

# **ANNEX 3**

# **ECOLOGIA**

# **EMOCIONAL**

**CULTURA I VALORS  
ÈTICS 2**

**Professor@**

# ÍNDEX

ÍNDEX .....	2
GUIA BÁSICA DE LA ECOLOGIA EMOCIONAL.....	3
Creencias Erróneas sobre nuestro Mundo Emocional .....	3
¿Cómo se gestionan las emociones en la EE?.....	4
¿Cuáles son los principales principios y las "leyes de la Ecología Emocional"?.....	5
Código ético de la ecología emocional.....	5
Las 7 Leyes de la Ecología Emocional .....	5
Sinónimos entre ecología ambiental y ecología emocional .....	7
Per fer a classe .....	9
CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL.....	10
El principio de Crecimiento Paralelo .....	10
Reproducimos afuera nuestros patrones de adentro (Como somos nosotros... así es el mundo).....	11
Preguntas para despertar .....	11
BIBLIOGRAFIA .....	12

# GUIA BÁSICA DE LA ECOLOGIA EMOCIONAL

La "Ecología Emocional" plantea un paso más de la inteligencia emocional, le añade dos valores importantes: **la conciencia del impacto global y la responsabilidad,**

"Ecología emocional es el arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que la energía que estas generan sea dirigida a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y a la construcción de un mundo más armónico y solidario".

Si bien, no hay mucho de nuevo en esta definición de lo tanto que ya se ha investigado en el tema, me pareció muy creativo este enfoque, pues partir de comparar cómo gestionamos nuestras emociones y cómo se hace la gestión de sus residuos, nos ayuda profundizar en el complejo universo emocional.

Los conceptos que ofrecen sus autores resultan una novedosa contribución a conocernos:

## Creencias Erróneas sobre nuestro Mundo Emocional

**La creencia de que "hay emociones buenas y malas":** la ecología emocional defiende que todas las emociones son legítimas y necesarias puesto que nos proporcionan información sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, y sobre cómo llevamos nuestro proyecto de vida. Como dijo Dolly Parton: "Soy de la opinión de que si usted quiere gozar del arco iris tendrá que soportar la lluvia".

**Considerar que entendemos perfectamente el sentir del otro:** la misma emoción puede ser vivida diferentemente en función del equipaje vital del otro. "Te entiendo perfectamente" puede ser sólo una frase si no nos molestamos en preguntar al otro cómo lo está viviendo.

**Confundir retención emocional con autocontrol:** las emociones no deben retenerse, aunque sí deben controlarse. A veces pensamos que sólo puede perjudicarnos la retención de determinadas emociones (ira, rencor, resentimiento, rabia), pero la EE afirma que retener emociones tales como el amor, la alegría, la gratitud, también perjudica nuestra vida y dificulta el crecimiento de nuestras relaciones. Autocontrol supone capacidad para canalizar y dirigir la energía emocional hacia el objetivo deseado.

**Creencia de que uno es emocionalmente autosuficiente** la EE afirma que todas las formas de vida son interdependientes. Andar por la vida es ir hacia uno mismo y encontrar a los otros en el camino. Aislados no nos podríamos construir como humanos.

## ¿Cómo se gestionan las emociones en la EE?

Gestionar es lo mismo que administrar, tramitar o procesar algo, así, gestionar las emociones es trabajar con ellas, usando la información que tienen, para nuestro beneficio; cuando somos conscientes de ellas (conciencia emocional), cuando traducimos la información que ellas tienen y cuando incorporamos esa información afectiva en nuestro mapa de vida, entonces estamos gestionando adecuadamente las emociones para tomar decisiones y actuar en consecuencia.

