

## La distancia adecuada. Como relacionarnos desde el respeto y la diversidad



### ¿Quién conoce a los erizos?

- Pueden tener 500-700 púas repartidas en el dorso.
- Comen insectos (caracoles, babosas, gusanos ...)
- Viven en los bosques cerca del hombre, en campos, jardines y parques. Y sus depredadores son perros, zorros y águilas.
- Cuando tiene las púas abajo: estado de calma
- Cuando tiene las púas derechas (arma de defensa y ataque): para clavarse al depredador cuando se sienten amenazados o cuando se enfadan.
- Cuando se hace una bola (protección): se repliega sobre sí formando una bola y escondiendo las partes más débiles de su cuerpo, lo que les permite orientar las púas en todas las direcciones.

## Algunos animales y plantas se protegen

Se protegen de las agresiones de los otros para no ser dañados. Los sistemas de defensa son muchos y variados. Por ejemplo:

- Los erizos de mar, se protegen con los pinchos.
- El pez raya y las abejas, con un aguijón.
- El aullido del lobo es un recurso para marcar territorio ante los otros lobos.
- El pez escorpión se protege con espinas.
- Los gatos se protegen con uñas retráctiles.
- El caparazón de la tortuga es para esconderse.

El objetivo básico es sobrevivir. Algunos de ellos como los erizos van siempre con los pinchos abiertos. Otros, como los gatos, sólo atacan si alguien los amenaza, pero también saben dejarse acariciar.



¿Y tú, tienes pinchos? ¿Las puertas siempre puestas? ¿Sino es así: en qué situaciones y con qué tipo de personas las sacas? ¿De qué formas cuidas de ti mismo / a? ¿Por qué a veces tomas el peligroso camino de atacar o dañar los demás?

## Relato



## La distancia adecuada

*"En una noche oscura y fría, unos erizos descubren que, si se juntan, tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero se pinchan los unos a los otros. Asustados, se apartan. Cuando se alejan, se lamentan de haber perdido calor, pero al mismo tiempo tienen miedo del dolor.*

*Al cabo de un rato, y venciendo el miedo, se vuelven a juntar y se hacen daño de nuevo. Así continúan durante un tiempo hasta que encuentran la distancia adecuada: aquella que les permite calentarse sin pincharse "*

Arthur Schopenhauer

Soler, J. y Conangla, M.

*Tú Mismo! Relatos de Ecología Emocional* (2005), Editorial Amat.

## Dinámica para aplicar en el aula

**Objetivo:** Encontrar la distancia adecuada con cada persona para evitar "herir", "ser herido" y relacionarnos con respeto.

Se reparte este texto, basado en un relato de Schopenhauer, para que cada uno lo lea con atención. A continuación, se propone que cada uno fabrique su propio erizo con plastilina o arcilla de secado rápido, que lo pinte, que le enganche los ojos y, a continuación, que le clave varios palillos, a modo de pinchos.

La segunda parte de la actividad consiste en que cada participante localice aquellas situaciones que provocan que se disparen o crezcan "sus púas de defensa". Con etiquetas adhesivas las va nombrando y las pega en cada uno de los palillos o pinchos. Al final, todos comparten con los demás en qué situaciones o con qué personas tienden a "sacar sus defensas".



## Cuestionario



## Preguntas despertador

- ¿Qué finalidad tienen las púas de los erizos?
- ¿Qué ventajas e inconvenientes tienen?
- ¿Cuál es la estrategia que siguen los erizos para conseguir dormir sin pasar frío?
- ¿Habeis sentido alguna vez el dolor de las púas que otra persona os ha clavado?
- ¿Permitís que os las claven a menudo? ¿Por qué?
- ¿Clavais alguna vez vuestras púas en los demás?
- ¿Cómo creéis que se pueden regular las púas de vuestro erizo?
- ¿Podeis poner algún ejemplo de púas agresivas y de púas de protección?

## Conclusiones para trabajar

Es importantísimo saber encontrar la distancia adecuada de cada persona, ya que esto nos permitirá mantener el equilibrio.

En algunos casos la distancia se acorta y permitimos que los demás se acerquen mucho hasta tocarnos (como en el caso de per-

sonas que nos quieren y amigos que sabemos que no nos "clavarán sus pinchos").

En otros casos, habrá que mantener las distancias y nuestras púas desplegadas hasta sentir la confianza de permitir su entrada en nuestro corazón.

La distancia adecuada es aquella en la que sentimos el calor, el afecto y la compañía de los demás pero no permitimos que abusen de nosotros, que nos utilicen, que nos manden o que nos falten al respeto.

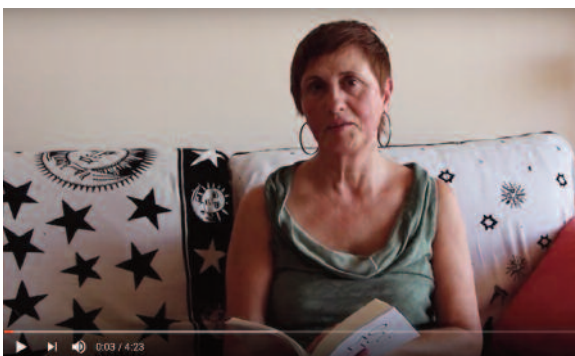




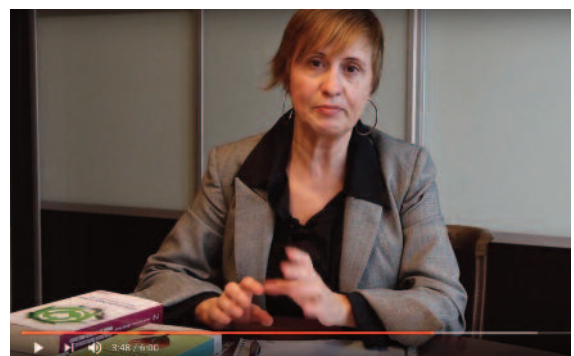
## Otros recursos educativos



Ver libros



Ver vídeo



Ver vídeo

<http://www.ecologiaemocional.org/libros>

@EcoEmocional (creadors model EE)  
@Eco\_Emocional (IEE) @fundacioambit

## Próximas actividades del Instituto Ecología Emocional de la Fundació

### Formación del Programa Incorporarte "Desarrollo personal en movimiento" Próximo inicio: 17 de marzo de 2018



Esta formación te puede interesar si eres profesional del ámbito de la docencia. Te ayudará a:

