



**La ecología emocional.
Más allá de la inteligencia emocional.**
Mercè Conangla y Jaume Soler

¿Qué es la ecología emocional?

“El ser humano lleva millones de años viviendo en el planeta Tierra. La mayor parte del tiempo la relación con su mundo afectivo, de forma similar a su relación con el medio externo, no ha sido demasiado equilibrada. Tenemos muchos indicios de ello: insatisfacción, insomnio, irritabilidad, represión, explosiones emocionales, fatiga, estrés y enfermedades psíquicas. También tenemos muchos signos de desequilibrio social que lo indican: la violencia y agresividad de unos contra otros, la falta de solidaridad entre los seres que compartimos el planeta, las prisas, la tensión, el egoísmo, los sentimientos generales de soledad y de infelicidad, y tantas otras señales que nos llevan a pensar que estamos realizando una gestión incorrecta de nuestro mundo emocional, de forma similar a la que estamos haciendo con los recursos del planeta.”¹



Así definen **Mercè Conangla** y **Jaume Soler**, dos especialistas en inteligencia emocional y con una amplísima experiencia profesional en el tratamiento y la orientación psicológica, los principios de la “ecología emocional”. Para ellos, buena parte de los conflictos de las personas en el mundo actual tienen un paralelismo con los problemas ecológicos. Al igual que se hace un mal uso de los recursos naturales, el hombre está utilizando de forma incorrecta sus propios recursos: las emociones. Pero, para Conangla y Soler, hay caminos para volver a ser “ecológico” y alcanzar la armonía con uno mismo y con las personas que le rodean: familia, hijos, pareja, amigos, sociedad... Todos los sentimientos e impulsos humanos, de la pasión al odio pasando por la ansiedad, pueden ser gestionados de forma adaptativa e inteligente.

El primer paso es saber qué nos está pasando: existen unas leyes de la “ecología emocional”, semejantes a las leyes naturales, que ayudan a entender mejor nuestra dimensión emocional y relacional. Conangla y Soler afirman que si bien no elegimos lo que sentimos, sí que somos responsables de las acciones que se derivan de cómo canalizamos nuestra energía emocional. Si aprendemos a gestionar ecológicamente nuestras emociones será posible transformar situaciones aparentemente negativas como la soledad o el fracaso sentimental en oportunidades para crecer, superarnos y caminar hacia la felicidad.

Mercè Conangla y Jaume Soler han dado a conocer el concepto de “ecología emocional”, fruto de muchos años de trabajo, mediante una serie de libros publicados por Amat Editorial. El éxito los ha convertido en dos de los autores españoles más destacados del área del autoconocimiento y de la psicología personal, con más de 50.000 ejemplares vendidos.



Además de esta labor editorial, ambos realizan una intensa labor de difusión de la "ecología emocional" a través de una organización no lucrativa, la Fundació ÀMBIT, dedicada al desarrollo personal.

Atlas de la ecología emocional

1 Los conceptos básicos:

ECOLOGIA EMOCIONAL:

Es el arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que la energía que éstas generan sea dirigida a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y a la construcción de un mundo más armónico y solidario

- **Abono emocional (o vitaminas emocionales):**
Ayudan a crecer y ayudan a vivir. Proporcionan nutrientes y energía emocional: agradecimiento, felicitaciones, sonrisas, abrazos, caricias, ternura...
- **Agujero en la capa de ozono:**
Pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin protección ni filtro alguno. Por ejemplo, juicios de valor, críticas, susceptibilidades...
- **Biodegradable:**
Emociones que hay que permitir que cambien, evolucionen o desaparezcan. En cambio, las "no biodegradables" pueden llegar a envenenarnos.
- **Cartografía emocional.**
El mapa mental del mundo que utilizamos como guía en la vida diaria. Información con carga afectiva que señala zonas de peligro, de exploración, rutas adecuadas... Contiene la memoria emocional
- **Contaminación:**
Afectos en mal estado, como el mal humor, irritación, enojo, desánimo, el rencor o el resentimiento. Se contagian y contaminan el clima emocional global.
- **Conservas emocionales:**
Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlas cuando lleguen los malos tiempos.



- **Desierto:**
Momento emocional en el que uno se siente en tierra yerma, solo y sin recursos.
- **Efecto invernadero y lluvia ácida:**
Emitimos partículas tóxicas y contaminantes que acaban rebotándonos en forma de lluvia ácida reduciendo a cenizas nuestra vida interior: El mal humor, las agresiones, el rencor, la envidia, los celos, la crítica constante, la queja, el victimismo, la tendencia a señalar siempre los defectos de los demás...
- **Energía emocional:**
Es el combustible que nos ayuda a vivir (automotivación, alegría, amor, ternura...).
- **Reciclaje:**
Transformación de un sentimiento que da la oportunidad de evolucionar y descubrir nuevas posibilidades de nuestro interior. Los celos pueden ser una oportunidad para detectar puntos de mejora y transformarse en más autonomía y seguridad; la envidia, en solidaridad y generosidad; la ira, en energía positiva...
- **Reservas naturales y espacios protegidos:**
Espacios de intimidad reservados a nosotros mismos. Nos ayudan a respirar y a disfrutar de una mejor calidad de vida. Deben expandirse a medida que crecemos.

2

Las leyes de la ecología emocional:

1- Ley de la diversidad y riqueza de afectos:

La vida natural depende de su diversidad y riqueza.

(Todos los afectos son necesarios.)

2- Ley de la interdependencia afectiva:

Toda las formas de vida dependen entre sí.

(Somos sistemas de energía abiertos y nadie es emocionalmente autosuficiente. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto positivo en el Universo, lo desadaptativo perjudica a todos)

3- Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos:

Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados.

(Hay que hacer una buena gestión de los afectos. Su mala gestión puede acabar agotándonos y destruyéndonos).

3 Las 7 leyes de la gestión ecológica de las relaciones:

- 1- Ley de la autonomía: **Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán.**
- 2- Ley de la prevención de dependencias: **No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos.**
- 3- Ley del boomerang: **Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a ti mismo.**
- 4- Ley del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: **No hagas a los demás aquello que quieres para ti, pueden tener gustos diferentes.**
- 5- Ley de la moralidad natural: **No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti.**
- 6- Ley de la autoaplicación previa: **No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo.**
- 7- Ley de la limpieza relacional: **Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y que no nos permiten crecer como personas.**

Más información:
Amat Editorial
www.amateditorial.com

Gabinete de prensa: Tinkle
Nuria Terés
nteres@tinkle.es
Tel. 93 238 5700

