



DICCIONARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

A

Abono emocional Vitaminas emocionales. Elementos nutritivos que refuerzan y mejoran nuestro desarrollo afectivo y el crecimiento personal: caricias, refuerzo positivo, ternura, amor, buen humor, etc.

Acción emocional preventiva Tomar conciencia para conocer los recursos propios, saber gestionar las emociones y poder afrontar los posibles futuros impactos, manteniendo el equilibrio emocional a partir de la acción coherente.

Acción emocional reparadora Hacer revisión, analizar, cambiar o reconstruir lo necesario para recuperar la coherencia y el equilibrio.

Afectos biodegradables Aunque puedan provocar sufrimiento o desequilibrio, pueden ser transformados positivamente y dirigirse a acciones reparadoras. La ira puede transformarse en reparación de una injusticia; la envidia en un afán de superación personal, etc.

Agujero en la «capa de ozono» afectiva Pérdida de protección emocional debido a que en una zona de nuestro espacio psicoecoafectivo hay un área desprotegida (agujero) que hace que determinados estímulos sean recibidos sin el filtro mínimo necesario. Nos falta autoestima, esta capa protectora que nos protege y da confianza permitiéndonos discriminar qué críticas hay que considerar y cuáles no dejar que nos afecten.

Aristóteles, Principios de Estrategia de autocontrol útil para procesar de forma adaptativa las tensiones, ofensas o las dificultades interpersonales. Se trata de aplicar lo que Aristóteles aconsejaba en su libro *Ética a Nicómaco*: “Enfadarse es fácil, pero enfadarse con la persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta ya no lo es tanto.” Los criterios para expresar nuestras emociones de forma emocionalmente ecológica deben cumplir los criterios de: persona, momento, propósito y forma.

Auditoría emocional Es el resultado final del balance de emociones agradables y desagradables recogidas a lo largo de un periodo de tiempo partiendo de tres observaciones al día. La finalidad de la auditoría emocional es tomar conciencia de nuestro momento actual y valorar si es preciso hacer cambios en nuestra vida.

Ausentismo emocional Personas que “van” al trabajo llevando su presencia corporal, cumplen sus horarios, realizan las tareas de forma más o menos mecánica. “Cumplen”, no se les puede expedientar porque están ahí, se mueven, hablan, hacen lo que se les dice. Pero no hay valor añadido, no aportan nada más: no son creativos, no tienen iniciativa, no comparten sus ideas, no buscan ni dan sentido a lo que hacen, no se comprometen emocionalmente.

Autonomía emocional Capacidad de gestionar la propia libertad y nutrirse de ella, en armonía con los demás y el mundo.

B

Balance emocional Detección de las diferentes gamas emocionales, valorando si predominan las que generan sufrimiento y desequilibrio o las que originan bienestar y armonía.

Biodegradable Afectos que, a pesar de que inicialmente provocan sufrimiento o desequilibrio, pueden ser transformados positivamente dirigiendo su energía a la realización de acciones reparadoras. Por ejemplo: la ira puede transformarse en fuerza para reparar una injusticia; la envidia en superación personal.

Bloqueo de energía Energía emocional reprimida, a la que no se sabe dar salida o canalizar adecuadamente. Incapacidad para dar una respuesta adaptativa ante una situación y que genera: pasividad, impotencia, ansia, caos, etc.

Basura emocional Residuos derivados de emociones poco adaptativas mal gestionadas o sin gestionar. Suelen responder al miedo, la rabia, el rencor, etc. y la consecuencia de acumularlas deriva en un hábitat contaminado, en una falta de autoconfianza y autoestima.

C

Cambios adaptativos Cambios dinámicos que permiten conservar nuestro equilibrio, adaptarnos de la mejor manera posible, la más inteligente, a nuestras variaciones internas y a las del entorno.

