

### CRE-ACCIÓN: EL CEREBRO EJECUTIVO

Los historiadores del arte han advertido un curioso detalle en *La creación de Adán*, el gran fresco de Miguel Ángel en el techo de la Capilla Sixtina. El manto de Dios tiene la forma característica del perfil del cerebro, sus pies reposan en el tallo cerebral y su cabeza está enmarcada por el lóbulo frontal. El dedo de Dios, que apunta hacia Adán, le hace humano, se proyecta desde la corteza prefrontal.

¿Alegoría o Imagen accidental?

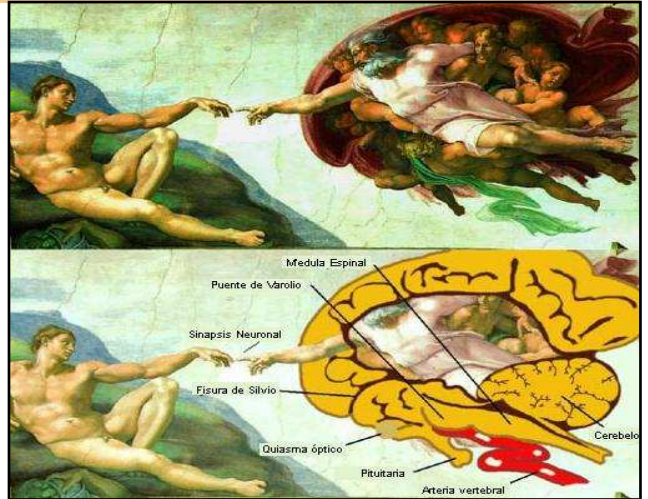
Hoy sabemos que la **corteza prefrontal** de nuestro cerebro desempeña el papel central para establecer fines y objetivos y concebir planes de acción necesarios para alcanzarlos (E. Goldberg). En esta zona de nuestro cerebro se crean modelos neurales de cosas como prerrequisito para **hacer que las cosas sucedan**, son modelos de algo que aún no existe pero que uno quiere traer a la existencia. Reconocéis las bases de la expresión: "Lo que crees, creas"?

La **evolución de la conciencia**, la máxima expresión del cerebro desarrollado corre paralela a la evolución de la corteza pre-frontal. La corteza pre-frontal es la única parte del cerebro donde los inputs que proceden del interior del organismo convergen con los inputs procedentes del mundo exterior.

Esto nos permite construir un mapa mental completo. Pero no nacemos con el cerebro ejecutivo bien activado. Llegado a un punto de maduración y desarrollo cerebral, aflora el "director de orquesta". Y para conseguir un buen director de orquesta es preciso mucho entrenamiento, aprendizaje y voluntad. La conciencia es, pues, una propiedad emergente de nuestro cerebro.

En Ecología Emocional incorporamos los nuevos avances y conocimientos desde la neuropsicología y la neurociencia, buscando formas pedagógicas y al mismo tiempo sencillas para aplicarlos a nuestra vida cotidiana. Os animamos a continuar explorando el paralelismo entre estas disciplinas: De nada sirven los nuevos conocimientos si no somos capaces de explicarlos de forma sencilla y didáctica pero sobretodo vincularlos a nuestra propia existencia. Un abrazo!

Maria Mercè Conangla



### EVOLUCIÓN CEREBRAL vs. EVOLUCIÓN HUMANA

Si reflexionamos sobre la evolución de nuestro CEREBRO veremos que hay muchos aspectos paralelos a nuestra evolución como PERSONAS y a nuestra evolución como SOCIEDAD e incluso lo observamos en la evolución TECNOLÓGICA.

1. La tendencia de la evolución es ir de *lo modular a lo interactivo*. **Redes neurales:** conjunto de un gran número de elementos interconectados simples pero diversos que adquieren un rico conjunto de propiedades que no estaban explícitamente programadas en ellas de entrada: las **propiedades emergentes**. **Coherencia personal entre mente, emoción y acción y trabajo en equipo.** Dejamos atrás el dualismo cartesiano. **Sinergias, Redes, interdependencia, trabajo en equipo... son características mucho más ecológicas que el individualismo, el aislamiento, la incoherencia..**

2. La **conexión** es lo inteligente, lo equilibrado, lo adaptativo. La desconexión nos incapacita, reduce nuestro mapa, nos aísla. **De igual forma que ocurre en nuestro cerebro (es necesario un cuerpo caloso que conecte ambos hemisferios) necesitamos puentes entre las diferentes facetas que nos conforman y puentes con los demás que nos permitan compartir aprendizajes.**

3. Áreas dispares pueden ser reunidas. **No dualidad** entre espíritu y materia ((Spinoza). **Principio de la unicidad de Ecología Emocional: Formamos parte de un gran Todo en el que cada persona aporta su diferencia y diversidad.**

4. Ningún sistema complejo puede tener éxito sin un **mecanismo ejecutivo** efectivo. En el cerebro reside en los "lóbulos frontales". **Y en nuestra vida ¿Quién manda? La responsabilidad personal es necesaria para no entrar en caos y dejar nuestra vida en manos del azar.**

5. Todo sistema complejo opera mejor cuando su cerebro ejecutivo es parte de una estructura interactiva y altamente distribuida con mucha **autonomía** y muchos grados de **libertad**. **Principio de Autonomía. Principio de Libertad. Ambos forman parte de las propuestas de la Eemocional.**

### UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN:

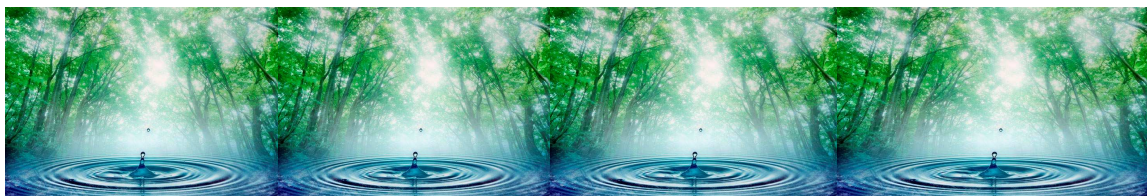
Dice un cuento que, al final de la Creación del mundo, Dios-Padre estaba profundamente concentrado amasando y dando forma al hombre, a fin de que quedara perfecto, cuando, de repente, notó que éste se le escapaba de las manos.

