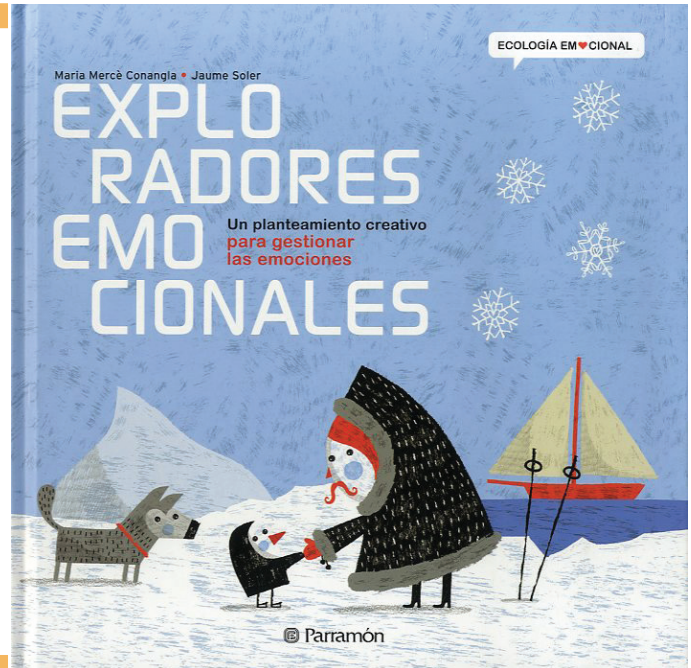




BIBLIOGRAFÍA ECOLOGÍA EMOCIONAL

EXPLORADORES EMOCIONALES

La Ecología Emocional es el arte de gestionar, de manera sostenible nuestro mundo emocional, de forma que nuestra energía afectiva nos sirva para mejorar como personas, para aumentar la calidad de nuestras relaciones personales y para mejorar el mundo en que vivimos.



En este libro abordamos cinco METÁFORAS de Ecología Emocional relacionadas con el área TERRITORIOS: Dos mundos para cuidar—El pez Koi—Paisajes emocionales—Mapas y Dragones—Espacios protegidos. En cada metáfora se trabaja el cuidado del medio ambiente natural y emocional y vienen acompañadas por seis actividades para mejorar la gestión emocional totalmente diseñadas y con la explicación correspondiente. Adecuado a para niñ@s, familias, coaches, formadores, maestros, tutores y personas interesadas en educación emocional.

DOS MUNDOS PARA CUIDAR

🌀 Conclusiones para trabajar

Nuestro interior es parecido al planeta Tierra. Constituye un ecosistema por sí mismo, con sus fuentes de energía, sus recursos naturales, sus sistemas de protección y reparación, sus nutrientes ...

Un planeta lleno de colores emocionales claros y oscuros, agradables y desagradables. Lleno de paisajes conocidos y muchos territorios por conocer. Con un clima cambiante: tormentas y lluvias, días soleados, días nubosos y grises, noches etrelladas, lunas variantes ... ¿No os parece que vale la pena descubrir y cuidar un planeta tan fascinante como este?



Tenemos dos mundos para cuidar:
el mundo interior
el mundo exterior.
De ambos somos responsables.

EXPLORADORES
EMOCIONALES
Conangla & Soler

Dibujos: P.
Valdivieso

Parramon Ed.

PAISAJES EMOCIONALES

🌀 Conclusiones para trabajar

Los paisajes son la metáfora de las diferentes situaciones que vivimos. Nuestras emociones son sus colores.

Cada emoción puede tener diferentes matices y grados de intensidad. No existen sólo colores primarios sino muchas posibilidades de combinación entre ellos, de la misma forma que raramente existe en nuestro mundo emocional una emoción única y pura.

Todos los paisajes tienen su encanto y su razón de ser. En todos ellos, incluso en los más "difíciles", podemos hallar belleza y nuevos aprendizajes. De la misma manera que quedarse con un solo paisaje sería una pérdida de riqueza y de diversidad, también lo sería quedarnos encallados en unas pocas emociones y cerrarnos en banda a las demás.



PECERAS DEMASIADO PEQUEÑAS (El pez Koi)

🌀 Conclusiones para trabajar

Somos seres territoriales. De forma parecida a los animales, cada uno de nosotros necesita espacio para sentirse a gusto.

Hay personas que se encuentran cómodas en espacios cerrados y pequeños, mientras que otras necesitan espacios abiertos y grandes. Esto no es ni bueno ni malo, sino otra señal más de que somos diferentes.

Si queremos convivir en armonía, debemos aprender a comprender, y a respetar, las marcas y señales territoriales de los demás.

Pañuelos u objetos personales, banderas, letreros, señales de prohibido el paso, barreras, vallas, fronteras, vestidos y complementos, cerrojos, apellidos, anillos, cruces, códigos de acceso, etcétera, son formas de marcar un territorio. Indican si perteneces y puedes acceder a él o bien debes quedarte fuera.

Cuando alguien no respeta estas reglas, invade el territorio del otro y provoca un conflicto.



Nosotros decidimos si queremos vivir en "peceras" o explorar la amplitud del mar.

DEDICADO a
ZULMA MARTÍNEZ
SOLER
y a toda la
generación de niñ@s
CAPA

Creativos
Amorosos
Pacíficos
Autónomos

MAPAS Y DRAGONES

🌀 Conclusiones para trabajar

Desde que nacemos construimos un mapa mental de nosotros mismos, de los demás y del mundo.

En él colocamos señales para orientarnos, indicadores de los obstáculos que deberemos superar si recorremos de nuevo la ruta, y anotamos cuáles son los mejores caminos, fruto de nuestras experiencias positivas o negativas.

El símbolo del dragón ancestralmente significaba: "Aventurero, si continúas el camino, no podemos decirte qué vas a encontrar, puesto que es zona inexplorada". Pero muchas personas lo han convertido en un "prohibido el paso" o en un símbolo de peligro. Cuando continuamos, a pesar de los miedos, nos damos cuenta de que estos dragones a menudo desaparecen y activamos recursos que desconocíamos. Localizar un dragón equivale a localizar un espacio de crecimiento personal.



Cada "dragón-miedo" que surge en un espacio de incertidumbre, es una oportunidad para ampliar nuestro mapa vital.

Cuando miramos a la cara a nuestros dragones, éstos desaparecen y se transforman en oportunidades para explorar desde la confianza.