Camuflaje Proviene de la palabra francesa camoufler, que significa disfrazar. Método que nos permite exagerar o substituir emociones, para protegernos, engañar o para sacar un beneficio de las personas y del mundo que nos envuelve. (Ver *cosmético emocional*)

Calentamiento emocional global El calentamiento emocional global es una alteración del clima emocional debido al exceso de emisiones emocionales contaminantes que lanzamos a nuestro medio. Estos tóxicos emocionales se acumulan y por el mecanismo de contagio emocional los incorporamos a nuestro sistema. Su impacto se refleja en el aumento de la destructividad a todos los niveles: violencia en todas sus versiones, enfermedades ansioso-depresivas, corrupción, racismo y degradación del medio natural y social.

Caos emocional Confusión emocional mezclada con la intuición de que algo va mal pero que no somos capaces de poner en orden debido al cúmulo de emociones y pensamientos que nos colapsan. No sabemos qué nos pasa. No nos aclaramos. Nos sentimos muy mal. Quisiéramos que este conjunto de sensaciones tan desagradables desapareciera de repente y que todo volviera a la normalidad.

Capa de ozono afectiva La capa de ozono nos protege de las radiaciones solares peligrosas. En el ámbito afectivo se construye mediante una educación emocionalmente ecológica e inteligente. Cuanto mayor conocimiento tiene una persona sobre sí misma y sus capacidades, cuando ha recibido respeto y estima, cuando sabe que puede elegir no quedarse con una ofensa, cuando ha aprendido a gestionar su caos emocional... mayor capa de protección.

CAPA, modelo Es el modelo de ser humano que la ecología emocional propone cultivar en el nuevo milenio. La persona Creativa, Autónoma, Pacífica, Amorosa. El modelo se representa en forma de cometa y la característica básica es que es preciso cultivar sincrónicamente todas las características para lograr que funcione adecuadamente.

Capital emocional Es la suma de recursos emocionales actuales y potenciales que integra un individuo o un grupo a lo largo de la vida. Es fruto de los aprendizajes adaptativos extraídos a partir de experiencias cotidianas o críticas, del trabajo efectuado para activar y mejorar sus competencias emocionales, de la calidad de sus relaciones y redes de apoyo, de su generosidad, austeridad y capacidad de desprendimiento.

Cartografía emocional Conjunto de mapas mentales y emocionales que elaboramos a partir de nuestras experiencias y memoria emocional. Esta información contiene carga afectiva que señala zonas de peligro, zonas de exploración y posibles rutas adecuadas. En ellos figuran nuestras creencias sobre la vida, el mundo, nosotros mismos y los demás. Y en función de esta cartografía elegimos caminos, tomamos decisiones, y pasamos a la acción.

Ciclos de vida Es el constante fluir de la vida. Comienzos y finales, nacimientos y muertes, holas y adioses, etc. Las crisis y los cambios son necesarios para poder seguir evolucionando.

Clima emocional El clima emocional es el resultado de la interacción de las emanaciones emocionales procedentes de todas las personas que compartimos el ecosistema Tierra y el resultado de este impacto en las demás áreas que lo constituyen: territorios, energías y vínculos. En función de nuestro analfabetismo o de nuestra competencia emocional vamos a emanar equilibrio, serenidad, amor, comprensión, gratitud, alegría. O bien miedo, irritabilidad, frustración, rencor, resentimiento... gamas afectivas muy diferentes que a su vez van a promover un clima emocional que favorezca la vida o que mueva a su destrucción.

Cóctel emocional Conjunto de emociones y sentimientos que se sienten al mismo tiempo. Si predominan las emociones desagradables que nos conectan con el sufrimiento hablamos de caos emocional. Para poder gestionar este cóctel o este caos podemos hacer un escáner emocional para darles nombre.



Colores del paisaje afectivo Matices de las variadas sensaciones, emociones y sentimientos humanos, con los que podemos crear nuestra “paleta” afectiva.

