

## “México en nuestra piel”: Vulnerables pero fuertes. Carta abierta a la población mexicana

*Mercè Conangla*  
Co-creadora de la Ecología Emocional



Foto: Oliver Hihn



Querida comunidad de ecologistas emocionales,  
Queremos compartir con ustedes esta hermosa carta que nos envía desde  
Barcelona **Mercè Conangla**, co-creadora del Modelo Ecología Emocional.

### “México en nuestra piel”: Vulnerables pero fuertes (Carta abierta a la población mexicana)

**México en nuestra piel:** Estimados alumn@ y profesorado del Máster de Ecología Emocional población mexicana.

Somos vulnerables porque estamos vivos. En estos momentos más que nunca Jaume y yo quisiéramos estar aquí con ustedes. Sabemos por Dulce, la directora del Institut Ecología Emocional MX, que el reciente terremoto ha afectado a sus familias provocando muerte y pérdidas que están generando mucho sufrimiento. La población mexicana se ha visto sometida a la fuerza descontrolada de un fenómeno natural que nadie tenía en sus manos desactivar.

Nuestra vida es una chispa de luz entre dos oscuridades pero, aunque sea breve, merece ser vivida y disfrutada. Cuando la vida de los que amamos se corta por algo accidental, imprevisto o incontrolable, entramos en caos emocional: tristeza, ira, rabia, desesperación, pena y desánimo inundan nuestra alma. Será preciso gestionar nuestro caos emocional para recuperar el equilibrio, hacer duelos, darnos tiempo para recomponer las piezas que se han roto, recuperar de entre los escombros ilusiones y sueños y reconstruir lo que se perdió dejando entrar nuevamente la luz de la esperanza en nuestra vida. Como decía Saramago: *Se llega a un punto en el que no hay más que la esperanza y entonces descubrimos que lo tenemos todo.*

No es fácil. Recientemente en Barcelona hemos padecido un episodio grave a raíz del atentado terrorista en la Rambla. En este caso, la fuerza violenta no fue natural sino que surgió del propio ser humano orientado a la destructividad. En el caso de México no pudieron evitarlo, en nuestro caso y en el de tantos otros lugares donde ha estallado el terrorismo la gran pregunta es: *¿qué estamos haciendo o dejando por hacer como sociedad para que algo así se haya dado? ¿cómo unos jóvenes eligen la vía de la destructividad en lugar de la creatividad amorosa?*

En ambos casos el resultado es el mismo: pérdida de vidas, destrucción del sentimiento de confianza, instalación del sentimiento de vulnerabilidad, miedo. En ambos casos también, podemos comprobar que ha emergido lo mejor de la gente, lo que nos hace más humanos: la solidaridad, la bondad en acción dirigida a desconocidos que, de repente, se convierten en una familia elegida a la que cuidar. De la vulnerabilidad y el sufrimiento emerge una poderosa fuerza, la más curativa, la más reparadora y creadora: el amor.

Hay situaciones en las que las palabras sobran y es mejor un silencio, una mirada, una caricia, una acción tierna y compasiva. Más que nunca es preciso recordar que no estamos solos. Reconocer nuestra vulnerabilidad nos hace fuertes, y la sensibilidad y la bondad en acción, ayudando, escuchando atendiendo a las personas que están sufriendo nos humaniza.

Es el momento de aplicar Ecología Emocional, reconstruir lo que se hundió, aprender de lo vivido, generar espacio de confianza y respeto, conectarnos a energías emocionales limpias, renovables y ecológicas como la voluntad y la gratitud, gestionar las emociones caóticas que han surgido permitiéndonos sentir las, dándoles espacio pero sin permitirles que tomen el control de nuestra vida, reforzando vínculos solidarios y generosos con los demás. Educar y ofrecer estrategias a las personas para que cuando llegue una crisis, siempre inesperada, sepa cómo reequilibrarse por dentro y generar su propio bienestar emocional.

El camino no es fácil, pero es posible y es el que nos va a salvar.

Te invitamos a visitar: [Blog Mercè Conangla](#)

Y seguirla en Twitter: [@EcoEmocional](#)

**Contacto:**

Instituto de Ecología Emocional México, S.C.

## Teléfonos:

(55) 5536 6444

(55) 7827 9099

(55) 7827 9100



WhatsApp (55) 8135 3421

Mail: <mailto:contacto@ecologiaemocionalmx.org>

**Recomendamos:**

[Máster Ecología Emocional](#)

[Ecología emocional](#)

[Libros](#)

[Equipo de profesionales](#)



*"Es esencial abrir los sentidos, la mente y el corazón en cada momento,  
a cada persona, en cada posibilidad y en cada interrogante que nos llegue,  
y dar a la vida nuestra mejor respuesta, la más coherente, humanizada y generosa."*

**Soler&Conangla**

**Creadores del Modelo Ecología Emocional**