

# ECOLOGIA EMOCIONAL



**“La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser”**

René Dubos



## NOTICIA

DAVID CONTRA GOLIAT

Éste es el título de un reportaje en el se narran historias de niños y adolescentes a los que les han diagnosticado algún tipo de cáncer, así como lo que supone recibir una noticia de este calibre para sus familias. Entre las historias se cuenta la del “doctor” Sliman, un niño saharauí que vino a España, sin su familia, para tratarse de una aplasia medular. Ahora Sliman tiene **ocho años** y está recuperado. Estuvo medio año ingresado en el hospital de la Vall d’Hebron (Barcelona). El niño “lejos de dejarse amedrantar por lo ocurrido, **se adaptó rápidamente a su nuevo ambiente**. No sólo aprendió castellano y catalán, sino que además dominaba los tecnicismos y medicamentos propios de su enfermedad. ...**Su presencia despertaba simpatías** entre los habituales de oncología pediátrica”.

Este es solo uno entre muchos casos en que los niños dan lecciones a los adultos. “Un estudio del hospital Virgen del Rocío de Sevilla sobre las repercusiones sociofamiliares de la leucemia infantil concluyó **la gran capacidad de adaptación de los niños a su nueva situación, lejos de cualquier angustia, mientras que a los padres les suponía “una ruptura en su equilibrio emocional”**”. Los niños viven el presente y juegan a médicos “¡Ven que te voy a hacer radioterapia!” mientras que para los adultos “la imagen de un niño sin pelo no está asumida”.

**¿Dejaremos algún día que los niños sean nuestros maestros?**

El País Semanal, nº 1740, 31-01-2010

## PSICOECOAFECTIVIDAD

### SALUD EMOCIONAL

La salud, según la Organización Mundial de la Salud, “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades”. Si ex-

tendemos esta definición a nuestra **salud emocional** desde el marco de la ecología podríamos decir que **es el estado de completo bienestar emocional,**

**manteniendo el eje de coherencia mente-emoción-acción en equilibrio y ocupándose de uno mismo, de los demás y del mundo, y no solo la ausencia de desequilibrio, crisis o basuras emocionales.**

No podemos olvidar que **“somos sistemas abiertos de energía,** somos seres espiritua-

les y **necesitamos intercambiar** no solo **ideas** y **conceptos** sino también **sentimientos** y **emociones**. Necesitamos dar salida a aquello que tenemos dentro, **pasar a la acción** y aprender a **con-**

con amor e integrar su información.

- ♦ **Abrirnos** a nuevas relaciones, a la naturaleza, al mundo. **Dar y recibir.**
- ♦ **Hacer deporte y comer sano.**

- ♦ **Eliminar la basura emocional de forma adecuada.** Tu entorno no tiene porque cargar con tus enfados, frustraciones, etc.

- ♦ **Viajar ligero** de equipaje. **Practicar el desapego** y aprender a despedirse de las personas, situaciones y objetos.

- ♦ Mantener la **mente abierta** y la **mirada curiosa.**

Mira tu entorno y tu interior. Si sientes que hay **armonía y coherencia** gozas de una buena salud psicoecoafectiva, si no es así puedes empezar a construirla. **¡Ánimo!**

\*Jaume Soler y Mercè Conangla  
 Ecología Emocionall.



Modest Cuixart, *Frutos d'Evadam*, óleo, 1999

fiar en la vida”\*

**¿Que podemos hacer para lograr y conservar nuestra salud emocional?** Aquí van algunas pistas a tener en cuenta:

- ♦ **Vivir centrados en el presente.**
- ♦ **Sentir nuestras emociones,** vivirlas **sin dejarnos arrastrar por ellas.** Escucharlas



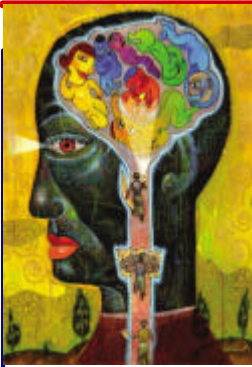
## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Desequilibrio

Se produce por alteraciones emocionales de la persona. Provoca inestabilidad, inseguridad y malestar interno. Hay una desarmonía en el eje mente-emoción-acción.