Conservas emocionales Cosecha de sentimientos y recuerdos valiosos que guardamos cuidadosamente para nutrirnos con ellos cuando los tiempos no nos sean tan favorables. Son elementos de resiliencia que podemos aprender a cultivar y conservar conscientemente. Una conserva emocional nos puede ayudar a mantener la esperanza cuando nos encontramos en un momento de *desierto* o crisis.

Constelaciones de afectos Conjunto de afectos y emociones que forman parte de una familia emocional.

Consumo afectivo Mercadeo afectivo. Los afectos se convierten en moneda de cambio o en intermediarios para conseguir nuestros propios objetivos.

Contagio emocional Fenómeno por el cual nuestro sistema emocional incorpora emociones de otras personas debido al mecanismo de empatía y a la acción de las neuronas espejo.

Contaminación emocional Contagio emocional negativo. Emociones desagradables, caóticas o que generan sufrimiento, y que emanadas al medio; contagian fácilmente a las personas que participan en aquel hábitat a no ser que dispongan de filtros y defensas específicas para evitarlo. Entre las de fácil contagio destacamos: el mal humor, la irritabilidad, el desánimo, la desesperanza, la ansiedad y el miedo. Hay sentimientos de alto riesgo contaminante como el rencor, el resentimiento y el odio que aunque no son de tan fácil contagio son tan tóxicos que provocan el deterioro del clima emocional y generan desequilibrio.

Contaminante emocional Todo lo que emitimos u omitimos que tiene un impacto en el clima emocional global, dificultando la convivencia y la armonía con aquellos con quien nos relacionamos: rumores, quejas, insultos, mal humor, desesperanza, etc.

Contenedor del caos emocional Espacio interior donde se almacenan todas aquellas emociones que nos generan malestar y confusión.

Contenido emocional tóxico Subproductos emocionales tóxicos, fruto de nuestra incapacidad para gestionar adaptativamente el caos emocional: rencor, resentimiento, frustración, rabia, impotencia, etc.

Cosmético emocional Máscara que oculta los sentimientos reales y los cambia por aquellos que creemos que deberíamos sentir para ser aceptados, no ser censurados, vivir aparentemente seguros, o para que no nos dañen. Pueden ser una fuente importante de conflictos interiores, por ser una traición a los sentimientos propios.

Crear - Creatividad Capacidad de producir cosas nuevas e ideas, saber expresar lo que se siente y resolver problemas de una forma original. Todos nacemos con una capacidad creativa que se puede desarrollar a lo largo de la vida.

D

Desarmonía emocional Tomar conciencia para conocer los recursos propios, saber gestionar las desequilibrios entre lo que sentimos y su expresión o la acción que se deriva de ello. La desarmonía es un indicador de que alguna cosa falla y de asincronía en el eje mente-emoción- acción.

Desborde emocional Pérdida de control de nuestra conducta, debida a la incapacidad de canalizar y orientar adaptativamente la energía emocional. Determinada situación que nos desvela un recuerdo escondido o nos provoca un caos que nos sobrepasa. El cerebro emocional somete al cerebro racional, que resta momentáneamente paralizado.

Desequilibrio Se produce por alteraciones emocionales de la persona. Provoca inestabilidad, inseguridad y malestar interno. Hay una desarmonía en el eje mente-emoción-acción.

Desierto Momento emocional en el que uno se siente en tierra yerma, falto de recursos, solo, sin saber a dónde va ni cómo acabará aquello que está viviendo. Como en un desierto, la situación que se vive es crítica, extrema, y se sufre mucho. No se sabe si se podrá superar. Sólo se siente que la vida emocional está en peligro. El desierto emocional puede ser una metáfora de las situaciones de crisis.



Desertización Estado en el cual uno siente que en su interior no hay vida. Ha habido una devastación emocional consecuencia de haber talado indiscriminadamente los afectos, o de un hecho traumático que, como un incendio, ha arrasado con todos los nutrientes emocionales. Aparentemente se ha eliminado toda posibilidad de que algo florezca allí. No obstante, muy en el interior de la arena y la piedra, puede que queden semillas de vida y esperanza que aguardan un contexto más favorable.

