

BLOG de Centro Abierto Tomillo: Cursos para tu Desarrollo Personal

<http://centroabiertotomillo.wordpress.com/>

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Por Jaume Soler y Mercè Conangla.

Publicado en [01/09/2012](#)

La Ecología Emocional, modelo creado por Jaume Soler y Mercè Conangla en el año 2002, es *el arte de la sostenibilidad emocional*. Se trata de gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa de tal forma que sirva para mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar nuestro mundo. Ofrece un paralelismo creativo entre la gestión medio ambiental y la forma de entender y gestionar las emociones.

Hay dos valores claves clave: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global. Todo lo que hacemos y todo lo que dejamos por hacer tiene consecuencias dentro del ecosistema humano.

Centro Abierto de la Fundación Tomillo y el Instituto de Ecología Emocional de Barcelona se han aliado para ofrecer en Madrid un interesante Máster en Ecología Emocional (EE), un innovador modelo de desarrollo personal y profesional.

En relación a esta alianza, a continuación recogemos algunos fragmentos de una interesante entrevista realizada recientemente a los autores, donde recogen algunos de los puntos fundamentales de la EE.

¿En qué se diferencia con otras herramientas de crecimiento personal dirigidas a trabajar las emociones del ser humano?

Enumeramos algunas de los elementos centrales de nuestra propuesta:

- **Conciencia ecosistémica.** “Somos parte de un gran TODO en el que somos piezas únicas y valiosas. El Ecosistema humano es un Todo habitado por seres que se relacionan e

intercambian energía en forma de pensamientos, emociones, informaciones, sueños, intangibles todos ellos que promueven un clima emocional que favorece el crecimiento y mejora conjunta o es destructivo para el conjunto

- **Gestión sincrónica de nuestros dos mundos:** nuestro mundo interior y exterior. Porque *“el mundo que “tenemos” es el resultado de lo que somos una co-creación que va de dentro a afuera*
- **El modelo humano CAPA :** La persona Creativa—Amorosa— Pacífica—Autónoma que nos llevará al HOMO ECOLOGICUS: persona CAPA + Conciencia ecológica
- **Metodología propia de trabajo:** Eje pensamiento –emoción –acción; Taburete de tres patas: Yo –los demás –el mundo; trabajo con metáforas, cuentos y relatos e ideas-fuerza aplicables para la mejora de la vida cotidiana
- Estudio y aplicación de estrategias de gestión emocional en 4 Áreas de trabajo interrelacionadas: **Territorios—Energía emocional— Vínculos—Clima**
- Paralelismo entre la gestión del medio ambiente y la sensibilidad ecológica con la sensibilidad y gestión emocionalmente ecológica del mundo interior. Adaptación de conceptos y estrategias
- Vocabulario específico: Hábitat emocional, contagio y contaminación emocional, lluvia ácida, desertización emocional, sostenibilidad emocional; 4R’s, espacios protegidos, afectos en peligro de extinción, calentamiento emocional global, gestión adaptativa y desadaptativa, basuras emocionales...etc
- **Las 3 leyes de la ecología emocional. Los 7 principios para la gestión emocionalmente ecológica de las emociones. El código ético de la EE con sus 11 principios**
- **Herramientas creativas** para el trabajo en gestión emocional y mejora de los ecosistemas familia, escuela, salud, empresa y organizaciones
- **Nuevas y audaces propuestas para la mejora de las organizaciones:** Contratos y salarios emocionales; Sello OEE de Calidad Emocional para las Organizaciones
- **Conciencia del impacto emocional global y responsabilidad.** Elegir ser parte de la solución en lugar de formar parte del problema; creatividad en lugar de destructividad

ENLACE A VÍDEO CON ENTREVISTA A LOS AUTORES

<http://www.youtube.com/watch?v=YUVKswt1Org>