

¿Creatividad o destructividad?

**Toda la energía que no dirigimos a crear se convierte en energía destructiva.
Eric Fromm**

Somos seres en constante construcción y constantemente nos estamos creando dice Víktor Frankl. Nos construimos a medida que escogemos.



Escoger crear significa ser parte de la solución de la humanidad en vez de formar parte del problema.

CREAR	DESTRUIR
BUSCAR SOLUCIONES	OFENDERSE
DIALOGAR	RUTINA
APERTURA AL CAMBIO	LAMENTO
LUCHAR	SABERLO TODO
APRENDER	BUSCAR CULPABLES
COHERENCIA	PEREZA
MIRAR HACIA DENTRO	INDIFERENCIA
PONER LÍMITES	RENCOR
CRÍTICA CONSTRUCTIVA	RABIA
ARRIESGARSE	INFRavalORARSE
EXPRESAR AFECTOS	SUPONER
AGRADECER	NO DECIDIR



¿Mi elección hará del mundo un lugar mejor?

Ecología emocional



Es el arte de gestionar nuestras emociones, de manera que la energía que nos aporten la invirtamos en mejorar como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones personales y cuidar nuestro mundo y a todos los seres que viven en él.

“El hombre necesita ir de un sitio a otro para tener la sensación de que se recorre a sí mismo”
Juan José Millás

“Puedes informar de lo que sabes pero sólo puedes transmitir lo que eres”

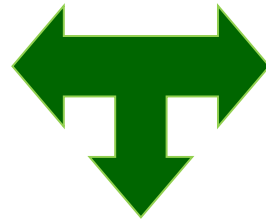


El equilibrio es lo que nos permite tener una visión más amplia de nosotros mismos y del mundo.

Los dos valores principales: responsabilidad y conciencia del impacto global

Somos responsables de quien somos y del mundo que tenemos

***Relaciones con
nosotros mismos***

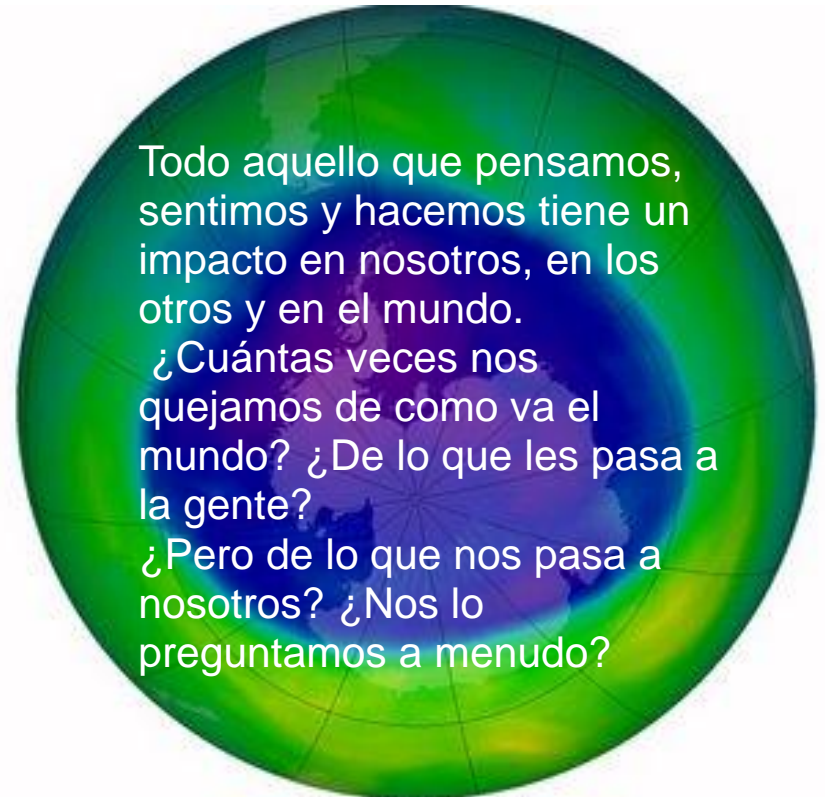


Relaciones con los otros

El mundo que nos rodea

Al tomar decisiones hay que tener en cuenta el impacto de la elección que hemos hecho.

Precios  ***Beneficios***



“Es responsable aquel que responde”

Somos parte de un todo

Todo lo que hacemos o **dejamos de hacer** tiene repercusiones.

Somos únicos. Nunca ha existido nadie como nosotros. Nadie podrá aportar aquello que nosotros dejamos de aportar al tapiz de la humanidad.

Cuando alguien sufre, toda la humanidad sufre un poco más. Cuando alguien está alegre aporta alegría al mundo.