Desintegración universal Efectos causados por la destructividad, como estrategia de vida. Desmembramiento, rotura y situación de pérdida de coherencia y de humanidad.

Destruir - Destructividad Estrategia desadaptativa altamente nociva que suele comportar consecuencias negativas tanto para nosotros como para los que tenemos cerca. Toda energía que no se destina a crear es destructiva.

Diversidad de los afectos Emociones, sentimientos, estados de ánimo, pasiones, humores... son fenómenos afectivos diversos que -bien gestionados- aportan datos valiosos para el proceso de construcción personal.

Drenaje emocional Sistema de eliminación que permite canalizar las emociones que se acumulan y se vuelven peligrosas y tóxicas. Es necesario para el mantenimiento de un buen equilibrio psicoecoafectivo.

E

Ecología emocional Es el arte de realizar una gestión emocional sostenible canalizando creativa y amorosamente la energía que nos aportan nuestros afectos. El objetivo es evolucionar sincrónicamente en tres niveles: crecer como personas, mejorar nuestras relaciones interpersonales y respetar y cuidar nuestro entorno construyendo un mundo más equilibrado, armónico y solidario. La responsabilidad y la conciencia del impacto global son dos valores clave.

Ecosistema emocional Incorpora todos los humanos y las relaciones que establecemos entre nosotros, así como también todas las emanaciones emocionales que emitimos y recibimos. Nuestro interior se parece a un planeta, un ecosistema con sus propias fuentes de energía, sus recursos naturales, sus sistemas de protección y reparación, sus nutrientes. Para que este ecosistema esté sano debe aplicar el principio de sostenibilidad y mantener el equilibrio.

Ecosistema familiar Relaciones y vínculos que establecen los miembros de una familia, en el cual se retroalimentan mutuamente unos a otros y en donde cada uno ocupa un rol natural, que les permite mantener el equilibrio o destruirse mutuamente.

Efecto bumerán La ley del bumerán afirma que todo vuelve a su fuente aunque no siempre de la misma forma. Vuelve transformado, y a menudo de la forma más inesperada y generosa. Cuando hacemos algo por los demás y nos mostramos generosos producimos una energía positiva que nos será devuelta generosamente. Cuando contaminamos con nuestra basura emocional, la lluvia ácida acaba cayendo sobre nosotros mismos.

Efecto invernadero Por acumulación, las partículas emocionales tóxicas y contaminantes que emanamos van formando una capa a nuestro alrededor que no deje pasar las cosas positivas de la vida. Esto crea un microclima emocional negativo que acaba provocando *lluvia ácida*.

Eficiencia energética Facultad para conseguir nuestros objetivos vitales a partir del buen uso de nuestra energía emocional. Mínima inversión + máximo resultados + sostenibilidad.

Eliminación de residuos psicoafectivos Acción de desprenderse de los tóxicos emocionales: resentimiento, rabia, ofensas... Eliminar adaptativamente estos residuos nos permite un mayor bienestar y equilibrio, y la posibilidad de transformar la energía emocional en fuerza creadora.

Embrolio emocional Caos emocional, cuando no entendemos ni podemos poner nombre a un conjunto de emociones que sentimos. Esto nos lleva a no poderlas gestionar de forma ecológica y adaptativa.

Energía emocional La energía emocional es el combustible que nos ayuda a vivir: automotivación, alegría, amor, curiosidad, deseo, ternura, voluntad. La automotivación es la competencia emocional que nos ayuda a autogenerar la energía necesaria para vivir y crear. La alegría, el amor y la ternura nos van a aportar mucha de esta energía limpia y renovable. También hay energías emocionales contaminadas de origen: coacción, imposición, ira, venganza, obligación.

