

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 3 DE NOVIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

### **ECOLOGÍA EMOCIONAL**

La Ecología Emocional 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, respetar y cuidar nuestro mundo.

Al gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) de tal forma que la energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, y favorezcan el desarrollo de nuestra capacidad de adaptación positiva.

La respuesta desde la ecología emocional es promover un modelo humano más autodependiente, amoroso, creativo y pacífico que se refleja en la mejora del equilibrio, la serenidad y armonía personal.

Contempla dos valores clave: la Responsabilidad y la Consciencia del impacto global, que la competencia o incompetencia en su gestión tiene dentro del ecosistema humano.

Cómo somos nosotros, así es el mundo. Ahora podemos elegir entre ser parte del problema de la humanidad o formar parte de la solución.

La relación afectiva de los seres humanos, suele ser muy similar a su relación con su medio ambiente. Si nuestra relación con nosotros mismos y los demás (sociedad, familia, pareja) está en desequilibrio, también lo estará con el exterior.

Sí nuestras emociones son de odio, tristeza, resentimiento, etc. nuestro mundo exterior está condenado a la destrucción.

En nuestro mundo emocional existe una continua lucha entre tendencias: la que nos empuja hacia la violencia y la destrucción y la que nos mueve a amar, cuidar y crear. Nadie nace educado emocionalmente. Este aprendizaje se puede hacer mejor o peor, pero es peligroso dejarlo al azar puesto que nos jugamos nuestro equilibrio y nuestra felicidad.

Desde nuestra infancia aprendemos a gestionar nuestras emociones a partir de las influencias y modelos que nos proporciona nuestro entorno. Así, lentamente, vamos construyendo “nuestros hábitos del corazón”, unos cimientos que van a determinar si el edificio de nuestra vida emocional se levanta recto o torcido, firme o desequilibrado.

La lucha entre estas tendencias provoca un caos interior que nos genera malestar. A menudo improvisamos, tanteamos, caemos, y probamos soluciones que empeoran nuestro sufrimiento. En otras ocasiones tenemos éxito y, entonces, nos sentimos bien: hemos hallado la respuesta emocionalmente más ecológica e inteligente. Estamos convencidos de que gran parte de nuestro sufrimiento es evitable y derivado, en buena medida, de una incorrecta gestión emocional.

Alimentar nuestras buenas tendencias es una decisión que nos reportará armonía y equilibrio vital, pero es una decisión que requiere esfuerzo, disciplina, perseverancia, voluntad y mucho amor.

No obstante, incluso si estos fundamentos del corazón se han colocado inicialmente mal, podemos plantearnos y efectuar reformas a fondo.

La serenidad no es la ausencia de tormentas sino la paz en medio de la tormenta.

A veces nos lamentamos de que no “hemos estado de suerte” o de que la vida no ha sido justa con nosotros. Nos quejamos de que no nos han dado recursos o medios suficientes para ser felices. Buscamos nuestro equilibrio afuera en lugar de mirar en nuestro interior. Nos parece que se nos pide que demos un “buen concierto”

sin disponer del “instrumento adecuado”. Pero ¿dónde reside el éxito de un buen concertista?

Es dentro de nosotros donde está la música, la llave del equilibrio o del caos, la semilla de la creación o de la destrucción. Todos tenemos la posibilidad y la responsabilidad de aportar nuestra melodía a esta sinfonía común que es la humanidad. Tú eliges ¿Equilibrio o caos? ¡Sólo de ti depende!

El desequilibrio entre persona y emociones se refleja perfectamente en el mal uso que hoy en día estamos haciendo de nuestros recursos naturales, afortunadamente estamos a tiempo de frenar, seamos ecológicamente emocionales aplicando los siguientes puntos en nuestra vida, con la familia y con la pareja:

- **Aplica abono emocional** con agradecimiento, felicitaciones, sonrisas, abrazos, caricias.

- **Tapa el agujero en la capa de ozono:** Protégete encontrando una salida sana a los juicios que tu pareja haga de ti, las críticas y todo aquello que desestabilice tu equilibrio emocional.

- **Emociones biodegradables:** Son aquellas emociones que debemos hacer que cambien, mejoren o desaparezcan, como nuestros malos hábitos, la forma en que nos comunicamos con nuestra pareja, familia o amigos, los resentimientos, etc.

- **Revisar nuestro mapa emocional** para determinar zonas de peligro, de exploración y cuáles son las que debemos reforzar.

- **Evita la contaminación:** El mal humor, desánimo, rencor; son sentimientos que contaminan el clima emocional por lo que deben eliminarse.

- **Recursos emocionales:** Son los recuerdos de aquellas situaciones agradables a los que debemos recurrir en los malos momentos.

- **Lléname de energía emocional:** Es el combustible para la vida; nos motiva, alegra, enamora.

- **Recicla:** Es la capacidad de cambiar un sentimiento en una oportunidad para evolucionar, por ejemplo podemos cambiar esos celos que nos atormentan por seguridad, el enojo por paciencia.
- **Reservas naturales y Espacios Protegidos:** Son los espacios reservados para nosotros mismos donde podemos respirar, meditar, y los cuales deben ser más amplios conforme crecemos.

Si queremos relaciones auténticas, valiosas, es necesario comenzar con uno mismo, trabajar para transformarnos en una persona elocuente, respetuosa, responsable; en un ser humano más consciente, amoroso, creativo, independiente, pacífico; luego entonces podremos pensar en la construcción de un "nosotros" que incluye sociedad, familia, pareja y desde luego nuestro medio ambiente.

Si consideras que no eres feliz y te faltan herramientas, es momento que busques ayuda psicológica, para poder salir adelante y te darás cuenta que tu vida cambiara notablemente, hay que aprender a ser feliz. !!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**