Los pasos detallados para gestionar la energía de las emociones son:

1. **Sentir**, darnos permiso de experimentar la emoción, evitar reprimirla, negarla o ignorarla.
2. **Nombrar** con precisión, darnos cuenta de lo que sentimos y ponerle un nombre. Para dar este paso se requiere tener un lenguaje emocional amplio y preciso, conocer la inmensa gama de emociones que puede experimentar el ser humano y saber identificar en cada caso de qué emoción se trata.
3. **Traducir** la información que contiene cada una de las emociones experimentadas, responder las siguientes preguntas: **Esta emoción que estoy sintiendo ¿qué me dice de mí mismo?, ¿qué me dice de mi relación con los demás?, ¿qué me dice de mi proyecto de vida?**
4. **Incorporar** la información al mapa de situación, es decir, unir lo que pensamos y lo que sabemos sobre nuestra vida, e incluir la información aprendida de lo que sentimos (paso 3), usando ambas para tomar decisiones que me permitan ser feliz.
5. **Pasar a la acción**, que el afecto fluya a través de una salida pacífica (no agresiva) y utilizando la información que tengo de la emoción para conocerme, mejorar y actuar de manera creativa y constructiva.

## ¿Cuáles son los principales principios y las "leyes de la Ecología Emocional"?

### Código ético de la ecología emocional

Dado que la ecología emocional nace con voluntad de aplicarse, y trata con contenidos emocionales delicados y sensibles, es preciso que beba de unas fuentes éticas que garanticen la máxima seriedad y respeto a las personas. Estos son los principios que la nutren:

- 1. Principio de unicidad
- 2. Principio de realidad
- 3. Principio de libertad
- 4. Principio de responsabilidad
- 5. Principio de respeto
- 6. Principio de prevención
- 7. Principio de sostenibilidad
- 8. Principio de crecimiento paralelo
- 9. Principio de coherencia
- 10. Principio de acción
- 11. Principio de conservación

Les explicacions les podeu veure en aquest power:



[http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE\\_Habitats\\_emocionales\\_compartidos.pps](http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE_Habitats_emocionales_compartidos.pps)

### Las 7 Leyes de la Ecología Emocional

Las leyes de la gestión ecológica de las relaciones, nos dan las pautas para mantener relaciones personales gratificantes basadas en el amor y la libertad. Son siete:

**1º Principio de la autonomía personal.** "Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán".

**2º Principio de la prevención de dependencias.** "No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos."

**3º Principio del boomerang.** "Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a tí"

**4º Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia.** "No hagas a los demás aquello que quieras para ti. Pueden tener gustos diferentes".

**5º Principio de la moralidad natural.** "No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti".

**6º Principio de la auto-aplicación previa.** "No podrás hacer y dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo"

**7º Principio de la limpieza relacional.** "Tener el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y no nos dejan crecer como personas".

## **Sinónimos entre ecología ambiental y ecología emocional**

### **Abono emocional (o vitaminas emocionales)**

Ayudan a crecer y ayudan a vivir. Proporcionan nutrientes y energía emocional: agradecimiento, felicitaciones, sonrisas, abrazos, caricias, ternura...

### **Agujero en la capa de ozono**

Pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin protección ni filtro alguno. Por ejemplo, juicios de valor, críticas, susceptibilidades...

### **Biodegradable**

Emociones que hay que permitir que cambien, evolucionen o desaparezcan. En cambio, las “no biodegradables” pueden llegar a envenenarnos.

### **Cartografía emocional**

El mapa mental del mundo que utilizamos como guía en la vida diaria. Información con carga afectiva que señala zonas de peligro, de exploración, rutas adecuadas... Contiene la memoria emocional.

### **Contaminación**

Afectos en mal estado, como el mal humor, irritación, enojo, desánimo, el rencor o el resentimiento. Se contagian y contaminan el clima emocional global.

### **Conservas emocionales**

Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlo cuando lleguen los malos tiempos.

### **Desierto**

Momento emocional en el que uno se siente en tierra yerma, solo y sin recursos.

### **Efecto invernadero y lluvia ácida**

Emitimos partículas tóxicas y contaminantes que acaban rebotándonos en forma de lluvia ácida reduciendo a cenizas nuestra vida interior: El mal humor, las agresiones, el rencor, la envidia, los celos, la crítica constante, la queja, el victimismo, la tendencia a señalar siempre los defectos de los demás...