Equipaje vital Todo lo que integramos y que conforma nuestra historia: los pensamientos, las creencias, las emociones, las habilidades, los conocimientos, los recuerdos, los recursos, los temas no resueltos o incompletos y los pesos que cargamos, como: ofensas, deudas, culpas, etc. y que condicionan nuestras acciones. Hay que revisarlo y actualizarlo a menudo, eliminando la carga superflua.

Escáner emocional Consiste en atender a nuestro interior y elaborar una lista con las emociones que sentimos en determinado momento. A continuación se puede trabajar la información obtenida traduciendo lo que nos comunica cada una de las emociones. Nuestro estado mejora al poner cierto orden en el caos interior.

Espacios emocionales protegidos Espacios interiores de respeto, intimidad, silencio, soledad, creación y misterio que debemos preservar de la contaminación y la devastación externa. Allí pueden crecer especies afectivas valiosas como el amor, la serenidad o la ternura. Es esencial declararlos *zonas protegidas* y evitar su invasión. Estos territorios interiores forman parte de nuestro «pulmón verde», nos ayudan a respirar mejor y nos permiten una mejor calidad de vida y equilibrio personal.



Especies emocionales en peligro de extinción Cuando se extingue una especie todos sufrimos una pérdida irreparable e irreversible. En la esfera emocional sucede algo parecido. Hay especies emocionales muy sensibles y extremadamente delicadas que dan calidad a nuestra vida y que necesitan espacios apropiados, medios y cuidados adecuados para crecer.

Estrategia ecológica Maneras de actuar inteligentes y adaptativas para dar la mejor respuesta a las diversas situaciones vitales, minimizando los impactos negativos, y favoreciendo el equilibrio en nosotros mismos, en los otros y en el mundo.

Excavaciones vitales Búsquedas, en lo más profundo de nuestro interior, del máximo de información sobre nosotros mismos y de nuestra vida.

F

Filtro adecuado Es aquel sistema de selección de cómo vemos y valoramos nuestra vida. Favorece la visión positiva, el reconocimiento de las cualidades y recursos, así como todo lo que sirve para nuestro crecimiento personal.

Fuentes de energía Son las fuerzas emocionales que nos mueven a la acción creativa o destructiva. El problema no reside en la emoción que sentimos en determinado momento, sino en quedarnos con ella aunque mine nuestra vida, Podemos elegir la fuente emocional a la que nos conectamos. Somos responsables de *cómo* canalizamos su fuerza y también de *hacia qué* objetivos la dirigimos.

Fuente de energía contaminante Puede ser interna o externa, emanar de nuestro interior o proceder del exterior. Nos podemos conectar con la venganza, el resentimiento o el odio, todos ellos ejemplos de fuentes contaminadas de origen que nos mueven a la destrucción. O nos podemos conectar a la coacción o el rumor. Todos ellos son focos tóxicos.

Fugas de energía Pérdidas energéticas. Energía que invertimos de forma inadecuada en proyectos, personas y objetivos escogidos de forma poco inteligente y ecológica, p. ej.: intentar cambiar al otro, quejas, etc.

G

Gestión emocionalmente ecológica de los recursos afectivos Capacidad para aplicar de forma sinérgica nuestros conocimientos, competencias emocionales, y experiencias de vida para lograr una adaptación inteligente a nuestro entorno, conseguir nuestros objetivos de vida y unas relaciones personales más satisfactorias.

Gestión adaptativa Acción de conducir adecuadamente nuestras emociones, de manera que repercutan en nuestro bienestar interior y en un mayor equilibrio y calidad de nuestras relaciones con los demás.

Gestión desadaptativa Falta de competencia en la gestión emocional. Respuestas poco adecuadas que provocan desequilibrio, malestar y/o enfermedades.

Globalización de la ofensa Proceso de contaminación emocional por una ofensa, que provoca una alteración del clima emocional global, merced a la facilidad que dan las nuevas tecnologías y los medios de comunicación, para que se propaguen de forma rápida y extensa.