### Paisaje emocional

Metáfora de la situación que estamos viviendo. Cada uno está lleno de colores diferentes que vienen dados por las emociones y los sentimientos. Todos tienen su encanto y su razón de ser.



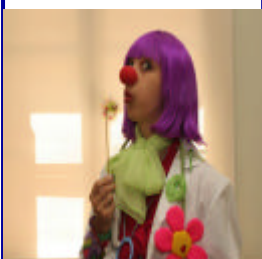
**La BUENA SALUD EMOCIONAL**

Lo que nos queda palpita  
 En lo mismo que nos damos.  
 ¡Darte, darte, darnos, darse!  
 No cerrar nunca las manos.  
 No se agotarán las dichas,  
 Ni los besos, ni los años,  
 Si no las cierras.  
 ¿No sientes la gran riqueza de dar?  
 La vida, nos la ganaremos siempre,  
 Entregándome, entregándome

SALINAS

**Para conseguir una salud emocional equilibrada, debemos luchar contra dos fantasmas importantes y que nos pueden frenar:**

- ◆ EIABANDONO
- ◆ EL RECHAZO



# ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Un espacio para la creatividad

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Llegó a una cabaña vieja, sin ventanas y sin techo. El hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra donde protegerse del calor y el sol del desierto.



Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía. Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, y entonces notó que a su lado había una botella vieja. La miró, la limpió de todo el polvo que la cubría, y pudo leer que decía: "Usted necesita, primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella mi amigo, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marcharse".

El hombre desenroscó la tapa de la botella, y vio que estaba llena de agua. ¡Llena de agua! De pronto, se vio en un dilema: si bebía aquella agua, él podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, y podría tomar toda el agua que quisiese o tal vez no. Tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada. ¿Qué debía hacer? ¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca, o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje? ¿Debía perder toda el agua, con la esperanza de que aquellas instrucciones, poco fiables, escritas no sabía cuánto tiempo atrás, fueran ciertas?

Después de dudar durante largo tiempo, decidió confiar y hacer lo que indicaba el mensaje. Derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombear. La bomba comenzó a rechinar pero ¡nada pasaba!. El hombre se esforzó más y más y, de repente, surgió un hilo de agua y finalmente, el agua corrió con abundancia: fresca y cristalina. El hombre llenó la botella y bebió ansiosamente. Enseguida, la lleno de nuevo para el próximo viajante, tomó la nota y añadió: "Créame que funciona, usted tiene que dar antes toda el agua para obtenerla nuevamente".

"La botella" - Jaume Soler y M.Mercè Conangla – *Aplicate el Cuento* -

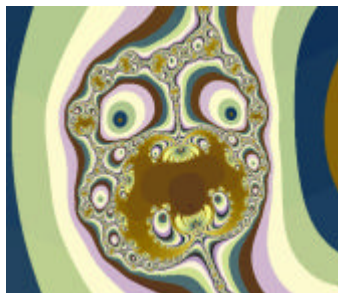
### LAS IMÁGENES...

Lo que hay adentro, se proyecta afuera...

En el "yo"

En los otros

En el mundo



¡ Coherencia !

¡ Basura emocional !

¡ Diversidad !

### LOS TRES EJES

MENTE



EMOCIÓN

ACCIÓN

La armonía y la coherencia interna y externa son las indicaciones más claras de la salud psicoefectiva.

La salud emocional se consigue a base de abrirnos a nosotros mismos, a los otros y a nuestro entorno.

Cuando no vivimos centrados en el presente y cargamos con la mochila del pasado o del futuro, podemos sentir desequilibrio.

ECOLOGÍA EMOCIONAL

ECOLOGÍA EMOCIONAL

ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Cuál sería tu propia valoración/auditoria sobre tu psicoecoafectividad?