Mi armonía o desarmonía se proyecta en los otros y en el mundo.

Todo aquello que haces a los otros también te lo haces a ti mismo.

“Aquello que somos nosotros, esto es el mundo”

PRIMERA LEY DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Diversidad y riqueza de afectos

La vida natural depende de su diversidad y riqueza

Un hombre que acababa de morir llegó al cielo. San Pedro le sometió a un largo interrogatorio.

-¿Has amado nunca a una mujer?

-No.

¿Has amado a un amigo?

-No

-¿Te transmite ternura un niño?

-No, nunca.

-¿Has amado alguna cosa de la naturaleza?

-Tampoco.

San Pedro lo miró muy severamente y le dijo:

-Entonces...¿Por qué no has llegado antes?. !Hace mucho tiempo que estás muerto!

**Es importante darnos permiso para sentir.
Todas las emociones, incluso las desagradables,
son necesarias**



Les emociones nos dan información valiosa sobre nosotros mismos

SEGUNDA LEY DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Interdependencia afectiva

Todas las formas de vida dependen entre sí



Somos sistemas de energía abiertos. Necesitamos intercambios equitativos con otras personas.

**EFFECTO
BOOMERANG**

Nadie es emocionalmente autosuficiente.

Todo aquello bueno y creativo tiene un impacto en los demás y en el mundo. También lo tienen las basuras emocionales.

CONTAGIO EMOCIONAL

Nuestra estabilidad emocional depende en gran medida de las relaciones que establecemos con los otros.

Tendemos a sintonizar con las emociones de las personas que tenemos cerca, tanto en las placenteras como en las desagradables.

Ninguna vida es capaz de deslumbrar ni de seducir como la que se vive de puertas adentro de uno mismo. M.Martí i Pol

TERCERA LEY DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Los recursos son limitados y hemos de gestionarlos bien

En nuestro mundo afectivo hay un caudal de recursos que pueden facilitar nuestra vida en una mayor y mejor adaptación al medio, en el desarrollo de relaciones personales más satisfactorias y en el logro de nuestros objetivos vitales. Estos recursos tienen unos límites que dependerán de como los gestionemos.



Ilusión

Automotivación

Alegría...etc.

ENERGÍAS RENOVABLES

Ira

Tristeza

Miedo...etc.

**ENERGÍAS
RECICLABLES**

Nuestros afectos son un material delicado que no puede utilizarse de cualquier manera



Mala gestión



La energía que deriva de estos afectos se pierde o se utiliza para destruir.

LAS EMOCIONES

Datos valiosos a traducir

Detectar la emoción

Darle nombre



Traducir la información



Obrar en consecuencia

Les emociones nos informan sobre nosotros mismos para que podamos tomar las decisiones adecuadas

- ¿Cómo va nuestro proyecto de vida?
- ¿Cuál es la emoción que más a menudo sentimos?
- ¿Qué la provoca?



Les emociones son las capitanas de nuestra vida y, veces, las obedecemos sin darnos cuenta.

Vincent Van Gogh.

Como que las emociones son estados mentales, el método para gestionarlas ha de venir de nuestro interior. No hay otra alternativa. No pueden ser liberadas por técnicas externas.

Dalai Lama

Fuentes de energía emocional

Fuentes de energía limpias

Curiosidad

Alegría

Amor

Bondad

Compasión

Agradecimiento...

**Dos acciones iguales
tendrán efectos
diferentes en función de
la energía que las haya
movido**

Fuentes de energía contaminantes

Obligación

Venganza

Odio

Resentimiento

Deuda...

**Hoy puede ser un gran día,
plantéatelo así,
aprovecharlo o que pase de largo,
depende en parte de ti.**

**Dale el día libre a la experiencia
para comenzar,
y recíbelo como si fuera
fiesta de guardar.**

J.M. Serrat



Clima emocional contagios y contaminaciones

El clima emocional global está formado por el conjunto y combinación de todas las emisiones afectivas que libera cada uno de de nosotros.



Nuestras emociones se pueden contagiar.



Agradables



Desagradables

Hay que protegerse de las emanaciones tóxicas



Nuestras creencias pueden contaminar nuestras emociones.