H

Hàbitat psicoecoafectivo Espacio de crecimiento emocional. Nuestro entorno puede condicionar, hasta cierto punto, nuestro grado de desarrollo, pero en lo que se refiere a nuestro desarrollo emocional fijamos nuestros propios límites. Podemos decidir el tamaño y condiciones de nuestro espacio. Diversas especies emocionales lo habitan y comparten recursos: tiempo, energía, dedicación y atención. Pueden vivir en equilibrio o bien desequilibrarse. A veces una de ellas crece exageradamente y acapara todos los recursos. Entonces limita el crecimiento de la otra y ésta enferma y muere.

Homeostasis emocional Mecanismo de autorregulación de nuestros estados emocionales que tiene como finalidad mantener el punto de equilibrio. Se trata de mantener estable nuestra energía emocional de tal forma que no nos descapitalicemos energéticamente si los intercambios de energía que realizamos sean descompensados, los recursos que invertimos inferiores a las devoluciones que recibimos o somos incapaces de conectarnos a fuentes internas de motivación.

Homo ecologicus Es una nueva forma de ser humano que proponemos para este nuevo milenio. Integra lo mejor de las características que hemos adquirido en nuestra evolución como especie y el modelo CAPA, al que añadimos la recuperación del contacto con la naturaleza y la conciencia ecológica aplicada a todos los niveles de nuestra existencia. Persona consciente de que es copartícipe y responsable del buen equilibrio del ecosistema.



I

Impacto emocional global Consecuencias a determinadas respuestas que se emiten. Pueden mejorar o empeorar el clima emocional, a nivel personal o social.

Incompetencia emocional Ineptitud para gestionar, expresar y dar salida a determinadas emociones. La consecuencia de la incompetencia emocional es el desequilibrio y el malestar.



Incontinencia afectiva Falta de contención y de prudencia en la expresión de nuestras emociones.

Infrautilización de recursos No hacer uso de los recursos que todos disponemos. Puede representar un despilfarro de herramientas y de energía creativa disponible.

Intercambio emocional equilibrarte Espacio de interrelación y de comunicación que favorece el equilibrio emocional y nos ayuda a crecer como personas.

Interdependencia afectiva Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas de energía abiertos. Nadie es emocionalmente autosuficiente. La relación con los demás nos construye.

Invasión de espacios Acción por la que alguien entra en el espacio privado de otra persona sin respeto ni permiso. La consecuencia de ello puede ser generar agresividad y ahogo emocional.

Irradiación de energía positiva Emisión y flujo de una corriente emocional generadora de creatividad, equilibrio y bienestar que parte de nuestro interior y se contagia por todas partes.

Isostasia emocional Condición de equilibrio que ha de tener nuestra vida emocional para mantener una buena salud psíquica.

Inversión de energía Objetivo hacia el que se canaliza nuestro potencial emocional.

K

Kolam Dibujo parecido a un mandala que se dibuja espontáneamente a la entrada de las casas del sur de la India. Se realiza a primera hora de la mañana y es una forma de dar la bienvenida al nuevo día y a todo lo que éste aporta, y también de acogida a las personas que a lo largo de la jornada van a traspasar nuestra puerta. Es apertura, gratitud y generosidad además de una forma de centrarse en el aquí y el ahora. Es una de las metáforas que trabajamos en ecología emocional en el apartado de energías.

M

Materias biopsicodegradables Materiales emocionales que son reutilizables y que se pueden transformar de forma positiva. La energía de la ira la podemos transformar en valentía per reparar una injusticia.

Medio ambiente psicoecoafectivo Entorno emocional concreto en donde se desarrolla una persona.

Memoria emocional Son las experiencias emocionales vividas, que permanecen almacenadas en el cerebro. En un determinado momento, debido a un estímulo que nos despierta aquel recuerdo, revivimos en el presente las emociones ligadas a la experiencia pasada.



N

Nicho psicoecoafectivo El espacio o hábitat idóneo, compartido por determinadas tonalidades emocionales. Cuando una de ellas gana espacio, la otra recula; p. ej.: miedo y confianza, alegría y tristeza. Merced a la gestión emocional, podemos incrementar el crecimiento de unas o de otras especies.