### **Energía emocional**

Es el combustible que nos ayuda a vivir (automotivación, alegría, amor, ternura...).

### **Reciclaje**

Transformación de un sentimiento que da la oportunidad de evolucionar y descubrir nuevas posibilidades de nuestro interior. Los celos pueden ser una oportunidad para detectar puntos de mejora y transformarse en más autonomía y seguridad; la envidia, en solidaridad y generosidad; la ira, en energía positiva...

### **Reservas naturales y espacios protegidos**

Espacios de intimidad reservados a nosotros mismos. Nos ayudan a respirar y a disfrutar de una mejor calidad de vida. Deben expandirse a medida que crecemos.

### **Todo lo que hacemos o dejamos de hacer tiene repercusiones.**

“*Aquello que somos nosotros, esto es el mundo*”

*Somos únicos. Nunca ha existido nadie como nosotros.*

*Nadie podrá aportar aquello que nosotros dejamos de aportar al tapiz de la humanidad.  
Cuando alguien sufre,  
toda la humanidad sufre un poco más.  
Cuando alguien está alegre aporta alegría al mundo.  
Mi armonía o desarmonía se proyecta en los otros y en el mundo.  
Todo aquello que haces a los otros también te lo haces a ti mismo.*

### **Sostenibilidad Emocional**

Un mundo interior y exterior emocionalmente más ecológico no se improvisa ni se encuentra hecho.

Hay que tomar conciencia de que formamos parte de un ecosistema humano y natural, en el cual todos somos piezas importantes y que influimos en el conjunto.

Nuestras acciones y nuestra pasividad tienen un impacto en el clima emocional global, haciendo que aumente el desequilibrio, el sufrimiento, la enfermedad y la destructividad, o el equilibrio, la armonía, el bienestar y la creatividad.

Somos responsables de la persona que somos y corresponsables del mundo que tenemos. Apostar por la sostenibilidad emocional es ser inteligente. Hay que reducir el nivel de tóxicos que emanamos, reutilizar y reciclar capacidades y habilidades adormecidas, y reparar heridas para conseguir la armonía.

Para tener una vida emocionalmente sostenible es necesario trabajar las tres 'R':

- Reducir los contaminantes emocionales
- Reciclar recursos y emociones
- Recuperar la armonía.

## Per fer a classe

En aquesta pàgina podeu trobar un power point (1') amb el títol:  
“mundo emocionalmente ecológico”

[http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE\\_Mundo-emocionalmente-ecologico.pps](http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE_Mundo-emocionalmente-ecologico.pps)

directe per passar a classe (si feu doble clic es dispara el power, amb internet connectat) amb unes imatges impressionants, música d'Enya.

Per comentar el power:

- Podem parar la imatge i comentar cadascun dels peus.
  - Després podem fer les següents preguntes:
  - Quines són les persones que salven el món, escriu-ne 3 de les que surten a la presentació?
  - Quina d'aquestes creus que és la més important per la humanitat, per què?
- Poden llegir les respuestes a classe i les podem comentar.

Podem completar la visió sobre la ecologia emocional amb (3,5'):

[http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE\\_Habitats\\_emocionales\\_compartidos.pps](http://www.ecologiaemocional.org/assets/files/materiales/EE_Habitats_emocionales_compartidos.pps)

Per parelles va contraposant emocions i les il·lustra amb dibuixos/imatges i frases de personatges cèlebres. El comentari de cadascuna d'aquestes parelles (amor/odi...) pot donar per molt, potser el nivell és molt elevat. Ens podem centrar en alguna:

Fuente: Instituto de Ecología Emocional

Material elaborado por Àngels Ferrao. Basado en “La Ecología Emocional” de Jaume Soler y M. Mercè Conangla

## CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

### El principio de Crecimiento Paralelo

*No existe un afuera desconectado del adentro. Con el mismo plano construimos nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior.*



Hermes Trimegisto (“el tres veces grande”), considerado en la mitología griega como un semidiós (mitad divino, mitad humano) y padre de la escritura y la cultura, señaló, entre otras máximas, **que lo de arriba proviene de lo de abajo y que como es adentro es afuera**. Al cabo de miles de años, asoma hoy una nueva comprensión para esta consigna. Como tratemos nuestro ecosistema emocional, trataremos a los otros, y al mundo.

