

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

ENERO 2012

Autores: Soler & Conangla

Palabras clave y puntos de interés especial:

- Educación
- Hijos
- Padres
- Afectividad
- Modelos de influencia
- Vitaminas emocionales
- Límites necesarios

Contenido:

Más libres que nosotros	1
Vocabulario de ecología emocional	1
Vitaminas emocionales	1
Desde Bolivia	2
Sigue la pista	2
El rincón del cuento	2
Frases despertador	2

Ámame para que me pueda ir



MAS LIBRES QUE NOSOTROS

Nietzsche afirmó que la finalidad de la educación de los hijos es poner en el mundo personas más *libres* de lo que nosotros somos.

Jacques Delors considera que la educación es la utopía necesaria y el único recurso sensato para escapar a la desesperación y al cinismo.

Ayudar a nuestros hijos a que descubran quiénes son es parte de nuestra misión como padres.

La principal vía de la educación afectiva es el aprendizaje mediante modelos. Todos influimos, de forma más o menos consciente, en la educación de niños y adolescentes, pero es dentro del entorno familiar donde empiezan a forjar y a construir la base del futuro adulto que serán.

La educación afectiva de los hijos debe partir, siempre, de la educación y crecimiento afectivo de los padres y adultos con los que conviven. Sólo así será posible que se conviertan en personas sanas y emocionalmente equilibradas y fuertes. Sólo así se podrán ir con amor a vivir sus vidas

ÁMAME PARA QUE ME PUEDA IR (RBA Bolsillo)

Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

En el inicio es la relación. Naces y allí está el otro, tu madre, tu padre, la partera, alguien está allí, alguien que te mira, alguien que te recibe, que te sonríe o te mira con tosquedad. Alguien está ahí. Tu vida es ante alguien, o con alguien, o contra alguien, o por alguien, o para alguien, o sin alguien. Eres tú y el otro. Yo y tú.

JAIME BARYLKO



VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

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: Refuerzos positivos, abrazos, sonrisas, caricias, la expresión de agradecimiento.



Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a ecologiaemocional@yahoo.es

www.ecologiaemocional.com

www.fundacioambit.org



DESDE BOLIVIA

Valores Emocionalmente Ecológicos:

A través de la Ecología emocional descubrimos valores que son un referente a seguir y nos permiten organizar nuestras vidas entorno a ellos, constituyéndonos en personas y seres emocionales. Estos son:

Acción, para dejar de ser solo seres “buenos” pero pasivos.

Austeridad, para reconocer que no somos porque tenemos, sino que tenemos porque somos.

Autenticidad, pareciéndonos cada vez más a nosotros mismos y menos a los demás.

Coherencia, ese estado que requiere cada vez más esfuerzo y que nos permite conservar el equilibrio.

Desprendimiento, dejando de cargar con el peso emocional, mental, y de objetos que tenemos en la vida.

Ecología al transmitir palabras renovables, sentimientos y emociones sostenibles, pensamientos y acciones fructíferas.

Emocionalidad, para sentir y reconocer todos los recursos afectivos que tenemos, utilizándolos a nuestro favor y aplicando la premisa: “Siento y existo”.

Lentitud en cada paso que damos para disfrutar el ahora y dar paso a la ternura.

Lucidez al discernir entre lo constructivo y lo destructivo, entre lo sano y lo tóxico, incrementando así, el número de personas lúcidas en el mundo.

Provisionalidad al reconocer la transformación de las cosas y no resistirnos al cambio como estado necesario para aprender, crecer y vivir.

Respeto para conmigo, para con los demás y para con todo ser vivo.

Responsabilidad con la vida propia, para liberar a los demás de nuestras cargas.

Daniela García

Sigue la pista a EE:

Publicado en Booket: **Corazón que siente ojos que ven (Mercè Conangla & Jaume Soler)** -
Publicada la segunda edición en Booket “**Aplicáte el cuento**” (Jaume Soler y Mercè)

MASTER DE ECOLOGÍA EMOCIONAL en Madrid. Hemos iniciado este mes de enero la promoción 2012-2013. en Fundación Tomillo.

El Rincón del cuento

El poeta Coleridge recibió un día la visita de un admirador. Cuentan que en el transcurso de la conversación, surgió el tema de la niñez y la educación:

—Creo —afirmó con rotundidad el visitante— que debe dejarse a los niños en total libertad para que piensen, actúen y tomen sus propias decisiones desde muy pequeños sin que nosotros intervengamos. Sólo así podrán desarrollar al máximo toda su potencialidad.

—Ven a ver mi jardín de rosas —le dijo Coleridge, acompañando a su admirador hasta el jardín.

Al verlo, el visitante exclamó:

—¡Pero esto no es un jardín... esto es un patio lleno de maleza!

—Solía estar lleno de rosas —dijo el poeta— pero este año decidí dejar a las plantas de mi jardín en total libertad de crecer a sus anchas sin atenderlas. Y éste es el resultado.



FRASES DESPERTADOR PARA REFLEXIONAR

- Nuestra principal tarea como padres es nuestra propia construcción personal. Tenemos la responsabilidad de mejorar, de comprometernos, de ser coherentes y manifestar mediante la acción los valores que hemos elegido. El planteamiento inverso — centrarse sólo en el hijo y vivir sólo de él o para él — suele dar como resultado un camino difícil y con poca
- Educar supone definir límites, señalar pautas, caminos posibles y crear marcos pactados que permitan convivir en armonía.
- La permisividad es siempre perniciosa y dificulta al niño la construcción de su edificio moral, su sentido ético, su concepto del bien y del mal, y de lo adaptativo y desadaptativo.
- Rebelarse consiste en oponerse a un sistema de límites y escoger otro.
- El límite del rol y del vínculo consiste en enseñar a nuestros hijos que somos más que sus padres — es decir individuos diferentes, con proyectos y necesidades — y que han de saber aceptarlo y respetarlo. Y viceversa.
- La incoherencia del eje «pensamiento -emoción-acción» es algo fácil de detectar, incluso para el niño más pequeño. Cada vez que el padre es incoherente pierde autoridad.