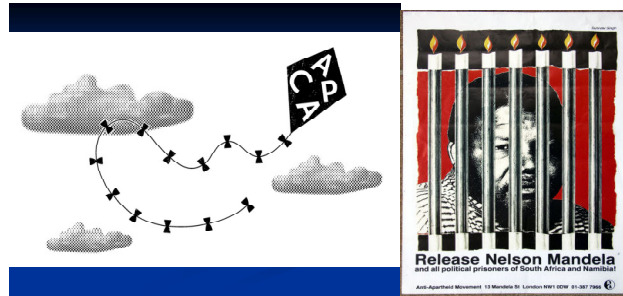


CÁPSULA DE ECOLOGIA EMOCIONAL

EL MODELO “CAPA” DE SER HUMANO



Creativa – Amorosa – Pacífica - Autónoma

Iniciamos una serie de Cápsulas EE en las que vamos a desplegar el modelo de persona que proponemos desde la Ecología Emocional. Iremos profundizando en éste y además buscaremos Personas CAPA como modelos referentes de los que aprender. Conectados a la gratitud y como homenaje a su legado hemos elegido como primer CAPA de la serie a Nelson Mandela.

Es urgente sembrar las semillas de una nueva civilización basada en una *conciencia ecológica* aplicada a todas las áreas de la vida. Nuestro futuro reside en convertirnos en *modelos humanos CAPA* y anteponer el desarrollo del ser al del tener, conectándonos a energías emocionales ecológicas, renovables y sostenibles, promoviendo un clima emocional limpio y creando espacios protegidos de respeto.

CAPA nos protege de la contaminación emocional **CAPA + conciencia ecológica = Homo ecologicus**

- ❖ **Creativa:** con capacidad para buscar recursos y soluciones mejores a los retos que se le plantean. Una creatividad orientada por valores positivos en lugar de ser movida por la ambición, el egoísmo, el afán de poder, la discriminación, o el éxito.
- ❖ **Amorosa:** elige el amor como la máxima fuerza creadora consciente de que es la energía que nos puede salvar. La persona amorosa dedica su vida a cultivar y perfeccionar el difícil arte de amar: conocimiento, responsabilidad, respeto, compromiso, cuidado y comunicación.
- ❖ **Pacífica:** pero no amorfa ni pasiva. Afronta el conflicto y los problemas, sin agredir ni lesionar a los demás o a sí misma. Es consciente de lo que siente y gestiona adaptativamente sus emociones, dándoles una salida adaptativa. Es asertiva, no juzga a los demás, es compasiva y solidaria.
- ❖ **Autónoma:** una persona en continuo proceso de mejora, que construye su proyecto de vida. Capaz de vivir en silencio y soledad y de convivir sin ahogar. Alguien que se autolidera a sí misma y es reconocido como referente para los demás.

No miréis a otra parte, no dudéis. Reconoced que el mundo está hambriento de acciones, no de palabras. Actuad con valentía y visión.



NUESTRO "CAPA" Nº 1: NELSON MANDELA

Las personas CAPA son coherentes, practican en su vida aquello que quieren provocar. Por ello, quien inaugura esta serie de Cápsulas de Ecología Emocional, es Nelson Mandela. Alguien que si bien ha muerto en cuerpo físico nos deja un legado inmortal. Aplicó en sí mismo el arte de la metamorfosis. Encarcelado fue libre. En libertad supo aplicar el difícil camino del perdón y la reconciliación cuidando amorosamente de la diversidad de personas de la Nación del Arco Iris.

CREATIVA

Derechos humanos universales: "Si todas estas esperanzas se pueden traducir en un sueño realizable y no en una pesadilla que atormente las almas de los viejos, entonces tendré paz y tranquilidad, entonces la historia y los miles de millones en todo el mundo proclamarán que valió la pena soñar y esforzarse por dar vida a un sueño realizable

La nueva identidad del país con un trágico pasado no podía crearse con los valores abstractos como el consenso, deliberación pública, términos justos de cooperación social, reciprocidad. En cambio, la reconciliación y el perdón son conceptos perfectamente concretos, que exigen un esfuerzo individual y colectivo y por ello fueron sanadores.

La Comisión para la Verdad y la Reconciliación buscaba sanar y curar las heridas del país entero durante los años del *apartheid*. Esta vez se trataba de no dejar ninguna cuenta pendiente. Para ello, el perdón ofrecido por las víctimas y solicitado por sus verdugos debía ser tan público como fuera posible

AMOROSA

"**Detesto el racismo**, porque lo veo como algo bárbaro, ya sea que venga de un hombre negro o un hombre blanco".

"**La educación** es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo".

"**Una nación** no debe juzgarse por cómo trata a sus ciudadanos con mejor posición, sino por cómo trata a los que tienen poco o nada"

"No puede haber una revelación más intensa del **alma de una sociedad** que la forma en que se trata a sus niños".

"La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede **enseñar a amar**, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario"

"Una buena cabeza y un **buen corazón** son siempre una combinación formidable".

PACÍFICA

"**La paz** no es simplemente la ausencia de conflicto; la paz es la creación de un entorno en el que todos podamos prosperar, independientemente de raza, color, credo, religión, sexo, clase, casta o cualquier otra característica social que nos distinga."

"Si quieres **hacer las paces** con tu enemigo, tienes que trabajar con tu enemigo. Entonces él se vuelve tu compañero".

"Porque **ser libre** no es solamente desamarrarse las propias cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de los demás".

"Permitame reafirmar una vez más que, no es nuestra **diversidad** lo que nos divide, no son nuestras características étnicas, la religión o la cultura lo que nos divide. Desde que logramos la libertad, solo puede haber una división entre nosotros: entre los que llevan la democracia en su corazón y los que no!"

AUTÓNOMA

"Me gustan los amigos que tienen **pensamientos independientes** porque suelen hacerte ver los problemas desde todos los ángulos".

"Aprendí que el **coraje** no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo".

"Que reine la **libertad**. El sol nunca se pone en tan glorioso logro humano".

"He soñado con la idea de una democracia y una sociedad libre en la cual las personas vivan juntas en armonía y con **igualdad de oportunidades**. Es un ideal que quiero vivir para verlo hecho realidad. Pero si para ello es necesario... Es un ideal por el que estoy preparado a morir"