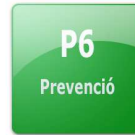


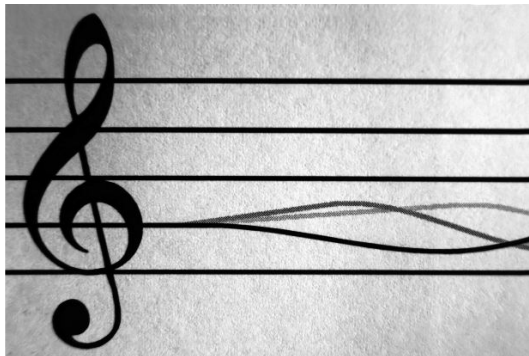
CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

El principio de Prevención



CÓDIGO ÉTICO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

1. Principio de unicidad
2. Principio de realidad
3. Principio de libertad
4. Principio de responsabilidad
5. Principio de respeto
6. Principio de prevención
7. Principio de sostenibilidad
8. Principio de crecimiento paralelo
9. Principio de coherencia
10. Principio de acción
11. Principio de conservación



Nos hemos obcecado tanto en el árbol del bien y del mal que nos hemos olvidado del árbol de la vida. R.Panikkar

Sea en el medio ambiente natural como en el MEDIO EMOCIONAL INTERIOR Y EXTERIOR... ¡ACTUEMOS EN LUGAR DE LAMENTARNOS!

Las políticas de gestión del medio ambiente deben basarse en el principio de precaución. Las medidas medioambientales han de anticiparse, prevenir y eliminar las causas de degradación del medio ambiente. En el caso de que existan amenazas incipientes de daños graves o irreversibles, la falta de certeza científica completa no debe evitar o retrasar las medidas que impidan la degradación del medio ambiente. DECLARACIÓN EUROPEA DE BERGEN¹³



- ¿En qué áreas de nuestra vida aplicamos el principio de prevención?
- ¿Tendemos a lamentarnos o tomamos medidas para evitar los daños emocionales?
- ¿Sabéis que la conciencia y el conocimiento de nosotros mismos es clave para conseguir un medio ambiente emocional ecológico?



PRE-VIDERE

La GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA de nuestro mundo afectivo debe basarse en el **principio de prevención**. Se trata de aplicar **la prudencia, el pre-videre, la visión anticipada**, a las situaciones que vivimos a fin de que nuestra conducta se oriente a crear y nos aporte bienestar.

Según Erich Fromm, *hoy nos hallamos en una de estas situaciones decisivas en que la diferencia entre la solución violenta y la solución anticipada puede significar la diferencia entre la destrucción y el fértil desarrollo de nuestra civilización*. Las crisis y los problemas forman parte de la vida y nos mueven a hacer cambios en nuestro interior y en nuestro entorno, pero estos **cambios pueden ser preventivos o catastróficos**. Los primeros sirven para evitar el desequilibrio. Los segundos son cambios reactivos cuando el problema ya ha aparecido y causado daños.

A nivel emocional también se dan ambos tipos de respuesta. Respuestas catastróficas: Agredir, lamentarnos de la vida que tenemos, o renunciar a ser quienes somos ¿para contentar a quién?

RESPUESTAS PREVENTIVAS:

- Aplicar los principios éticos de la ecología emocional
- Atender la información que nos regala nuestro mundo emocional
- Desprendernos de una relación irrespetuosa antes de que evolucione de la palabra a la acción violenta
- Educar el criterio para elegir bien con quién compartir la vida
- Trabajar nuestra autonomía personal
- Fortalecer nuestras competencias emocionales
- Construir relaciones basadas en la libertad responsable en lugar de en la dependencia.

Ecología emocional para el nuevo milenio. Soler&Conangla.. Zenith

UN CUENTO PARA LA REFLEXIÓN: “La mejor manera de ponernos a salvo”

Iban de pueblo en pueblo exhibiendo sus acrobacias. El hombre se colocaba una larguísima pértiga sobre los hombros y la niña se subía hasta el extremo superior de la misma. Así sobrevivían.

Pero un día el hombre le dijo a la niña:

- Pequeña, cada vez que hagamos el número, tú debes prestarme mucha atención y yo hacer lo mismo contigo, de lo contrario podríamos tener un accidente grave.
- No, maestro, así no funcionarían las cosas – puntualizó la niña -. Si de verdad quieres que no tengamos ningún accidente, tú debes estar atento a ti mismo y yo lo estaré a mí misma cuando estemos haciendo el número. Te aseguro que es la mejor manera de ponernos a salvo.