



## El equipo de Psicomold Proyecto Psicólogos colabora en el programa de radio

### "Los Moldes de la Mente"

"Los Moldes de la Mente" es un programa de Canarias Radio la Autónoma, basado en el libro del mismo título de Pedro Hernández "Guanir", catedrático de Psicología y doctor en Pedagogía. Cada semana Pedro Hernández "Guanir", director de Psicomold y experto en inteligencia emocional, conversa con el director de la emisora, Juan Carlos Mateu, sobre aspectos relacionados con la conducta humana, donde se abordan las claves que explican los comportamientos sociales más habituales. El espacio, ofrece al oyente las pautas necesarias para facilitar su crecimiento personal a partir de un mejor conocimiento de las potencialidades individuales. Aquí es donde el equipo de psicólogos de Psicomold colabora.

**Si te has perdido algún programa de radio de "Los Moldes de la Mente" ahora puedes volver a escucharlo:**

**[ENTRA EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE&nbsp;](#)**

**Escucha directamente nuestros PODCAST:**

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### EL OPTIMISMO

¿Qué estrategias mentales podemos usar para ser más optimistas?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### AUTOESTIMA

¿¿De qué depende que nos veamos bien o mal?  
¿Se puede ser feliz sin una autoestima alta? ¿Hay alguna forma de incrementar la autoestima?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### EL AMOR

¿Qué es lo que hace que nazca y muera el amor?  
¿De quién nos enamoramos? ¿Qué ingrediente no  
puede faltar en la receta del amor duradero?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### LA AGRESIVIDAD

¿Qué se activa en el cerebro para ordenar una  
reacción agresiva? ¿La agresividad es innata o  
depende del entorno? ¿Cómo neutralizarla?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### MIEDOS IMAGINARIOS

Susplicacia, celos, hipocondría, manías persecutorias... ¿Cómo vencer esos temores?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### LA ENVIDIA

¿Cómo nace la envidia? ¿Cómo dejar de sentir envidia? ¿Qué hacer ante la persona envidiosa?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### CÓMO SER EFICAZ

¿Te consideras una persona eficaz? ¿Diseñas estrategias y supervisas lo que haces? ¿Tienes claro lo que quieres conseguir?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### EDUCACIÓN PADRES E HIJOS

El aprendizaje que se da en los primeros años, en la familia, con los padres, nuestra infancia, nos va a marcar enormemente.



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### LA ANSIEDAD

¿Por qué surge la ansiedad? ¿Cómo puedo reducirla? ¿Qué técnicas hay para poder manejarla?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### LA DEPRESIÓN

¿Cuáles son los síntomas de la depresión? ¿Qué te predispone a padecerla? ¿Cómo salir de la depresión?



Psicomold  
Gabinete de Psicólogos  
www.psicomold.com

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)



## LOS MOLDES DE LA MENTE

### REALIZACIÓN PERSONAL

¿Sientes que vives una vida plena? ¿Te sientes significativo en lo que haces?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Sabes reconocer tus emociones, las manejas?  
¿Sabes motivarte? ¿Cómo gestionas  
tus emociones con los demás?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### HERIDAS PROFUNDAS

¿Hay heridas sin cicatrizar que te afectan en el presente? ¿Forman parte de tu personalidad, de tus creencias, valores y actitudes ante la vida?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)

## LOS MOLDES DE LA MENTE

### LA SOMBRA DE LA MUERTE

¿Tenemos suficiente poder en la mente como para vencer a la muerte? ¿Cómo podemos superar el miedo a la muerte?



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)



# LOS MOLDES DE LA MENTE

## MOLDES MENTALES Y CAMBIO

Los Moldes Mentales configuran nuestra manera de ver el mundo, influyen en nuestras emociones y en nuestro modo de ser y de hacer.



**Psicomold**  
Gabinete de Psicólogos  
[www.psicomold.com](http://www.psicomold.com)

PEDRO HERNÁNDEZ GUANIR  
(CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA)  
Y JUAN CARLOS MATEU  
(PERIODISTA)