

### Palabras clave y puntos de interés especial:

- **Ecosistema virtual**
- **Territorio virtual**
- **Clima emocional**
- **Uso ético de las nuevas tecnologías**

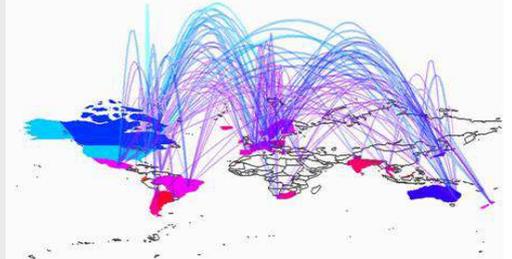
### Contenido:

Ecología emocional en la red	1
Vocabulario de ecología emocional	1
<i>Ecosistema emocional</i>	1
	2
Sigue la pista	2
El rincón de reflexión	2
Frases despertador	2

Un mundo recién descubierto.

Una creación propiamente humana.

Una oportunidad para partir de cero y no repetir los errores del mundo real.



**Ecosistema virtual:** un mundo paralelo que vamos, definiendo y conformando; un universo inacabado que, partiendo de la nada, se expande como un big-bang. En él se crea y se destruye, se nace y se muere; contiene inicios y finales, proyectos que se abortan o expanden. Este mundo virtual, entre el mundo real y el mundo imaginado, sigue la misma lógica de la evolución natural y la selección de especies. Esta creación inicial de unos pocos es ahora una co-creación de todos los que participamos en él. *“Internet está creando el alma de la humanidad – afirma Manuel Vicent – una sopa donde en forma de electrones flota todo, desde los versos de Homero hasta el último juego comecocos. Todo está allí lo real y lo inventado y cada vez es más difícil distinguir”.*

En el ecosistema virtual podemos detectar los mismos elementos que en el real:

**Habitantes** de todo tipo, variados, diferentes, inventados, reales, grandes, pequeños, vivos y avatares. Cada vez en mayor número, más de 1.700 millones de usuarios.

Un **territorio** virtual, infinito, cambiante y accesible sin movernos físicamente de casa. En sus diferentes hábitats se encuentran especies características con dinámicas propias.

**Energías** que se intercambian en forma de datos, imágenes, palabras, sonidos, pensamientos, emociones, experiencias, visiones, sueños, deseos, publicidad, dinero

**Vínculos** de todo tipo y profundidad. Tienen características diferentes a los que se establecen por contacto directo.

Un **clima emocional** resultado de cómo se gestionan los territorios, las energías y los vínculos en el ecosistema

¿Hemos reflexionado sobre el uso ético de estas las nuevas tecnologías o estamos transfiriendo al mundo virtual los mismos defectos y contaminaciones que causamos en territorio real? Nuestros mundos, reales o virtuales son reflejo de nuestro mundo interior y si queremos mejorar estos mundos deberemos mejorar nosotros.

*Ecología Emocional para el nuevo milenio (Zenith). Conangla & Soler*

## VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

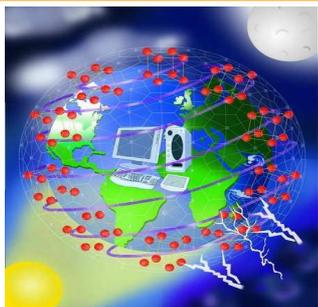
### Ecosistema emocional

Incorpora todos los humanos y las relaciones que establecemos entre nosotros, así como también todas las emanaciones emocionales que emitimos y recibimos. Nuestro interior se parece a un planeta, un ecosistema con sus propias fuentes de energía, sus recursos naturales, sus sistemas de protección y reparación, sus nutrientes. Para que esté sano este ecosistema debe aplicar el principio de sostenibilidad y mantener el equilibrio.

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a [ecologiaemocional@yahoo.es](mailto:ecologiaemocional@yahoo.es)

[www.ecologiaemocional.com](http://www.ecologiaemocional.com)

[www.fundacioambit.org](http://www.fundacioambit.org)



Sigue la pista a EE:

MASTER

DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

en Barcelona curso 2012-2013 .

Abierta PRE-INSCRIPCIÓN.

## DECÁLOGO

### PARA UNA GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DE LAS TIC's

1. Nuestras emociones son material sensible y delicado.
2. No debemos expresar siempre lo que sentimos. Es imprudente y necio, a hacer un *striptease emocional* ante desconocidos.
3. En ningún caso nos desahogaremos con «quien tengamos más a mano». Esta conducta es contaminante porque convertimos al otro en el contenedor de nuestra basura emocional al expresar nuestras emociones sólo para quedarnos tranquilos o aliviar nuestra tensión.
4. Cuando un mail tiene un contenido que nos activa emocionalmente: nos entristece, enoja, preocupa, sorprende, desorienta, nos molesta, nos altera... debemos darnos el tiempo necesario para procesar y comprender las emociones que sentimos y para recuperar nuestra línea base de *equilibrio*.
5. Si somos los receptores de mails-basura es preciso cortar de raíz la espiral del rumor y el contagio por contaminantes. Lo que tenga que ver directamente con nosotros, lo recibimos, lo procesamos y lo respondemos y lo que pertenezca a territorios ajenos lo limitamos y eliminamos.
6. Lo mejor es no escribir mails que contengan emociones caóticas o desagradables aún sin procesar. El impacto puede ser tremendo y además ser utilizados en contra nuestra.
7. Si queremos compartir algo con carga emocional negativa, lo mejor es pedir un encuentro personal para tratarlo lo antes posible, una vez tengamos claro qué y para qué vamos a tener la conversación.
8. Excepto las emociones agradables, de refuerzo o agradecimiento, es mejor que las demás no se gestionen en territorio virtual.
9. Tenemos el derecho a no responder los mails personales que nos llegan y a tomar nos el tiempo de respuesta que consideremos oportuno.
10. Reducir, borrar, eliminar, y desprendemos de los correos emitidos o recibidos, por higiene mental. Una vez gestionados, borrarlos. Mantener limpia la bandeja de entrada, guardar lo que deba ser guardado por prudencia y discriminando bien cada caso. El resto, a la papelera y no olvidar vaciarla también.

## El Rincón de REFLEXIÓN



## PREGUNTAS DESPERTADOR

- ♦ ¿Es posible compaginar adaptativa y equilibradamente las relaciones reales y virtuales?
- ♦ ¿Pueden enriquecer nuestras relaciones estos nuevos espacios virtuales?
- ♦ ¿Qué nivel de dependencia tenemos de las nuevas tecnologías? ¿Hasta que punto el vacío provocado por la desconexión nos desequilibra y genera ansiedad?
- ♦ ¿Competencia virtual, incompetencia real?
- ♦ ¿Cómo saber si las informaciones que recibimos son fidedignas? ¿Cómo saber si nos engañan, si lo que vemos es real o una burda manipulación?
- ♦ Nos buscamos en el buscador. ¿Nos buscamos en nuestro interior? ¿Con qué palabras clave nos encontraríamos? ¿Cuáles nos definirían? ¿Cuál es nuestro impacto en nosotros mismos?
- ♦ ¿Qué legado habremos dejado en el mundo? Todo esto nos debería ocupar. ¿Y si realizamos un estudio de impacto de nuestra persona en el mundo real?