

Palabras clave y puntos de interés especial

- Clima emocional
- Convivencia emocionalmente ecológica
- Lluvia ácida
- Conexión a fuentes emocionales limpias, renovables y sostenibles
- Principio de la limpieza relacional
- Medio psicoecoafectivo
- Principio de precaución

Contenido:

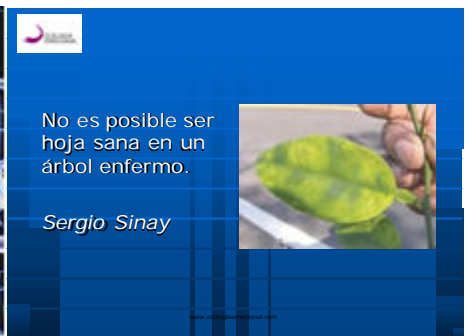
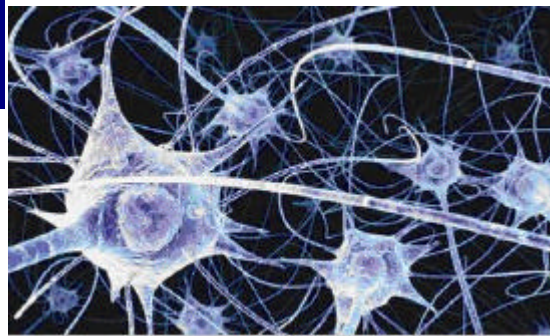
Clima emocional

Vocabulario de ecología

Aplica las 3 R's

El rincón del cuento 2

EL CLIMA EMOCIONAL



Una organización es un **ecosistema** en el cual sus elementos están interrelacionados de tal forma que **comparten territorios, recursos, energía, y crean determinadas formas de vincularse. De forma parecida a una red neural, un impulso emitido en una de sus partes afecta al "todo". En las organizaciones humanas: familia, escuela, hospitales, empresas es esencial aplicar el Principio de Responsabilidad por el cual todos quienes forman parte de las mismas son co-responsables del clima emocional que goza o padece el mismo-**

EL CLIMA EMOCIONAL Es el resultado de como estamos gestionando nuestros recursos afectivos, nuestros espacios, nuestra energía y de la calidad de nuestros 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 bien diferentes que a su vez van a promover un **clima emocional** que favorezca la vida o que mueva a su destrucción.

La convivencia es un edificio en construcción el éxito del cual dependerá de nuestro trabajo, esfuerzo, capacidad de negociación, sensibilidad, respeto y confianza pero, sobretudo, de la capacidad de amar y de compartir de forma generosa. Convivir suele ser más fácil en momentos favorables y de alegría puesto que compartir las cosas buenas es más sencillo que enfrentarse al conflicto y a las situaciones dolorosas o críticas

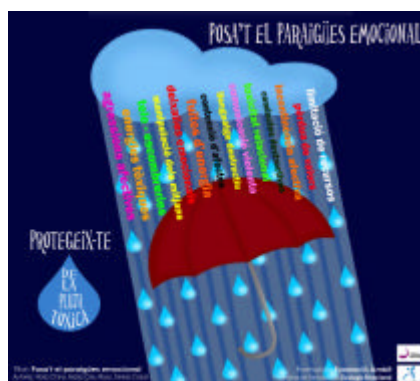
La **convivencia emocionalmente ecológica** requiere que seamos capaces de **autogestionar nuestras emociones sin contaminar** a la persona que vive con nosotros. Hay muchos contaminantes que pueden dañar el clima emocional de convivencia: la queja constante, el mal humor, el victimismo, la crítica destructiva, los juicios de valor, la mezquindad, los celos, la envidia, el rencor, el resentimiento y el exceso de control del otro.

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

PARAGUAS DE PROTECCIÓN EMOCIONAL

Protección interior que evita que nos penetren los tóxicos emocionales que se acumulan en nuestro medio y que a modo de **"lluvia ácida"** pueden dañarnos cuando nos llegan.

Una autoestima bien consolidada puede ser uno de los elementos que componen dicho paraguas. También es preciso aplicar el **7º Principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones:** "Limpieza relacional"



Una de nuestras responsabilidades como adultos es la elección del **medio psicoecoafectivo** adecuado para nosotros es. Si nos relacionamos en círculos de personas en los que dominan las emociones negativas es necesario poner en práctica el **principio de precaución** y aprender a protegernos. Nuestra estabilidad emocional depende en buena parte del tipo de relaciones que establecemos con los demás. Nuestro entorno puede ser adaptativo, en el sentido de facilitar nuestro desarrollo, o desadaptativo en el sentido de dificultarlo o alterarlo.

Sigue la pista: lecturas recomendadas

<http://youtu.be/7sNpa-FZRwg>

BUSSINESS SCHOOL EADA

Entrevista a Mercè Conangla sobre

Organizaciones emocionalmente ecológicas

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a

ecologiaemocional@yahoo.es

Algunas recomendaciones:

Aplica las 3 R's



reutilitza
els mitjans per tornar a fer-ne un bon ús sostenible

recicla
l'energia destructiva en creadora, pren consciència i queda't amb la part bona, analitza, sigues selectiu

redueix
els tòxics emocionals, el mal ús de les fonts d'informació, les agressions afectives, la manipulació, les dependències d'hàbits poc saludables

Títol: **Les 3 R's**
Autors: Núria Chiva, Maira Cisu Royo, Teresa Casal
Coordinació: Ma Mercè Conangla

Formació: **Fundació Àmbit**
Programa de formació en **Ecologia Emocional**
email: ecologiaemocional@yahoo.es

El Rincón del cuento

La mujer de Nasrudin empezó a decir cosas muy feas sobre él. Estaba muy enojada y se comportaba de forma grosera y agresiva, gritando cada vez más. Nasrudin estaba sentado en silencio escuchándola. De repente, la mujer se giró hacia él y le dijo:

- ¿Así que otra vez estás discutiendo conmigo?

Nasrudin le respondió:

- ¡Pero si yo no he dicho ni una sola palabra!

Su mujer le dijo:

- Ya lo sé. ¡Pero estás escuchando muy agresivamente!



*Fuente: Jaume Soler y Mercè Conangla.

Juntos pero no atados. Barcelona, RBA bolsillo

No sobreviven los más fuertes de las especies sino aquellos que son capaces de adaptarse positivamente a los cambios

Charles Darwin



Y tú... ¿Creas o destruyes?

Formas parte del problema o eres parte de la solución?