

ALGUNAS RESPUESTAS SOBRE ECOLOGÍA EMOCIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

M. Mercè Conangla
@EcoEmocional

¿Qué es la Inteligencia Emocional? ¿Y la Ecología Emocional?

La Inteligencia Emocional es la capacidad para reconocer y expresar nuestras emociones a la persona adecuada, en el momento adecuado, con el propósito justo y de la forma correcta. Comprende cinco grupos de habilidades o competencias emocionales: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades de relación.

La **Ecología Emocional o Psicoecoafectividad** plantea dar un paso más allá de la Inteligencia Emocional. Se trata del **arte de la sostenibilidad emocional**. Se trata de gestionar nuestros afectos de tal forma que la energía emocional que de ellos se deriva se canalice en dirección al **crecimiento y mejora como seres humanos, a la mayor calidad** de nuestras relaciones con los demás y a un **mejor y mayor cuidado del mundo que nos rodea**. Incluye dos valores importantes: la **responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global**.

¿Cuáles son sus beneficios en la persona?

No nacemos con las competencias emocionales desarrolladas. Éstas pueden educarse mejor o peor. Actualmente se habla de **analfabetismo emocional** refiriéndonos a aquellas personas que han desarrollado el ámbito cognitivo pero que son incapaces de manejar su mundo emocional: desconocen lo que sienten o no saben qué hacer con ello, les resulta difícil autocontrolarse, tienen relaciones de baja calidad con los demás y, en general, se sienten insatisfechos con su proyecto de vida.

Los beneficios de trabajar las competencias emocionales, especialmente desde el **ámbito de la ecología emocional**, supone la mejora de tres niveles: **Respecto a uno mismo**: la mejora del conocimiento de uno mismo, la traducción correcta de la información emocional y su incorporación en el mapa de situación en el momento de tomar decisiones; un buen equilibrio personal y mayor coherencia en el eje pensamiento-emoción-acción. **Respecto a nuestra relación con los demás**: Relaciones más honestas, coherentes y profundas, mejor calidad de comunicación y capacidad de crear vínculos basados en la libertad y no en la dependencia. **Respecto a nosotros en relación al mundo**: Conciencia de la interdependencia de los sistemas vitales que habitamos la tierra, acciones creativas de mejora del mundo, mayor respeto al entorno.

¿Cómo se puede aprender a canalizar esta fuerza?

Las emociones mueven energía dirigida a la acción. Pero no toda la energía es una energía ecológica, renovable y limpia. No es lo mismo actuar por miedo o por egoísmo que por generosidad o amor. Será preciso elegir bien ya que los efectos de la acción y su impacto en nuestra vida y en la de los demás no serán los mismos en un caso o en otro.

La canalización correcta de la energía deberá realizarse mediante una mejor educación emocional desde la infancia: trabajando la conciencia emocional, colocando las bases de un buen autocontrol emocional, educando en los límites y vacunando en la frustración; fomentando una cultura del esfuerzo, trabajando la voluntad dirigida a objetivos elegidos de forma inteligente, aprendiendo estrategias de automotivación...



¿Cuáles son los ámbitos donde mayor influencia puede tener la Ecología Emocional?

Se puede aplicar para el crecimiento personal y también para la mejora de los diferentes ecosistemas en los que participamos. Desde hace 15 años lo estamos aplicando con mucho éxito el modelo Ecología Emocional en los ecosistemas de salud, comunidades educativas y organizaciones. Erich Fromm decía: **Toda la energía que no se dirige a crear, se dirige a destruir.** Nuestro mundo afectivo tiene un potencial enorme. Nosotros elegimos: ¿crear o destruir? ¿ser parte de la solución o formar parte del problema de la humanidad? *No somos responsables de lo que sentimos pero sí que somos responsables de las acciones que se derivan de una correcta o incorrecta gestión emocional.*

¿Por qué nace hoy día ese “boom” por querer conocer nuestro interior y dominar nuestras emociones?

Por necesidad, por intuición, por inteligencia, porque el hecho de no hacerlo y continuar dejándonos llevar por impulsos primarios o reprimiendo nuestro sentir sólo nos lleva a la autodestrucción y a la destrucción colectiva. Tenemos sobradas pruebas de ello: aumento de la agresividad (insultos, agresiones físicas, psíquicas y morales), estrés, aumento de patología ansioso-depresiva...)

Porqué llega el momento de efectuar **cambios preventivos** en lugar de esperar ha “tener que” realizar **cambios catastróficos** cuando ya quizás sea tarde. Defendemos un modelo humano psicoecoafectivo de personas que trabajan para conseguir un espacio interior armónico en el cual razón y emoción trabajen en equipo; una persona que proyecte esta armonía interior en acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y el mundo.