L

Limpieza relacional Séptimo principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: hacer limpieza de las que son ficticias, insanas y que no nos dejan crecer como personas. Una vez vencida la dependencia, sentiremos una liberación.

Lluvia ácida Emisiones emocionales tóxicas que emitimos o recibimos en nuestro medio relacional. Son consecuencia de la contaminación acumulada y no gestionada de residuos y basura emocionales de elevados niveles de toxicidad. En determinado momento son devueltas en forma de lluvia ácida – palabras o acciones –, violenta y agresiva que daña a quien la recibe.

P

Paisaje emocional Metáfora de la situación que estamos viviendo. Cada uno está lleno de colores diferentes, que se conforman por las emociones y los sentimientos. Todos tienen su encanto y su razón de ser.

Pensamiento contaminado Creencia inadecuada que causa efectos nocivos y estropea nuestro medio ambiente psicoecoafectivo, afectando y contagiando también a nuestras relaciones y acciones.

Perfeccionismo utópico Aspiración para conseguir un estado en donde no están permitidos: la imperfección, los defectos ni las equivocaciones, y donde todo ha de estar bajo control. Comporta una fuga de energías emocionales, dado que el objetivo no es alcanzable.

Precipicios Espacio incierto, metafórico, donde nos podemos enfrentar al abismo y a la posibilidad de caer en él. Es uno de los paisajes emocionales que pueden representar las situaciones de crisis.

Prejuicio limitador Filtro mental que hace que juzguemos sin conocer previamente y que no nos permite abrazar todas las dimensiones de la realidad.

Primitivo Es esa parte loca del ser, remanente de nuestra evolución como especie, que se mueve por instinto, por deseo o por supervivencia. Todos lo albergamos en nuestro interior.

Prisa violenta Ritmo desajustado que nos hace actuar de forma más agresiva y violenta. Hace imposible la vida en los ecosistemas afectivos frágiles (ternura, compasión, serenidad, etc.). La prisa es fruto de nuestra incompetencia emocional.



Principio de desintegración universal Fenómeno ligado al proceso evolutivo de la vida, por el cual todo lo que es, deja de ser y se desintegra, para reintegrarse nuevamente al ciclo de la vida. Las emociones aparecen, evolucionan y cambian. No son permanentes ni estáticas.

Psicoecoafectividad Es el arte de gestionar de forma emocionalmente ecológica nuestros afectos, de manera que hagan equipo con nuestra mente, en vistas a poder hacer acciones más equilibradas y armónicas. Eje mente-emoción-acción bien alineado.

R

Reciclar emociones Es el arte de transformar algo viejo en algo nuevo, de cambiar algo contaminado por algo limpio, de destilar, filtrar y recrear. Cada emoción, por dura o dolorosa que sea, puede ser una oportunidad de mejora y crecimiento personal. Al sentimiento que nos causa sufrimiento, lo tratamos de la forma adecuada, añadimos otros ingredientes: esfuerzo, trabajo, ilusión y perseverancia; lo pasamos por diversos filtros y extraemos de él todos los aprendizajes adaptativos que contiene. El final del proceso es un cambio, un nuevo conocimiento y un paso de mejora personal.

Reconocimiento de la individualidad Cuarto principio de la gestión psicoecoafectiva de las relaciones: no hagas a los demás aquello que quieres para tí, ya que pueden tener gustos diferentes.

Recursos afectivos Caudal de herramientas que pueden contribuir a la mejora de nuestro bienestar emocional y ayudarnos a crecer más equilibradamente, facilitar nuestra adaptación al entorno y establecer unas relaciones más satisfactorias.

Reservas naturales Espacios interiores especiales y frágiles que hay que proteger para mantener el equilibrio emocional. Son los espacios protegidos donde pueden crecer especies emocionales en peligro de extinción.



