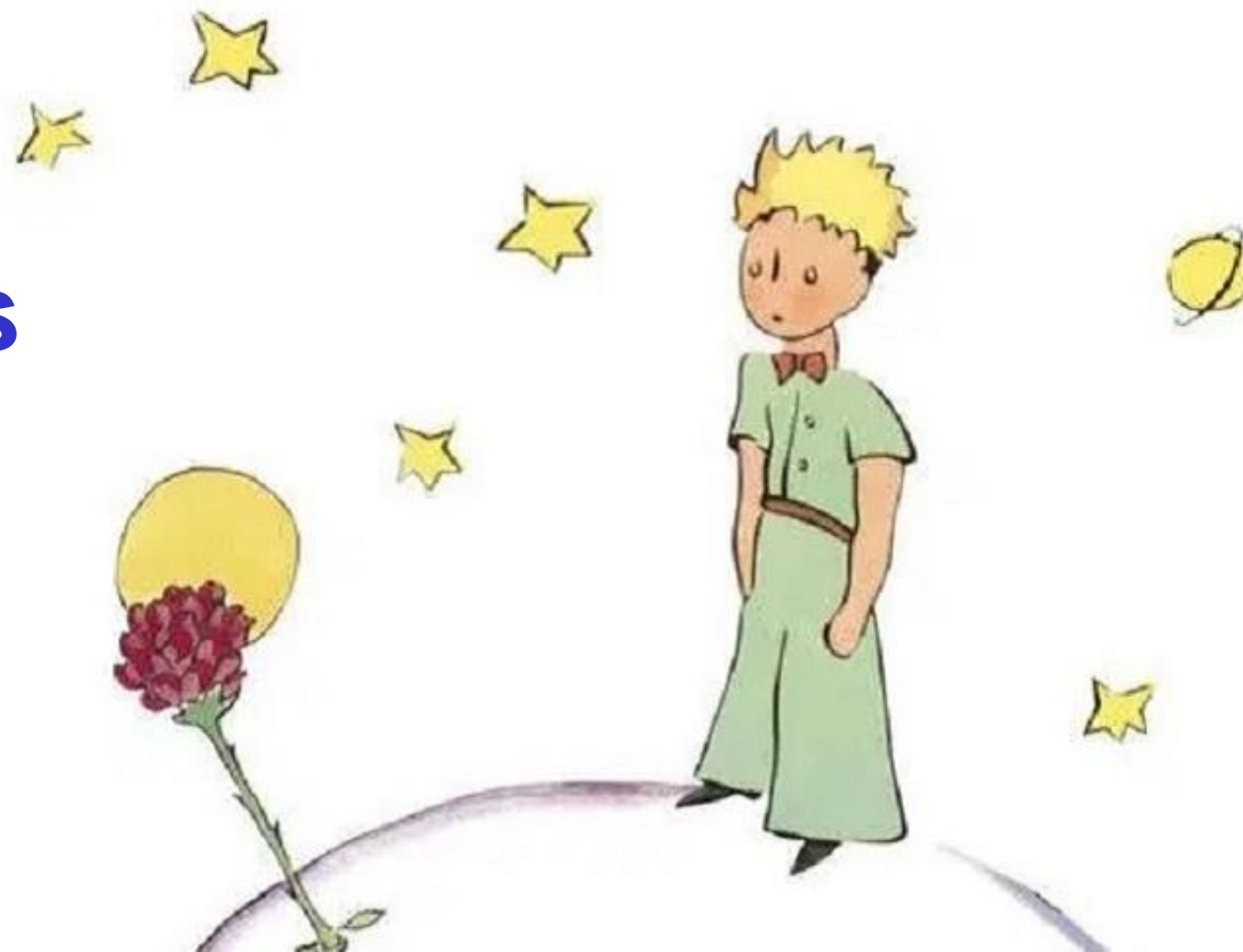








# Lo esencial visible a los ojos







***carlos@dosabrazos.com***

***656871412***

  ***@dosabrazos***