

UN NUEVO HORIZONTE PARA LA GESTIÓN SOSTENIBLE DE NUESTRAS EMOCIONES

“Si cada día nos arreglamos el
cabello, ¿por qué no hacemos lo
mismo con el corazón?”

Gandhi



Ana López

Coordinadora del Máster de Ecología Emocional de Centro Abierto Tomillo en Madrid. Formadora especializada en habilidades sociales, comunicación, creatividad, PNL y gestión de emociones.
www.centroabierto.net



El deshielo del polo norte, el calentamiento de la Tierra, la capa de ozono, las energías contaminantes y la sobrexplotación de los recursos naturales son fenómenos que oímos a diario en los medios de comunicación. Lamentablemente, la crisis medioambiental es un hecho por todos conocida; ahora bien, lo que quizás no se conozca tanto sea la aplicabilidad y los paralelismos que se pueden establecer entre estos términos y la vida emocional de cada uno de nosotros.

El medio ambiente tiene mucho más que ver con nosotros de lo que podemos pensar a primera vista. No sólo porque con nuestro consumismo exagerado y nuestro estilo de vida estemos provocando tales desastres naturales, sino sobre todo, porque el mundo que habitamos y destruimos refleja lo que nos está pasando en nuestro interior, nos habla de cómo nos tratamos tam-

bién a nosotros mismos.

Si entendemos nuestro bienestar emocional como un ecosistema que está conectado en mutua interacción con los demás y con el mundo que nos rodea, no será difícil empezar a ver las similitudes y equivalencias entre uno y otro terreno. Así lo plantean Mercè Conangla y Jaume Soler, creadores del término Ecología Emocional, un concepto que se está extendiendo como la pólvora en los últimos años y se está aplicando con gran éxito en innumerables ámbitos, como el desarrollo personal, la educación, la salud o la organización empresarial, por citar sólo algunos de ellos.

Pero, ¿qué es exactamente la Ecología Emocional? Tal y como sus autores la definen, se trata del arte de gestionar nuestras emociones y sentimientos de forma que su energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, favorezcan nuestra capacidad



de adaptación, la mejora de nuestras relaciones y el respeto y cuidado de nuestro mundo. Dos valores están profundamente unidos a este planteamiento: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global, pues la gestión de las propias emociones no se puede delegar a otras personas.

Si bien no nos podemos responsabilizar de lo que sentimos en la mayoría de las situaciones, si somos responsables y nos tenemos que hacer cargo de lo que hacemos con aquello que nos pasa y de las consecuencias que de ello se derivan. Así, debemos reciclar nuestros residuos emocionales a diario, de lo contrario, corremos el riesgo de utilizar a quienes nos rodean como contenedores para volcar nuestra tensión y toxicidad no procesada.

Recibimos lo que transmitimos y si no nos gusta lo que nos llega, conviene revisar lo que nosotros también estamos emitiendo a los demás, en muchos casos sin ni siquiera saberlo. En este sen-

tido, una de las premisas de la Ecología Emocional y a la que ya hacíamos referencia es que no hay una realidad exterior ajena a la que llevamos en nuestro interior.

Ahora bien, la reflexión que nos debemos hacer es: ¿qué parte del universo estamos mirando? ¿Dónde ponemos la fuente de nuestro malestar? ¿Tendremos algo que ver nosotros en ello? Es nuestra obligación poner conciencia en cómo nos comportamos y qué climas emocionales estamos generando, porque como si de un boomerang se tratara, aquello se nos será devuelto con igual o más toxicidad.

Tomando como fuente de inspiración tanto los últimos avances que proporciona la psicología occidental (como por ejemplo, la Psicología Positiva) como las grandes tradiciones orientales (las tradiciones meditativas, entre otras), la Ecología Emocional establece 7 principios básicos a partir de los cuales poder lograr una vida emocionalmente ecoló-

gica. Sentido común y rigurosidad se unen para hacer de nuestra cotidianidad un lugar más habitable y emocionalmente confortable:

1 Principio de la autonomía personal: “Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán”.

2 Principio de la prevención de dependencias: “No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos”.

3 Principio del boomerang: “Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a ti”.

4 Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: “No hagas a los demás aquello que quieres para ti. Pueden tener gustos diferentes”.

5 Principio de la moralidad natural: “No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti”.

6 Principio de la auto-aplicación previa: “No podrás hacer y dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo”.

7 Principio de la limpieza relacional: “Tener el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y no nos dejan crecer como personas.”





¿En qué medida consideras que están presentes estos principios en tu vida? ¿De qué manera te pueden ayudar a mejorar tu clima emocional? Si aún no lo has hecho, invitamos a los lectores de Ideas Imprescindibles que pongan práctica estos principios y puedan apreciar qué ocurre...

Ya hemos visto cómo una mala gestión de nuestro clima emocional interno repercute en el empeoramiento del clima emocional global, que se deteriora debido a una mezcla de “analfabetismo” emocional e irresponsabilidad. Esta incompetencia no sólo genera mayor sufrimiento e infelicidad en uno mismo, sino también en quienes nos rodean. También hemos visto que el antídoto se encuentra en la toma de conciencia y en la responsabilidad, conceptos fáciles de enunciar pero difíciles de incorporar en nuestras vidas. Pero en última instancia, la vida y sus avatares siempre nos obliga a tomar partido, a tener que elegir,

como ya decíamos, qué es lo que queremos hacer con aquello que nos pasa y con lo que nos vamos encontrando en nuestras vidas. Al respecto, la Ecología Emocional nos interpela: ¿quieres formar parte del problema o ser parte de la solución en estos tiempos de crisis generalizada? La respuesta a esta pregunta, sin duda alguna, está en cada uno de nosotros.

Centro Abierto de la Fundación Tomillo e Instituto de Ecología Emocional organizan en Madrid el Máster en Ecología Emocional, una formación especialmente diseñada para mejorar el autoconocimiento además de la creación de nuevos perfiles profesionales especializados en la gestión emocional sostenible, la facilitación de programas, metodologías y procesos de crecimiento personal y la capacitación de profesionales para la evaluación y mejora del clima de las organizaciones.