El Espíritu, que andaba por allí, le dijo a Dios-Padre:

¿Qué es lo que he visto bajar a toda velocidad en dirección a la Tierra?

Ha sido el hombre, que tenía prisa por nacer y se me ha ido a medio hacer – respondió Dios.

Entonces – dijo el Espíritu – deberá completar él mismo su construcción durante toda su vida. Ésta será su tarea.



## EMOCIONES: LAS RAZONES QUE LA RAZÓN IGNORA

**M. Conangla, J. Soler, L. Soler (Obelisco)**

**El corazón tiene razones que la razón ignora – dijo Blaise Pascal.**

Y las emociones son las razones del corazón. Un lenguaje diferente que supera el peso de las palabras, que las rodea, las amplifica y las trasciende. Un idioma antiguo, común a la humanidad entera, que esconde mensajes valiosos e importantes necesarios para orientar mejor nuestra vida.

¿Hemos aprendido este lenguaje? ¿Estamos interpretando bien los mensajes emocionales que nos llegan? Las emociones pueden servirnos para mejorar nuestra vida, ayudándonos a tomar mejores decisiones, y a construir relaciones de calidad con los demás o llegar a cegarnos, ser motivo de bloqueo y sufrimiento añadido.

Este libro quiere ir más allá de las palabras y mediante el lenguaje metafórico ofrecer 25 visiones que pueden ayudarnos a comprender mejor nuestro mundo emocional. Con las metáforas de ecología emocional: el pez Koi, Aristóteles, una pared llena de nombres, el taburete de tres patas, las 4 R's... Este nuevo libro os propone un viaje emocional para comprender y aplicar la sabiduría emocional en vuestro día a día personal y profesional.

Mercè Conangla, Jaume Soler  
y Laia Soler Conangla

EMOCIONES:

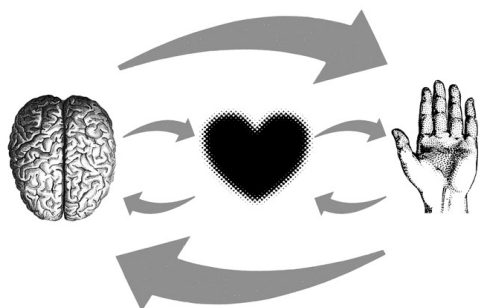
Las razones que la razón ignora

EDICIONES OBELISCO

25 metáforas de ecología emocional para el crecimiento personal

### UNA METÁFORA DE Emocional

### DESDE BOLIVIA: por Daniela Jimena García



#### EJE PENSAMIENTO – EMOCIÓN – ACCIÓN

¿Estás bien alineado contigo mismo? La metáfora del “eje pensamiento-emoción-acción” te propone prestar atención a tu coherencia personal.

Hay una relación dinámica entre lo que piensas, sientes y haces y, lo cierto, es que no siempre acabas haciendo lo que piensas que deberías hacer. Lo que haces te mueve determinadas emociones, y determinadas emociones te pueden hacer actuar de forma ilógica o desajustada. A la vez, tus pensamientos pueden hacer surgir emociones agradables o desagradables en tu interior. Si quieres gozar de un buen nivel de bienestar emocional es clave aprender a trabajar en equipo con todos los elementos que te constituyen.

#### EL ARTE DE FLUIR

Fin de año, cierre, término de un ciclo, de un proyecto, de una relación, tal vez de una vida. Al término de un año nos planteamos la necesidad de cambios, evaluamos nuestros objetivos, proyectos y sus frutos. Una de las *áreas de acción de la ecología emocional* son las *energías*, estas son tan necesarias que si no las tomamos en cuenta podemos enfermar tanto físicamente, como emocionalmente. La energía es vida y debe circular, no retenerse, ni desperdiciarse. Hablamos, entonces, de aprender a fluir Y para ayudarnos en esta tarea, la ecología emocional nos proporciona un conocimiento necesario. FLUIR es:

- aprender a no forzar la acción de las cosas.
- reconocer el valor de la fugacidad, de que nuestra vida es transitoria, de que somos seres temporales.
- saber alinearse con lo esencial.
- aprender a desprenderse para estar livianos.
- saber acompañar las situaciones de la vida.
- detectar cuándo es un buen momento para actuar y cuándo para “dejar de hacer”.
- saber utilizar adecuadamente nuestra energía sin derrocharla innecesariamente, empecinándonos en proyectos inadecuados.
- aprender a parar, revisar nuestras cargas y detectar si la vida nos pesa para retirarnos a tiempo.
- permitir que otros “se encarguen”.
- permitirse no estar, no saber, permitirse estar ausentes del afuera para estar presentes en nuestro adentro.
- volver a lo básico, a lo sencillo, a lo esencial.
- aprender a contemplar y a conectarnos con lo que la vida nos ofrece.
- aprender a que todo tiene su tiempo, su tiempo, y su ritmo.
- hacer las paces con la imperfección.

Y a veces simplemente es tan sencillo como respirar, inhalando aire y exhalando tantas veces como podamos, hasta que de tanto ejercitarlo podamos hacerlo con las cosas, las ideas y las emociones.