

# LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

La Ecología Emocional es el arte de gestionar, de manera sostenible, nuestro mundo emocional de forma que nuestra energía afectiva nos sirva para mejorar como personas, para aumentar la calidad de nuestras relaciones y para cuidar mejor el mundo en que vivimos.

Soler & Conangla

Equilibra tus emociones y recárgate de energía positiva

3<sup>a</sup>  
EDICIÓN

## Ecología Emocional

JAUME SOLER  
M. MERCÈ CONANGLA



ECOLOGIA  
EMOCIONAL

Amat  
editorial

## LAS LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Tres leyes generales rigen la naturaleza y son aplicables al mundo emocional. Las tres tienen bien presentes la riqueza de la diversidad y la importancia de gestionar los recursos disponibles de forma sostenible.

### 1 Ley de la diversidad y riqueza afectiva

La vida natural depende de su diversidad y riqueza, todos los afectos son necesarios. Debemos conservar, proteger y amar la diversidad, en el mundo en que vivimos y en nuestro interior.

### 2 Ley de la interdependencia afectiva

Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas de energía abiertos y nadie es emocionalmente autosuficiente, formamos parte de un todo y somos interdependientes los unos de los otros. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto positivo en el universo y todo lo desadaptativo perjudica a todos.

### 3 Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos

Los recursos son limitados. Es preciso hacer una gestión sostenible para no destruirlos o agotarlos. Conocer nuestros afectos y gestionarlos nos ayudan en nuestro crecimiento personal. Una gestión desadaptativa nos limita, empobrece y nos puede destruir.



## EL CÓDIGO ÉTICO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

La Ecología Emocional  
J. Soler & M<sup>a</sup>. Conangla  
Editorial Amat

Ecología Emocional es un modelo de gestión de las emociones creado el año 2002 por Jaume Soler y Mercè Conangla.

Es el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, cuidando de nuestros dos planetas : la Tierra y nuestro mundo interior

### Principio de unicidad:

Todos somos uno.  
Podemos ser nosotros mismos con los otros.

### Principio de realidad

Lo que es, es.  
La realidad no es como nosotros queremos que sea: es como es.

### Principio de libertad

La capacidad de escoger nos hace libres.  
Ser libres significa asumir con la responsabilidad de la elección.

### Principio de responsabilidad

Dar respuestas adecuadas a los retos que nos plantea la existencia.  
Asumir al 100% la responsabilidad personal.

### Principio de respeto

Respetarnos a nosotros mismos para poder respetar la diferencia del otro y el mundo que nos rodea.  
Para respetar es necesario conocimiento.

### Principio de prevención

Prevenir es inteligente.  
La prudencia y la visión anticipada nos pueden evitar problemas.

### Principio de sostenibilidad

Sostenibilidad comporta equilibrio.  
Nos aporta bienestar, salud emocional y autonomía energética.

### Principio de crecimiento paralelo

Nuestro mundo interno y nuestro mundo externo crecen juntos.  
Aquello que somos dentro se refleja fuera y en nuestras relaciones.

### Principio de coherencia

Actuar según lo que uno piensa y siente.  
Actuar con coherencia nos aporta equilibrio, bienestar y libertad.

### Principio de acción

La acción hace posible materializar los pensamientos y las emociones.  
Es el movimiento hacia un objetivo o fin.

### Principio de conservación

La conservación es una estrategia ecológica e inteligente.  
Debemos conservar aquello que valoramos y amamos como herencia para las futuras generaciones.



## VIVIR ES UN VIAJE INTERIOR

*No todo viaje es externo: hay transcurros 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 [...]. Aquello que nos sucede, siempre nos sucede dentro. Después de todo, toda experiencia siempre es interior.*



\* Persona CAPA es una persona Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma, el modelo de ser humano de Ecología Emocional\*

FERNANDO SAVATER<sup>12</sup>