

ECOLOGIA EMOCIONAL



“QUIERO es la palabra que ante un rotundo NO, trabaja como un cincel en la roca, hasta dejar una huella. Es la palabra que ha hecho de un rutinario, un hombre creativo”

Juan Manuel Torres



NOTICIA

“¿PENSAR COMO GOOGLE?”

El bloguero estadounidense Jeff Jarvis ha publicado recientemente un libro *Y google, ¿Cómo lo haría?* Dónde plantea que la estrategia de Google podría hacer prosperar a muchas empresas. Aquí van algunos fragmentos de este libro. “Parece como si no hubiera empresa, ejecutivo o institución que verdaderamente entienda cómo sobrevivir y prosperar en la era de Internet. A excepción de Google.

¿Quién podría haber imaginado que un servicio gratuito de clasificados tendría un efecto tan profundo y permanente en los medios de comunicación, que chicos con cámaras y conexiones a internet podrían reunir a un público más amplio que los canales de cable, que solitarios con teclados podrían derribar a políticos y empresas, y que esos desertores podrían crear compañías de millones de millones? Todo ello no lo han hecho rompiendo las reglas, sino operando con las nuevas reglas de la nueva época”.

Los ingredientes que se proponen, colaboración, apertura al mayor número de personas para que se puedan involucrar, además de pasión, creación, elección, novedad.

Sin lugar a dudas tras Google hay deseo, perseverancia, esfuerzo y acción, mucha acción y renovación constante. Un claro ejemplo de liderazgo creativo.

¿Lo tienes?

El País, 9-05-2010, pág. 20-21

PSICOECONOMÍA LIDERAZGO CREATIVO

Entendemos por **liderazgo creativo la capacidad de crear y dirigir la propia vida hacia aquello que queremos, de forma libre y responsable**. El quiero y no el deseo es la clave del éxito. **¿Estamos dispuestos a pagar el precio de conseguir aquello que queremos?**

(1) “La palabra quiero supone la aceptación por parte de la voluntad de aquello que se le presenta al intelecto, como bueno y conveniente, previa reflexión del objetivo que la persona se propone, y la valoración de los obstáculos que son necesarios salvar”.

Ingredientes para el liderazgo creativo:

🔗 **Deseo:** hace referencia al ámbito afectivo y cuesta poco. Llevar a puerto lo que deseamos será el ingrediente que marcará la diferencia entre una vida de éxito, libre, responsable liderada creativamente o una

vida llena de miedos y falsas comodidades anclados en zonas de confort con posturas victimistas ante la vida.

🔗 **Esfuerzo:** nada se consigue sin él. Solo el trabajo y el esfuerzo constante nos permiten transformarnos y superar

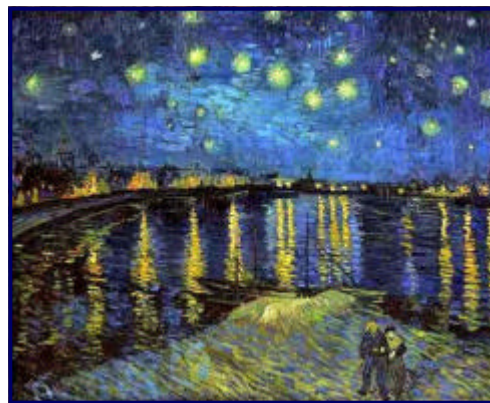
🔗 **Perseverancia:** Perseverar en los objetivos que deseamos y creamos importantes para nuestro desarrollo personal y profesional es una de las claves del éxito y uno de los aspectos que marcan la diferencia entre los que lideran la propia vida y los que se dejan liderar. Perseverar con constancia, con motivación con energías renovadas a cada paso y ante cada obstáculo del camino es cosa de unos pocos valientes.

🔗 **Acción:** las palabras se las lleva el viento y el paso del decir al hacer es complejo.

Hay que **atreverse a asumir los riesgos de aquello que nos proponemos**. Es el paso en el que decido que QUIERO aquello que Deseo. En este punto nos jugamos una vida con sentido o sin ella.

🔗 **¿Eres líder de tu propia vida? ¿Has logrado una vida de calidad?**

(1) Jaime Soler y Mercè Conangla
Ecología Emocional.



Van Gogh, Noche estrellada sobre el Ródano, 1888



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Drenaje emocional

Sistema de eliminación que permite canalizar las emociones que se acumulan volviéndose peligrosas y tóxicas. Necesario para el mantenimiento de un buen equilibrio psicoeconómico.

Filtro adecuado

Es aquel sistema de selección de cómo vemos y valoramos nuestra vida. Favorece la visión positiva, el reconocimiento de las cualidades y recursos así como todo aquello que sirve para nuestro crecimiento personal.



**LA SOLEDAD EN
COMPAÑÍA:**

? Un espacio en la frontera de la resignación.

La soledad va acompañada del silencio

Habla si tienes palabras más fuertes que el silencio sino guarda silencio. EURÍPIDES

ψ El silencio es un espacio preciso de proteger en la convivencia.

ψ Hablamos del silencio pleno y no del resultado de no saber qué decir.

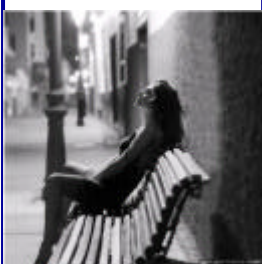
ψ Es un espacio ganado a la intimidad, lleno de serenidad, afecto, atención y sensibilidad.

ψ Un placer de la vida es estar en silencio acompañado de otra persona y sentirse cómodo.

ψ Hay momentos en los que las palabras no bastan, o sobran.

JUNTOS PERO NO ATADOS—

Jaume Soler i M. Mercè Conangla



ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

El águila es una de las aves de mayor longevidad. Llega a vivir setenta años. Pero para llegar a esa edad, en su cuarta década tiene que tomar una seria y difícil decisión. A los cuarenta años, sus uñas se vuelven tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico, alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve. Apun- tando contra el pecho están las pesadas en función del gran tamaño de las cuales se alimenta. En ese momento, sólo tiene dos alternativas: abandonar un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente



◆ Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recoger un nido protegido y reconstruido donde no puede ser alcanzado por los cazadores. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico con el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas. Y después de todos esos largos y dolorosos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros treinta años más!!

LA SOLEDAD : "El águila"

Jaume Soler y M.Mercè Conangla — Aplícate el cuento -

LAS IMÁGENES...

La soledad necesaria para sobrevivir ...

En el "yo"



¡ Reflexión !

En los otros



¡ Comunicación !

En el mundo



¡ Consecuencias !

LOS TRES EJES



MENTE

Nada hay peor que el vacío de la soledad cuando estamos con alguien que hemos elegido amar, que tenemos físicamente cerca y tan lejano emocionalmente.

ECOLOGÍA EMOCIONAL

EMOCIÓN

El sentido de la pareja no es salvarnos, sino encontrarnos

ECOLOGÍA EMOCIONAL

ACCIÓN

Las personas suelen querer cambiar de dependencia pero, raramente, desean independizarse

ERICH FROMM

¿ Cómo es tu soledad con tu sola compañía ? La disfrutas, sobrevives, la sobrellevas ... ?