



¡CÓMO ESTÁ EL CLIMA!

ECOLOGÍA EMOCIONAL

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.



METEOROLOGÍA EMOCIONAL

🌀 Conclusiones para trabajar

En nuestro territorio interior abundan los cambios emocionales. Tenemos días nublados y grises; días soleados, llenos de alegría; días oscurecidos por la niebla de la ofuscación; días con chubascos y granizo que nos hacen daño; días en que habitamos territorios fríos llenos de soledad; días en los que la lluvia fina de la tristeza se lleva algo que perdimos, y días en los que un clima cálido nos acoge para descansar confiados.

Todos hemos vivido fenómenos emocionales similares. Y, aunque a veces desearíamos quedarnos sólo con los más agradables, la vida nos cambia el paisaje interior y, con él, también el clima. Es importante que estemos preparados y sepamos protegernos para experimentarlos todos sin perder el equilibrio.



A VECES “LLUEVE EN EL CORAZÓN”

🕒 Conclusiones para trabajar

La tristeza es una emoción básica, normal y necesaria. Surge cuando ha habido alguna pérdida en nuestra vida. Durante un tiempo indeterminado, corto o largo, nos sentimos sin ganas de hacer cosas.

Debemos permitirnos sentir tristeza y es importante no impedir a los demás que la sientan. Evitemos decir: «¡No estés triste!», porque eso no ayuda a quien se siente triste. Es mejor decirle: «¿Hay algo que pueda hacer para que te sientas mejor?» y estar a su lado.

Si aceptamos la tristeza sin reprimirla y recordamos que, ante cualquier pérdida, debemos darnos tiempo para hacer el “duelo” correspondiente, un buen día comprobaremos que el “tiempo” ha despejado y el “sol” luce de nuevo.



¡CÓMO ESTÁ EL CLIMA!

Conangla & Soler
Dibujos: P.
Valdivieso
Parramon Ed.

CUANDO LA ENVIDIA MANDA

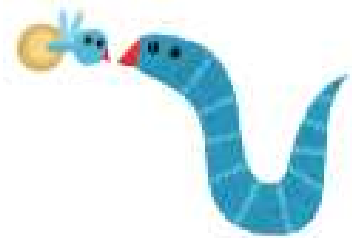
🕒 Conclusiones para trabajar

La envidia es un espejo que nos muestra nuestra propia incapacidad. Cuando nos miramos en él siempre nos parece que los demás tienen o son más que nosotros, y esto nos provoca frustración.

Es normal sentir envidia, pero cuanto más satisfechos nos sintamos de nosotros mismos, menos aparecerá.

La envidia nos indica algo que debemos mejorar, y tenemos que aprovechar esa oportunidad para preguntarnos: «¿Qué envidia del otro? ¿Su belleza? Entonces, voy a averiguar qué hay de bello en mí y a mejorar aspectos que tengo descuidados. ¿Su inteligencia? Entonces, me esforzaré en aprender más».

Si actuamos así, mejoraremos como personas y formaremos parte de la solución en lugar de formar parte del problema.



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

Creativos
Amorosos
Pacíficos
Autónomos

EL PARAGUAS EMOCIONAL

🕒 Conclusiones para trabajar

La autoestima surge como resultado de saber que somos personas valiosas, dignas de amor y respeto. Para cultivar una buena autoestima lo primero que debemos hacer es darnos cuenta de que tenemos cualidades, habilidades y potenciales en nuestro interior que debemos trabajar a diario.

La ignorancia acerca de nosotros mismos nos hace sentir inseguros.

A lo largo de la vida podemos encontrarnos con personas tan tóxicas que incluso pueden llegar a agujerear el paraguas emocional más fuerte. En estos casos, lo mejor es separarnos de ellas y relacionarnos con personas más respetuosas y sanas. Es importante cuidar nuestro bello paraguas emocional e ir mejorándolo ¡No permitamos que nadie vuelque en él sus basuras!

