

## LA CASA DE LAS EMOCIONES

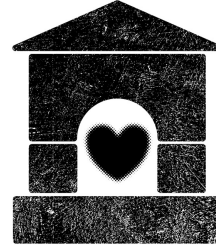
MARZO, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

**OIKOS = CASA**

**LOGOS = CONOCIMIENTO**

**Ecología Emocional = Conocimiento de nuestra casa emocional**



### LOS HABITANTES DE NUESTRA CASA

Te proponemos que hagas el ejercicio de cerrar los ojos y reflexionar sobre tu casa emocional. A estas alturas de tu vida eres responsable de lo que en ella ocurre. Es importante que conozcas bien sus habitantes, estas emociones, sentimientos, pasiones y afectos que entran y salen de ella, que se relacionan entre ellas y nos mueven a la acción.

**¿Te gustan estos habitantes de la casa?  
¿Predominan las emociones agradables o las desagradables? ¿Tienes habitantes que se han apalancado en tu casa?**

Recuerda que las emociones son un lenguaje valioso útil para ir más orientado en tu vida. Te aportan datos sobre cómo te relacionas contigo mismo, con los demás y cómo evoluciona tu proyecto de vida. Si las entiendes, les das nombre, si una vez escuchadas incorporas la información a tu mapa mental y las dejas partir, las estarás gestionando ecológicamente y serán tus aliadas.

**Emociones:  
Llegan, nos habitan,  
traducimos su información  
y las dejamos partir**

Todo acontecimiento que produce una resonancia afectiva en nosotros es importante por algún motivo. Por eso, el hecho de no considerar estas informaciones o traducirlas incorrectamente puede reducir nuestra calidad de vida y niveles de satisfacción vital. Soler&Conangla

Una persona siente, y aquello de bueno o de malo que ocurra a continuación dependerá en buena medida de su destreza para reconocer, traducir y gestionar esas emociones, y de hecho de quedar anclado en ellas o de saber desprenderse de ellas y canalizarlas. Soler&Conangla

### ¡HOGAR SI QUE TENEMOS!

Se cuenta que en una ocasión un reportero fue a hacer el reportaje del incendio de una casa que había quedado totalmente consumida por el fuego. Delante de la casa estaba la familia: el padre, la madre y el niño pequeño mirando cómo todo había sido devorado por el fuego. Con voz amigable, el reportero dijo al niño:

- Hijo, parece que te has quedado sin hogar...

El niño miró al reportero y con una sabiduría que superaba su edad le respondió:

-No. Hogar sí que tenemos. Lo que no tenemos es una casa donde ponerlo.

*Emociones: Las razones que la razón ignora*

*Ed. Obelisco. Soler & Conangla*



## El curso “La casa de las emociones”

Daniela García desde Bolivia

La Ecología Emocional lleva a cabo un proyecto de formación emocional virtual (e-learning). Un espacio diseñado para sentir, es el curso virtual: “La casa de las emociones” un *territorio afectivo* donde conocí los diferentes *hábitats emocionales*, *especies emocionales* y su correspondiente gestión.

La casa de las emociones funciona como un *ecosistema emocional* estimulante, protegido y sostenible, dentro de él están delimitados *territorios afectivos* con sus *hábitats emocionales*, en los que crecen diferentes *especies emocionales* como son: miedo – confianza, tristeza - alegría, ansiedad - ternura, generosidad - envidia, amor - odio, compasión - indiferencia, responsabilidad - culpa, celos - desprendimiento. Estas especies, aun siendo diferentes y en cierta medida, opuestas, pueden vivir en equilibrio sin invadirse unas a otras. Siempre y cuando hagamos gestión de ellas.

Importante aclarar que estas *especies emocionales* crecerán en la medida que las sembremos, cultivemos y las cuidemos, que es lo que aprendemos con el curso. Ellas necesitan de espacios apropiados (hábitat - territorio), sus recursos (tiempo, energía, dedicación, y atención), y sus cuidados (gestión emocional).

Si algo me quedado muy claro es que, somos los únicos encargados de sembrar, abonar, cultivar y cuidar nuestra “*casa emocional*” lo que es hacer gestión emocional, es nuestra tarea y nuestra responsabilidad. Somos, como bien expresa la ecología emocional, los únicos “*jardineros de nuestro mundo emocional interior*” y si en este *territorio afectivo* hay especies que favorecen nuestro equilibrio, como si hay especies que nos desequilibran, dependerá solo de nosotros.

Esto es apenas una mirada de lo que encontré en el curso la casa de las emociones; para conocer y profundizar más, **les animo a ser parte del proyecto e-learning este 15 de abril en su tercera edición.**

Motivada por el camino generoso de la ecología emocional, finalizo estas líneas compartiendo con ustedes una presentación en power point sobre los hábitats emocionales. Un abrazo lleno de emociones!

Daniela García.



**PUBLICADO:** FEBRERO 2013

**ISBN:** 9788434238367

**PÁGINAS:** 64

**ENCUADERNACIÓN:** CARTONÉ

**EDITORIAL:** PARRAMÓN

**AUTORES:** MERCÈ CONANGLA Y  
JAUME SOLER

## Exploradores emocionales ya en librerías

### UN PLANTEAMIENTO CREATIVO PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

Este novedoso proyecto pretende animar a los padres, maestros y a los niños y niñas de entre 7 y 12 años a que se conviertan en «ecologistas emocionales», personas que trabajen de forma decidida y responsable para ser mejores, para dejar un mundo mejor a los que les seguirán y que ayuden a crecer a los demás.

Es una invitación a la reflexión, al debate, al desarrollo de la creatividad y a compartir experiencias que permitan pasar a la acción de mejora. Sólo si somos conscientes de que algo es valioso lo protegeremos, lo cuidaremos, le ayudaremos a crecer y lo respetaremos.

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a [ecologiaemocional@yahoo.es](mailto:ecologiaemocional@yahoo.es)

INSTITUT ECOLOGÍA EMOCIONAL. Fundació Àmbit,. Rocafort, 242 bis. 08029-Barcelona

Soler & Conangla