

# ECOLOGIA EMOCIONAL



**"Prefiero que mi mente se abra movida por la curiosidad a que se cierre movida por la convicción"**

Gerry Spence



## NOTICIA

"Una leyenda china habla de la existencia de un **hilo rojo invisible que une el corazón** de las personas destinadas a quererse eternamente." Ana Folgueira ha tomado esta idea y ha escrito y editado un cuento titulado *En algún lugar de China*. "Trata de unos pájaros que vuelan por el mundo buscando unos padres para cada niño chino huérfano y, cuando los encuentran, los unen con ese hilo". Esta idea ha sido el inicio de un camino cuyo recorrido y destino es la **solidaridad**. Folgueira adoptó a dos niñas chinas y supo que el Gobierno Chino considera que los niños con algún problema médico no son adoptables, por lo que se quedan arrinconados en un orfanato. Parte de los beneficios de su obra son para operar a esos niños y ofrecerles la oportunidad de poder vivir con una familia. El otro objetivo es **contar la diversidad del ser humano**. "Los mensajes sobre otras culturas llegan mejor mediante buenas historias de ficción que predicándolos de forma directa". Lo hará a través de la colección de cuentos infantiles editados por Syllabus.

El País, 24 -12-2009 pág. 60

## PSICOECOAFECTIVIDAD

### ENERGÍAS PARA SEGUIR CAMINANDO Y HACER CAMINO

"Caminante no hay camino, se hace camino al andar", decía Antonio Machado. ¿Qué podemos hacer para que nuestra andadura sea emocionalmente ecológica? Impulsarnos con energías limpias, renovables y alternativas. **¿Cuáles son algunas de estas fuerzas/energías para ir hacia adelante\*?**

◆ **La alegría:** todos tenemos motivos diferentes para sentirla. Lo común es que, cuando lo hacemos, estamos concentrados en el momento presente, reconocemos lo maravilloso que hay en nuestra vida, nos atribuimos logros tras el esfuerzo y los disfrutamos serenamente, sabiendo que pasarán, compartiendo y contagiando nuestra alegría al resto.

◆ **El deseo** nos impulsa a la acción, es importante para luchar contra la apatía. Nada tiene que ver con dejarse arrastrar por

el instinto o el capricho. Debemos aprender a canalizar nuestros deseos, no todo lo que deseamos es positivo y valioso para nosotros, hay que escoger y aprender a tolerar la frustración de no poder tenerlo todo.

◆ **El silencio** que nos pone en contacto con nosotros mismos, permitiendo la calma, la reflexión, el descanso, la comunicación y el aprendizaje.

◆ **La soledad** escogida, la que va unida a la libertad de ser uno mismo permitiendo un espacio para el crecimiento personal, para ser y hacernos.

◆ **La voluntad** es la motivación inteligente que nos permite actuar y perseverar hasta lograr lo que de verdad queremos, aquello que hemos escogido de forma consciente.



H. Matisse, *Alegria de vivir*, 1905

◆ **La curiosidad** es una actitud que nos abre a nuevas experiencias y permite el aprendizaje continuo, nos abre a los otros y al mundo, nos invita a explorar y a salir de nuestra zona cómoda.

◆ **La fortaleza** nos permite el autocontrol emocional necesario para resistirnos a los automatismos del entorno y apostar y luchar por uno mismo, tomando las riendas de la propia vida.

Si además nos regalamos y ofrecemos **cariencias positivas** como refuerzo (humor, un abrazo, regalarse música, arte, una sonrisa...), cuando aparecen las piedras en el camino seguro que seguiremos caminando. ¡Ánimo!

\*Soler, J y Conangla, M  
Ecología Emocional.



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Crear -Creatividad

Capacidad de producir cosas nuevas e ideas, expresar lo que se siente y resolver problemas de una forma original. Todos nacemos con una capacidad creativa que podemos desarrollar a lo largo de nuestra

### Diversidad de los afectos

Emociones, sentimientos, estados de ánimo, pasiones, humores...fenómenos afectivos diversos que bien gestionados aportan datos valiosos en el proceso de construcción personal.

**LA ENERGIA DEL SILENCIO**

El silencio es una energía, limpia, renovable y necesaria. Permite llenarnos de tranquilidad, serenidad y fuerza pero ha de ser un silencio lleno de significado, aunque este vacío de palabras. Este es el silencio que nos permite escuchar la información que nos llega de nuestro mundo afectivo y crea un entorno ideal para vivir. Produce paz y desarrolla armonía. Este es el silencio que nos llena de fuerza.

**Pero porque pida silencio no se piensen que me moriré.**

**Me pasa todo lo contrario sucede que viviré, sucede que soy yo, y que sigo.**

**Pablo Neruda**



# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad

**A**lejandra caminaba con su padre cuando éste, de repente, se detuvo en una curva del camino. Después de un breve silencio le preguntó:

- ◆ Además del cantar de los pájaros, ¿qué oyes Alejandra?
- La niña paró atención agudizando sus oídos. Después de unos segundos respondió:
- ◆ Papá, estoy oyendo el ruido de una carreta que se acerca.
  - ◆ Muy bien –respondió su padre-. Tienes razón, se está acercando una carreta vacía.



Alejandra asombrada preguntó a su padre:

- ◆ ¿Cómo sabes que es una carreta vacía si aún no la has visto?

Entonces el padre respondió:

- ◆ Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía, por el ruido que hace. Cuanto más vacía está la carreta, mayor ruido hace.

Alejandra se convirtió en adulta y siempre que veía una persona interrumpiendo una conversación y hablando demasiado de sí misma de forma inoportuna o violenta o presumiendo de lo que poseía, tenía la impresión de oír la voz de su padre diciendo:



- ◆ Cuanto más vacía está la carreta, mayor es el ruido que hace.

“Vacía o Llena” - Jaume Soler y M.Mercè Conangla – *Aplicate el Cuento* -

### LAS IMÁGENES...

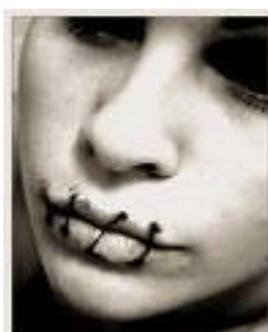
**Lo que hay adentro, se proyecta afuera**

En el “yo”



¡ Variedad !

En los otros



¡ Compartir !

En el mundo



¡ Diversidad !

### LOS TRES EJES

**MENTE**

No abras la boca hasta estar seguro que las palabras que vas a pronunciar serán mejores que tu silencio



**EMOCIÓN**

El silencio está tan lleno de sabiduría potencial y de espíritu, como un bloque de mármol en bruto que es en potencia una gran escultura.

ALDOUS HUXLEY

**ACCIÓN**

Los que saben, no hablan  
Los que hablan, no saben.

El sabio enseña con sus actos, no con sus palabras

CHANG TSE

**¿Cómo es tu silencio ? ¿ Te sientes bien en tu mundo de silencio?**

**!!!El silencio es el suelo que madura las frutas del alma !!!**