



## ENERGÍAS Y RELACIONES PARA CRECER

# ECOLOGÍA EMOCIONAL

BIBLIOGRAFÍA

La ecología emocional es el arte de gestionar, de manera sostenible, nuestro mundo emocional de forma que nuestra energía afectiva nos sirva para mejorar como personas, para aumentar la calidad de nuestras relaciones personales y para mejorar el mundo en que vivimos.



En este volumen aprenderemos a volar, a amarnos más y mejor, a diferenciar entre protegernos y ser agresivos, a descubrir la importancia de saber guardar la distancia adecuada para no "pincharnos" y a preparar mermelada de buenos momentos que nos ayudará en los momentos difíciles. También aprenderemos a elegir mejor nuestras compañías y a rodearnos de personas que nos ayuden a crecer en armonía y equilibrio en lugar de dificultarnos el camino.

### APRENDER A VOLAR

#### 🧠 Conclusiones para trabajar

Una persona "CAPA" es:

- Creativa: flexible, capaz de mirar las cosas desde diferentes puntos de vista, que sueña, que imagina, que construye, etcétera.
- Amorosa: conoce, se responsabiliza, respeta, se compromete, se comunica, es tierna, paciente, cultiva la alegría, cuida, etcétera.
- Pacífica: enfrenta los problemas sin agredir ni lesionar a los demás, ni a sí misma. Trabaja por la cultura de la paz y autocontrola sus emociones.
- Autónoma: construye relaciones sanas, confía en sí misma, es crítica, practica la higiene emocional diaria, sabe estar sola y también en compañía.



## PEQUEÑOS PLACERES COTIDIANOS

**ENERGÍAS Y  
RELACIONES PARA  
CRECER**

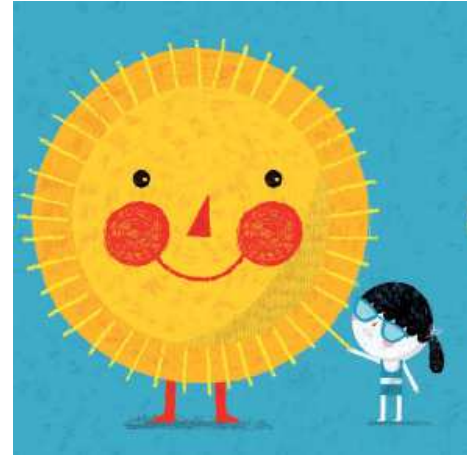
Conangla & Soler  
Dibujos: P. Valdivieso  
Parramon Ed.

### Conclusiones para trabajar

La automotivación es la capacidad de conectarse uno mismo a fuentes de energía emocional que muevan a la acción. Es una de las competencias de las que se compone la inteligencia emocional de las personas.

La vida está llena de dones que están a nuestra disposición si estamos atentos: caminar descalzos por la playa, escuchar la música de la lluvia, chapotear en un charco o dejar que el sol caliente nuestra cara... Cada persona tiene pequeños placeres distintos que le aportan energía y equilibrio.

Es importante regalarnos momentos especiales como estos porque sólo si nos sentimos bien seremos capaces de dar bienestar a los demás.



## ERIZOS Y OTROS SERES PUNZANTES

### Conclusiones para trabajar

Es importantísimo aprender cuál es la distancia adecuada de cada persona, ya que esto nos permitirá mantener el equilibrio. En algunos casos la distancia se acorta y permitimos que los demás se acerquen mucho hasta tocarnos (como en el caso de personas que nos aman y amigos que sabemos que no nos "clavarán sus púas"). En otros casos vamos a mantener las distancias y nuestras púas desplegadas hasta tener la confianza de permitir su entrada en nuestro corazón.

La distancia adecuada es aquella en la que sentimos el calor, el afecto y la compañía de los demás pero no permitimos que abusen de nosotros, nos utilicen, nos manden o nos falten al respeto.



DEDICADO a  
**ZULMA MARTÍNEZ  
SOLER**  
y a toda la  
generación de niñ@s  
**CAPA**

**Creativos  
Amorosos  
Pacíficos  
Autónomos**

## SIEMBRO FELICIDAD

### Conclusiones para trabajar

Cada persona tiene su manera de ser feliz. Para unos la felicidad va unida a la salud, a cierto nivel de bienestar material o a la realización profesional; para otros va ligada a la paz interior, a la serenidad, a la conexión con la naturaleza, a mantener relaciones de calidad con los demás; para otros pide libertad, cultura, y mucho amor... ¿Cuál es vuestra fórmula de la felicidad? ¿Habéis encontrado vuestros diez ingredientes?

No es lo mismo "felicidad" que "alegría". La alegría es como una luz que se enciende y se apaga rápido y que depende más de las cosas inmediatas que nos ocurren, mientras que la felicidad es un sentimiento más permanente que no depende tanto de lo que sucede sino de cómo lo vivimos.

