

ECOLOGIA EMOCIONAL



NOTICIA

Davi Kopenawa es chamán de la tribu yanomami—pueblo indígena del Brasil— y se ha convertido en su líder, viajando por todo el mundo, para buscar apoyos y luchar contra las amenazas que acechan a su pueblo, poniendo en peligro su ecosistema. Lo hace de la mano de Survival Internacional y la Comisión Pro Yanomami. Acaba de estar en España. La entrevista que le realizan está repleta de respuestas sugerentes que invitan a la reflexión. Destacamos lo siguiente: “Nosotros...podemos enseñar cómo piensa el indio y lo que siente, pero ustedes **nunca van a aprender. Se puede aprender intercambiando ideas**, como yo estoy aprendiendo aquí con ustedes. ...no estoy diciendo que sea fácil aprender; sé que no lo es, pero se puede intentar, estando con nosotros, preguntando...**Solamente tenemos una tierra.** El hombre blanco puede pensar en destruir la mitad y conservar la otra, pero se equivoca. **Hay que cuidar toda la selva**...el hombre de la ciudad manda hacer fotos por satélite porque está buscando petróleo y otras cosas, ése es su trabajo. El mío no es ser rico en dinero; yo **quiero ser rico en salvar la tierra, en ayudar a mi pueblo y en tener salud**”.

Revista Integral, nº 359 p. 26-28.

¿En qué quieres ser rico?

PSICOECOAFECTIVIDAD EL ECOSISTEMA INTERIOR

Llega fin de año, momento de revisión de lo realizado y conseguido, así como de volverse a plantear buenos propósitos, propósitos que nos ayuden a continuar creciendo como personas. Es momento de preguntarnos **como se encuentra nuestro ecosistema psicoecoafectivo**. Para acercarnos a alguna respuesta nos podemos preguntar:

♣ ¿Sentimos que estamos en equilibrio?

♣ ¿Hay coherencia entre aquello que pensamos, decimos y hacemos?

♣ ¿Somos responsables con nuestras relaciones?

♣ ¿Cada emoción o sentimiento cumple su función de forma adaptativa?

♣ ¿La tristeza aparece en el lugar de la rabia? ¿El corazón

hace la función del pulmón?

♣ ¿Existe alguna plaga en nuestra vida?

♣ ¿Nos sentimos invadidos por el miedo? ¿O tal vez por la frustración?



Picasso, Pesca nocturna en Antibes, 1939

♣ ¿Ha habido una tala indiscriminada de afectos?

♣ ¿Reconocemos a alguna especie en peligro de extinción? ¿Tal vez la alegría, la curiosidad o el amor?

Si es así existe un desequilibrio, nuestro ecosistema se encuentra en peligro y habrá que ponerse manos a la obra

para frenar la destrucción y reinstaurar el orden. Tal vez respondiste que no existen plagas en tu vida, ni especies en peligro de extinción y que tu ecosistema se haya perfectamente equilibrado. Los intercambios de energía que se llevan a cabo te lo permiten. Si es así ¡perfecto! Y no olvides cuidarlo porque **nuestro ecosistema psicoecoafectivo es un delicado jardín** que pronto muestra signos de abandono y olvido.

Sea cual sea la respuesta es importante recordar que **somos seres interdependientes afectivamente. Todos formamos parte de un todo.** Es importante que cada uno se ocupe de su propio ecosistema emocional, que lo cuide y lo revise si queremos que el mundo siga cumpliendo años y nosotros con él.

¡Feliz 2010!



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Acción emocional preventiva

Tomar conciencia para conocer los propios recursos, saber gestionar las emociones, y poder afrontar los posibles futuros impactos manteniendo el equilibrio emocional a partir de la acción coherente.

Impacto emocional global

Consecuencias que se derivan de determinadas respuestas que alguien puede emitir. Pueden mejorar o empeorar el clima emocional a nivel personal o social.

ECOLOGÍA EMOCIONAL

Cuida tus Pensamientos... porque se volverán Palabras.