NO PUEDO

Miedo

Inseguridad

Mente

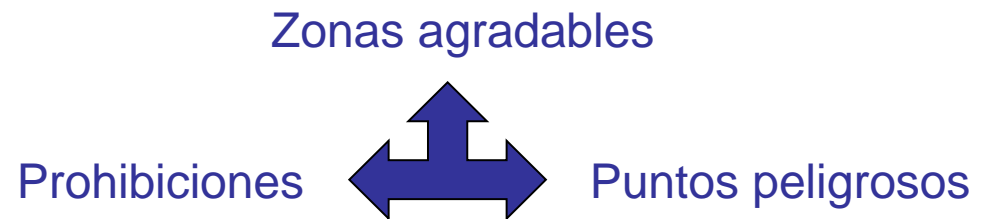
Emoción



Interactúan y fomentan conductas creativas o destructivas

Zona de comodidad vs. Espacios inciertos

Funcionamos con mapas mentales. En estos mapas anotamos el resultado de nuestras experiencias



En los mapas señalamos las zonas que sabemos seguras y cómodas. Son aquello que conocemos bien, donde sentimos que no corremos ningún riesgo, donde no necesitamos activar nuevas habilidades. Son zonas de rutina donde hay poco espacio para la sorpresa y el crecimiento.

¡La resignación es un suicidio!
Jaume Soler

Los espacios a proteger

Necesitamos, en nuestro interior, reservas naturales donde sea posible desarrollar sentimientos y valores que precisan de cuidados especiales. Son ecosistemas afectivos frágiles. Contienen especies que son difíciles de hacer crecer y muy fácil de exterminar. Dan armonía a la nuestra vida y la llenan de luz. Sin ellos la vida se empobrece y pierde significado. Hay que cuidarlos a diario.



Agradecimiento. Aprender a valorar lo que tenemos

Amistad. Invitación mútua a crecer.

Amor. Crea lazos que no atan.

Confianza. Clave para las relaciones personales.

Compasión. Hacer acciones solidarias.

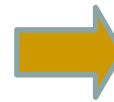
Esperanza. Algo que queremos y creemos posible.

Felicidad. Una forma de viajar por la vida.

Generosidad. Dar felicidad a los otros y a uno mismo.

Serenidad. Paz interior.

Ternura. Ritmo lento, calidez.



Estos espacios se destruyen con: prisa, impaciencia, no prestar atención al presente, obligación, queja, posesión, victimismo, comodidad...





El primer Principio de la gestión de las relaciones: Autonomía personal



Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudaran.

Autonomía no significa individualismo. La persona autónoma está conectada con los otros pero sabe estar sola.

Este principio evita que ahoguemos a los demás con nuestras demandas constantes.

Es un principio preventivo de las actitudes pasivas y cómodas.

Hemos de aprender a dar los pasos necesarios para construirnos la vida sin nadie que venga a dirigirnos ni a salvarnos.



El segundo Principio de la gestión de las relaciones

Prevención de dependencias

No hagas por los otros aquello pueden hacer por sí mismos.

Sustituir a los demás es una falta de respeto. Ponemos en duda sus capacidades.

El hombre bueno debe parecerse al agua: es buena para todas las cosas y no perjudica a nadie.

Si no aplicamos este principio creamos personas sumisas y pasivas que esperan que alguien les resuelva la vida.

También nos encontramos con la persona que tiene la creencia de: “Soy imprescindible” y su vida se basa en ser necesaria.

Aprender a respetar el crecimiento y los tiempos de cada persona.

El cuarto Principio de la gestión de las relaciones Reconocimiento de la individualidad y de la diferencia

No hagas a los otros aquello que quieres para ti. Ellos pueden tener gustos diferentes

Respeto por la diferencia. **TODOS SOMOS DIFERENTES.**
Los otros no se rigen por nuestras normas y criterios.
Algo que es bueno para nosotros no tiene porque serlo para los demás.
Preguntemos antes de decidir por otro
Implica poner en práctica la empatía. Aprender a percibir que siente el otro.

El quinto Principio de la gestión de las relaciones Moralidad natural

No hagas a los otros aquello que no quieres que te hagan a tí

- ¿Me gusta que me agredan?
- ¿Me gusta que decidan por mí?
- ¿Me gusta que me mientan?
- ¿Me gusta que me falten al respeto?
- ¿Que me ignoren, que me griten, que me amenacen, que me quiten el protagonismo, que se adjudiquen mis méritos?

El sexto Principio de la gestión de las relaciones

Auto aplicación previa

No podràs hacer ni dar a los otros aquello que no eres capaz de hacer, ni darte a ti mismo

¿Qué hago por mi mismo?

¿Qué hago por los que quiero?

¿Me cuido?

¿Me quiero a mi mismo?

El séptimo Principio de la gestión de las relaciones

Limpieza relacional

Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y que no nos dejan crecer como personas.

**Quien se acerca al pescado seco, apesta;
Quien se acerca a una orquídea huele bien;
Quien se acerca al fuego se quema...**