S

Selección psicoecoafectiva La selección psicoecoafectiva es la competencia que nos permitirá diferenciar los elementos tóxicos y peligrosos de los adaptativos y bondadosos. El impacto de unos y otros en nuestra vida es muy distinto. En ecología, la separación de los materiales nos permite efectuar una buena gestión y aprovechamiento cuando ya han cumplido su finalidad, evitando contaminaciones, acumulaciones y permitiendo un buen reciclaje. Con los afectos es preciso hacer algo parecido. En primer lugar, es necesario conocerlos y diferenciarlos, dado que nos aportan informaciones que ni tienen la misma calidad ni las mismas posibilidades de aportarnos el equilibrio que tanto buscamos.

Solidaridad energética Acción de compartir nuestros recursos afectivos libre y generosamente. Asociada a la segunda ley de la ecología emocional: la interdependencia afectiva.

Sostenibilidad emocional Estado de equilibrio en la generación y uso de nuestra energía emocional. Es consecuencia de conectarnos a fuentes de energía emocionalmente ecológicas – limpias, renovables y sostenibles – y de permitir un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, vivencias de nosotros hacia los demás y viceversa. Es fruto de practicar la generosidad emocional y mantener relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad.

Sistemas de energía Segunda ley de la ecología emocional: la interdependencia afectiva. Todas las formas de vida dependen entre sí y realizan intercambios globales requilibrantes.

Sucedáneo emocional Sentimientos o emociones que substituyen a las originales y que son más fáciles o más rápidas de asumir que las auténticas. No nos permiten construir relaciones maduras ni creativas. Los sucedáneos del amor son la necesidad y la dependencia emocional.

T

Tala indiscriminada de afectos Eliminación de toda posibilidad de crear lazos afectivos con alguien a fin de evitar sufrir si la relación no funciona o bien si termina. Consecuencia de experiencias previas no exitosas que producen en la persona un aprendizaje desadaptativo ya que en lugar de revisar el cómo o el proceso para mejorarlo en el futuro, ésta atribuye el dolor al hecho mismo de relacionarse.

Territorio afectivo Espacio emocional que vamos construyendo a medida que vivimos, aprendemos e interaccionamos con los demás. En él crecen determinadas especies afectivas. Algunas de ellas predominan sobre las demás y van ocupando el hábitat interfiriendo en el crecimiento de las otras. Cada uno de nosotros cultiva determinadas emociones y elimina otras o las transforma. Somos metafóricamente hablando jardineros de nuestro territorio afectivo, que puede ser amplio y rico en especies emocionales valiosas o desértico y poco variado.

Tierra yerma Paisaje emocional que corresponde al desierto, como metáfora de una situación de crisis donde uno siente que no tiene recursos para sobrevivir emocionalmente y se siente morir, como la tierra yerma, que ha perdido su poder, es infértil y sin vida.

Territorio interior armónico Espacio personal de serenidad que se consigue cuando la estabilidad y la seguridad provienen del interior. Uno es consciente de sí mismo, centrado en el presente, habiendo aprendido a desprenderse cuando la vida se lo pide, gozando de la soledad y respetando la libertad de los demás.

Tóxico emocional Emoción o sentimiento destructivo, innecesario y evitable que posee una carga contaminante y que es consecuencia de un procesamiento desadaptativo de otra emoción más primaria y necesaria. Se contagia con mucha facilidad y empeora el clima emocional global. Entre estos tóxicos podemos mencionar el rencor, el resentimiento y el odio.



V

Vitaminas emocionales Ayudan a crecer y a vivir. Van muy buscadas y son muy valiosas. Tienen efectos incluso a dosis mínimas. Si se utilizan generosamente los resultados pueden ser espectaculares. Gracias ellas crecen sentimientos muy especiales: amor, amistad, ternura. Ayudan a construir una buena autoestima y la confianza en uno mismo. Algunas de ellas son los refuerzos positivos, los abrazos, las sonrisas, las caricias, las expresiones de agradecimiento,...