Cuida tus Palabras... porque se volverán Actos.

Cuida tus Actos... porque se harán Costumbre.

Cuida tus Costumbres... porque forjarán tu Carácter.

Cuida tu Carácter... porque formará tu Destino. Y tu Destino, será tu Vida.

GANDHI

¿Qué tiempo hará hoy ?

El tiempo que a mí me gusta.

¿Cómo sabe que hará el tiempo que a usted le gusta ?

Habiendo descubierto que no siempre puedo tener lo que a mí me gusta, he aprendido a gustar siempre de lo que recibo. Po ello, estoy seguro de que tendremos el tiempo que a mí me gusta.

Anthony de Mello

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

Cuentan que, a media noche, hubo en la carpintería una extraña asamblea. Las herramientas se habían reunido para arreglar las diferencias que no las dejaban trabajar.

El Martillo pretendió ejercer la presidencia de la reunión, pero enseñada la asamblea le notificó que tenía que renunciar:

No puedes presidir, Martillo –le dijo el portavoz de la asamblea–. Haces demasiado ruido y te pasas todo el tiempo golpeando.

- Si yo no presido, pido que también sea expulsado el Tornillo, puesto que siempre hay que darle muchas vueltas para que sirva de algo.

El Tornillo dijo que aceptaba la expulsión pero puso una condición:

- Si yo me voy, expulsad también a la Lija, puesto que es muy áspera en su trato y siempre tiene fricciones con los demás.

La Lija dijo que no se iría a no ser que fuera expulsado el Metro.

- Se pasa todo el tiempo midiendo a los demás según su propia medida como si fuera el único perfecto.

Estando la reunión en tan delicado momento, apareció inesperadamente el Carpintero que se puso su delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Trabajó la madera hasta acabar un mueble. Al terminar su trabajo, se fue.

Cuando la carpintería volvió a quedar a solas, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando el Serrucho, que aún no había tomado la palabra, habló:

- Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades; son ellas las que nos hacen valiosos. Así que propongo que no nos centremos tanto en nuestros puntos débiles y que nos concentremos en la utilidad de nuestros puntos fuertes.

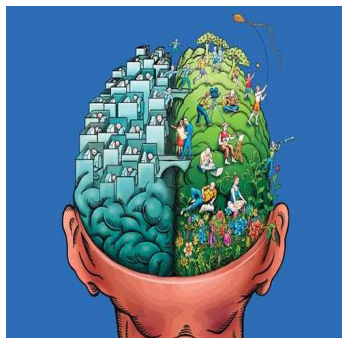


Jaume Soler y M.Mercè Conangla , *Asamblea en la carpintería, -Aplicate el Cuento -*

LAS IMÁGENES...

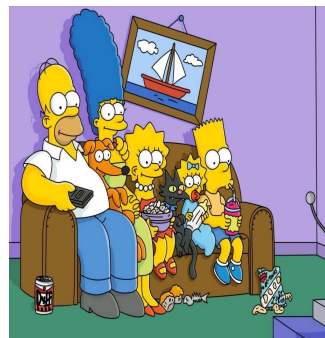
Lo que hay adentro, se proyecta afuera

En el "yo"



¡ Variedad !

En los otros



¡ Compartir !

En el mundo



¡ Diversidad !

LOS TRES EJES

MENTE

La humanización de la mente va unida, entonces, a la emergencia de la regularización voluntaria.



EMOCIÓN

Se trata de esperar un poco menos, y querer un poco más.

André Comte-Sponville

ACCIÓN

Existe un dragón feroz llamado "TU DEBES", pero en contra de él, el súper-hombre lanza las palabras "YO QUIERO".

Nietzsche

¿Cuál es tu ecosistema emocional para con los demás ?

¿Cuál te gustaría que fuera? ¿Qué harás al respecto ?

ecologiaemocional@yahoo.es
www.ecologiaemocional.com
www.fundacioambit.org

Formació per Formadors en Ecologia Emocional
Fundació ÀMBIT, 2009-2010
Yolanda Muñoz - Núria Molina