- Facilitar herramientas para dinamizar los contenidos de tus presentaciones y formaciones.
- Sorprender a tu alumnado y motivarle.
- A conectarlos con el placer de aprender.
- Mejorar las interacciones personales en tu grupo y propiciar una comunicación más sincera.
- Gestionar las emociones: activar, reconducir el cansancio, desbloquear, desinhibir, relajarse, posibilitar espacios de introspección y calma.
- Proporcionar a tu alumnado experiencias que les conduzcan a una gestión emocional mejor y al autoconocimiento desde la vivencia.
- Apostar por una educación más consciente que permita el crecimiento personal, el trabajo en valores y aprendizajes fundamentales de la vida y para la vida.

Te esperamos en el taller de presentación del programa del día 6 de marzo de 2018, en la sede de la Fundació Àmbit en la Calle Rocafort 242 Bis 3er piso. Barcelona.

Benefíciate de una de las 5 becas disponibles con precio especial. Y si eres ex alumno/a de las formaciones de la Fundació Àmbit Ecología Emocional tienes un descuento en la matrícula.

Puedes llamarnos al 647 742 140 o enviar un e-mail a [fundacio@fundacioambit.org](mailto:fundacio@fundacioambit.org) para informarte.

Todas nuestras formaciones están acreditadas por el Dpto. de Ensenyament como horas de formación continua para el profesorado.

Subvencionable por la Fundació Tripartita. **Consúltanos!**



## XI Jornada Àmbit Ecología Emocional: Emocional-Mente sanos

### Recursos para encarar las crisis vitales con equilibrio y bienestar emocional.

La Fundació Àmbit Ecologia Emocional organiza la 'XI Jornada Àmbit Ecologia Emocional. Emocional-Mente sanos: Recursos para encarar las crisis vitales con equilibrio y bienestar emocional'. En esta jornada se trabajarán aspectos clave que promueven la salud emocional, el bienestar y el equilibrio personal. Lo haremos acompañados de especialistas que nos explicarán las experiencias vividas y cómo han logrado superar con éxito los retos, a pesar de las dificultades que tuvieron que encarar.

La vida nos lleva a situaciones difíciles que son inevitables, ineludibles, y que requieren respuestas individuales además de colectivas. Nadie puede vivir en lugar nuestro, un duelo por una pérdida y nadie puede decidir en lugar nuestro la actitud frente a situaciones de enfermedad o pérdidas.

[Inscríbete](#) | [Programa](#)



## Cine para el autoconocimiento: un viaje interior guiado y cinematográfico

**Por Arantxa Acosta | Fechas: 16.03.18 / 20.04.18**  
**Horario: Viernes de 18-20'30h**

Los seres humanos somos únicos, y maravillosamente complejos. Tanto que, ante una misma situación, cada uno de nosotros podemos reaccionar de una forma o de otra en función de nuestro momento vital. Lo más importante, entonces, es conocer este momento vital, su por qué, y actuar en consecuencia. Enfrentarnos a nosotros mismos puede provocarnos curiosidad, incomodidad, o incluso miedo, pero sabemos que podemos facilitar esta conexión interior, este viaje hacia nuestro yo, partiendo de la ayuda del cine. Para que el séptimo arte, a punto de cumplir 125 años, ya nos ofrece un gran abanico de situaciones (realistas o exageradas, sutiles o descarnadas) que podemos tomar como referencia. El cine será nuestro guía en este taller dividido en dos sesiones, utilizando fragmentos de films para identificar, a través de cuestionarios, nuestras motivaciones, valores y origen de nuestros comportamientos.

[Inscríbete](#) | [Más información](#)



## La Fundació Àmbit Ecologia Emocional

La Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL, nacida en 1996, es una entidad de referencia en Crecimiento Personal, trabajo en Valores y Gestión Emocional y con 22 años de experiencia.

El año 2003 Jaume Soler y Mercè Conangla crearon y liderar el modelo de Ecología Emocional que actualmente se están desplegando en diferentes Masters y proyectos aplicados a la mejora individual y ecosistémica.

El modelo CAPA (Personas Creativas-Autónomas-Pacíficas-amorosas) aplicado a las comunidades educativas y en las organizaciones es la base de este proceso de FormAcción transformadora.

Hacemos nuestros programas a las Comunidades Educativas (Docentes, Padres y Madres y Alumnos), siempre a medida y según las necesidades y las inquietudes de la escuela y con la más alta calidad, para acompañar procesos individuales que se puedan traducir en acciones de mejora dentro del grupo clase.

En la Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL también desarrollamos otros proyectos sociales.

**Dirección IEE:** Maria Mercè Conangla.

**Responsable de Programas y Formación:** Isabel Cordón  
isabel@ecologiaemocional.org | Telf. 647 742 141

**Web:** [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

**Twitter:** @Eco\_Emocional @EcoEmocional

**Facebook:** Fundació Àmbit Institut Ecologia Emocional