

# ECOLOGIA EMOCIONAL



Artista: Antonio Morales

**“¿Qué vas a hacer con tu vida para que tenga un sentido, para que vivirla haya dejado una huella en la infinitud del tiempo?”**

Sergio Sinay



## NOTICIA

Se acaba un nuevo año y os proponemos **pasar el escáner emocional**, que aprovechéis este momento para haceros una auditoria psicoecoafectiva.

- \* *¿Cuáles son mis emociones más habituales? ¿De qué me están informando?*
- \* *¿Qué estoy haciendo que tal vez debería dejar de hacer en mi vida? ¿Qué no hago Y que tal vez debería EMPEZAR a hacer?*
- \* *¿Cuáles son mis deseos en los que decido invertir energía? ¿He calculado los precios que voy a pagar? ¿A qué debo renunciar?*

Recuerda pasar tu escáner emocional y hacerte auditorias con cierta asiduidad, y no solo en fin de año.

La gran pregunta para el 2009 ya la conoces: ¿Qué eliges...crear o destruir?

**¿Crear-te o destruir-te?**

## PSICOECOAFECTIVIDAD LOS COLORES DE NUESTRO PAISAJE

**El mundo emocional se puede comparar con los colores de los paisajes cuya tonalidad depende de nuestras emociones y sentimientos.** En un mismo paisaje afectivo podemos encontrar multitud de colores diferentes, de diversa intensidad, algunos incluso opuestos. Es decir, podemos estar en una etapa triste de nuestra vida pero ello no significa que no podamos gozar de momentos de alegría. Todos disponemos de una caja de colores en la que podemos encontrar las llamadas emociones básicas que son: **MIEDO, IRA, TRISTEZA, ALEGRÍA Y SORPRESA.** De éstas no podemos prescindir y son necesarias para mantenernos vivos.

**Las emociones no son buenas ni malas, ni positivas ni negativas.** Sí pueden ser agradables o desagradables en fun-

ción de cómo nos hagan sentir, del paisaje que pinten. **Sean las que sean son valiosas si las escuchamos y nos permiten hacer cambios de mejora.**

Veamos de que nos informan las emociones men-



Nicoletta Ceccoli

cionadas:

- \* **Miedo:** nos informa de que debemos tomar precauciones ante una situación, preparar los recursos que necesitaremos.

- \* **Ira:** nos dice que existe un obstáculo entre nosotros y nuestro objetivo. Nos da energía para eliminar el obstáculo y, también, poner límites.

- \* **Tristeza:** nos informa de que hemos sufrido una pérdida y nos da tiempo para elaborarla.

- \* **Alegría:** significa que hemos logrado nuestro objetivo, para el cual debíamos poner una serie de recursos personales en marcha. Nos aporta autoconfianza para seguir adelante.

- \* **Sorpresa/curiosidad:** nos abre caminos nuevos para explorar, probar, nos permite salir de la zona de seguridad.

Es importante permitirnos sentir y no conservar las emociones pues retenerlas es un tóxico que puede ser letal.

**Las emociones son informaciones valiosas sobre como nos relacionamos con nosotros mismos, con los otros y con el mundo.**



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Flujo de energía

Un ser vivo necesita intercambiar materia y energía con el resto del universo y según como lo haga se agota o adquiere nueva energía para posteriores intercambios.

### Ciclos de vida

Es el constante fluir de la vida. Comienzos y finales, nacimientos y muertes, “holas” y “adioses”...Las crisis y los cambios son necesarios para poder seguir evolucionando.



### “LA BELLEZA”

Quando la belleza se despierta, abre todas las puertas del día;  
 Cuando se duerme, enciende las estrellas del cielo;  
 Cuando sueña, callan todos los poetas;  
 Cuando llora, también todas las almas y cuando reza ...

Calla el hombre, calla el viento y se arrodillan los ángeles.

### Santiago Rusiñol

Dentro de nuestro cerebro tenemos **3 cerebros**:

#### REPTILIANO

Deseos, impulsos, instintos automatizados

#### LÍMBICO

Memoria emocional, recuerdos, los archivos almacenados.

#### RACIONAL

Pensamientos, decisiones, valoraciones.

# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad

**U**n caminante caminaba penosamente a lo largo de una carretera que parecía interminable. Iba totalmente cansado y abrumado. De su espalda colgaba un pesado saco lleno de arena, con la mano derecha arrastraba unas enormes piedras, con la otra tiraba de una gran tinaja llena de agua. De su cuello colgaba una piedra de molino, cuyo peso provocaba que avanzase con la mirada clavada en el suelo sin darse cuenta del paisaje por el que transcurría. Suspirando iba paso a paso, quejándose de su triste destino y del peso que le mortificaba.

En el calor abrasador de la tarde se encontró con un campesino que le preguntó:

- Cansado caminante, ¿por qué cargas con estas piedras? - No lo sé - dijo el caminante-, no me había dado cuenta de que las cargaba. Inmediatamente, las arrojó al camino y se sintió más ligero.

Después de un largo trecho, se encontró con otro campesino que, mirándolo asombrado, le dijo:

- Dime, fatigado caminante, ¿por qué torturas tu espalda con un saco de arena cuando lo que tienes ante tus ojos no es más que arena; ¡¡ y que enorme es tu tinaja de agua !! ¿Por qué la llevas si junto a ti corre un límpido río que te acompaña a lo largo de tu camino ?

- Muchas gracias, buen campesino. Me has hecho darme cuenta de mi sobrecarga. Así que el caminante tiró el agua y la arena y se detuvo allí meditabundo contemplando el sol poniente.

Los últimos rayos de sol iluminaron su mente. Se miró a sí mismo, vio la pesada piedra de molino en su cuello y se dio cuenta de que era la piedra la que le hacía andar tan encorvado. Se la quitó y la arrojó al río. Ya libre de sus cargas, caminó en el frescor del atardecer mirando a su alrededor y disfrutando del paisaje hasta llegar a su destino.

“FUERA CARGAS” - *La vida viene a cuento* — *Jaume Soler y Mercè Conangla*

### En el “yo”



¿Autoestima?

### En los otros



¿Desconfianza?

### En el mundo



¿Confusión?

Artista:-Evr-

## LOS TRES EJES

### MENTE



“Les emociones interactúan con la mente”

NORBERTO LEVY

### EMOCIÓN

“La ternura puede ser letal cuando se esconde”

EUTUXENCO

### ACCIÓN

“Nunca se verá el mundo carente de maravillas sino de hombres capaces de maravillarse”

G.K. CHESTERSON

¿ Que piedras no te permiten avanzar ? ¿Qué sientes que he perdido en tu camino?