¿Qué visión tenemos del futuro de nuestra Tierra? ¿Un planeta árido, cubierto de residuos radioactivos casi estéril o bien un planeta repleto de vida, de plantas y árboles, y de aguas cristalinas donde convivan las especies vegetales animales y seres humanos en armonía?

¿Qué visión tenemos de nuestro mundo interior? ¿Qué paisajes emocionales nos habitan? ¿Nos sentimos en un desierto emocional, donde reina la soledad angustiosa, el miedo, la desesperanza o bien en un paisaje lleno de color, recursos y posibilidades, compartiendo amistad, gratitud, ternura, compasión? ¿Deseamos algo así? Y si lo deseamos ¿qué estamos haciendo para acceder a él?

El equilibrio o desequilibrio interno se ve reflejado en las relaciones que mantenemos con nuestro entorno. Quien se relaciona bien consigo mismo también tiene la capacidad de hacerlo con los demás y viceversa. No nos vamos a convertir espontáneamente en el tipo de persona que deseamos ser ni a conseguir fácilmente el mundo que querríamos habitar. Hay mucho que hacer y es preciso activar todos nuestros recursos para conseguir salvaguardar nuestros dos planetas:

el interior y el exterior. Quien rehúye la responsabilidad personal de mejorar y evolucionar, difícilmente será un activista coherente del medio ambiente. Es urgente evolucionar y convertirnos en *homo ecologicus*, un ser humano emocionalmente inteligente y ecológico.

## Reproducimos afuera nuestros patrones de adentro (Como somos nosotros... así es el mundo)

- *NO QUIERO MI CASA AMURALLADA POR TODOS LADOS NI MIS VENTANAS SELLADAS. YO QUIERO QUE LAS CULTURAS DE TODO EL MUNDO SOPLEN SOBRE MI CASA TAN LIBREMENTE COMO SEA POSIBLE. PERO ME NIEGO A SER BARRIDO POR NINGUNA DE ELLAS. ME NIEGO A VIVIR EN CASA AJENA COMO UN INTRUSO, UN MENDIGO O UN ESCLAVO". Gandhi*
- No todo viaje es externo: hay transcurcos decisivos que no van de un punto geográfico a otro, sino que deambulan sólo por la intimidad de la conciencia [...]. La más audaz de las travesías, el descubrimiento del más exótico paisaje, la más remota de las peregrinaciones, no pueden proporcionarnos nada parecido a un estado de ánimo [...]J. Aquello que nos sucede, siempre nos sucede dentro. Después de todo, toda experiencia siempre es interior. *Fernando Savater*
- "¡Soy del tamaño de lo que veo!" Cada vez que pienso en esta frase con toda la atención de mis nervios, me parece más y más destinada a reconstruir consteladamente el universo. Qué gran poder mental va desde el pozo de las emociones profundas hasta las altas estrellas que en él se reflejan, y que así, en cierto modo, están ahí. *Pessoa*
- Muchas personas ven las cosas como son y se preguntan: "¿Por qué?". Yo sueño cosas que nunca han sido y me pregunto: "¿Por qué no?". *Bernard Shaw*

## Preguntas para despertar



- *¿Mi casa interior está amurallada? ¿Levanto barreras a mi alrededor?*
- *¿Estoy conectado con lo que "me sucede adentro"? ¿Estoy conectado y comprometido en la mejora de mi mundo exterior?*
- *¿Veo lo que hay o veo lo que soy?*
- *¿Doy alas a mis sueños o los encierro en mi interior?*
- *¿Dedico mi energía a crear y a crecer o bien a la destructividad interna y externa?*

## BIBLIOGRAFIA

<http://www.ecologiaemocional.org>

Instituto de Ecología Emocional

Material elaborado por Àngels Ferrao. Basado en “La Ecología Emocional” de Jaume Soler y M. Mercè Conangla