

FORMACIÓN DE JESUITAS Y LAICOS
Provincia Centroamericana de la Compañía de Jesús
Comisión de Espiritualidad.

Tema 2: LA GESTIÓN EMOCIONAL ECOLÓGICA

La capacidad de la ciencia y la tecnología actual de mejorar la calidad de la vida humana depende de una elevación conjunta de la calidad de los sentimientos y actitudes que conforman el carácter -aspecto normativo de la personalidad- sin lo cual no es posible ser verdaderamente útil a la humanidad. De allí que la formación de un carácter sano y positivo es una tarea ineludible para la educación de hoy, centrada en la intelectualidad y en la capacitación tecnológica.

Actualmente, el carácter está siendo retomado, al ser entendido por algunos autores como el equivalente de la “inteligencia emocional”, concepto en auge, que se está reconociendo como responsable del éxito en la vida. La educación del siglo XXI, caracterizado como un momento coyuntural para el género humano, debe retornar a su base y complementar el desarrollo intelectual y tecnológico, con la educación moral y afectiva. Desde un marco ético-moral ecológico se propone un modelo psicoeducativo tridimensional del carácter sobre la base de categorías de la inteligencia emocional presentes en la vinculación con uno mismo, con los demás, con la naturaleza y el aspecto trascendente de la existencia. Se aspira a que esta propuesta pueda aportar elementos que orienten la tarea formativa del educador en la cotidianidad.

“Busco a la persona que sea capaz de amar al otro sin castigarlo por ello, sin hacerlo prisionero o desangrarlo; esa persona del futuro que sepa llevar a cabo un amor independiente de ventajas o desventajas sociales, para que el amor sea siempre un fin en sí mismo y no siempre el amor con vistas a un fin”.

Este era el deseo que Jung expresó, en una carta dirigida a Freud, al inicio del siglo pasado. ¿Acaso ya nos hemos convertido en esas “personas del futuro” que anhelaba Jung o, en cambio continuamos castigando, aprisionando, desangrando o buscando ventajas cuando iniciamos nuestras relaciones interpersonales o cuando formamos pareja? ¿Qué nos mueve a elegir y por qué motivo a menudo acabamos tan lejos conseguir amigos/as, o en la relación de pareja que anhelamos?

Una de las afirmaciones de la Ecología Emocional es que debemos convertirnos en “la persona adecuada” en lugar de invertir energías buscando a la persona adecuada. Para que una relación interpersonal, familiar o de pareja sea armónica es necesario que cada ser tenga una vida propia con sentido. Cuando nuestra vida es coherente y armónica desprendemos una elevada capacidad de atracción que nos acercará a quien se encuentra en la misma sintonía.

En cambio, si somos personas incompletas y necesitadas sintonizaremos con personas de las mismas características y uniremos necesidades y desespero. Esta relación estará condenada al fracaso. La propuesta se basa en fomentar cuatro áreas que promueven el equilibrio y armonía individual y de pareja: auto-dependencia, creatividad, conducta amorosa y pacífica.

¿Qué significa ser emocionalmente ecológico?

Aunque pocos lo piensan, un especialista cuenta en estas páginas que también existe el "calentamiento emocional global". Y cuenta por qué urge reflexionar, e impulsar un cambio en las relaciones humanas.

Aumenta inexorable e impiadosamente la temperatura, sube el nivel de los mares, decrece la superficie helada de los polos, desaparecen y peligran especies, inundaciones catastróficas y sequías devastadoras manchan trágicamente el planeta. ¿Y qué pasa mientras tanto con nuestro ecosistema emocional y afectivo? ¿Hay contaminación, partículas tóxicas y gases venenosos en nuestro medio ambiente espiritual y psíquico?

Cuando se observan los índices crecientes de violencia en la sociedad contemporánea, los episodios de intolerancia en la vida social y de manipulación en las relaciones personales, la insatisfacción que empuja a legiones de personas angustiadas hacia los consultorios psicoterapéuticos, el malestar afectivo que afecta a los vínculos humanos, la relación inversamente proporcional entre el consumo –mucho– y la felicidad –poca–, el fenómeno de la incomunicación humana paralelo al alto desarrollo tecnológico en las conexiones, la explosiva expansión en el consumo de ansiolíticos y antidepresivos, la pandemia de adicciones encubiertas o socialmente aceptadas, parecería que, además del fenómeno físico, que describe y denuncia el ex vicepresidente estadounidense Al Gore en su ya célebre película (y ahora también libro) *Una verdad incómoda*, también el ecosistema emocional humano está perturbado y necesita una urgente tarea de desintoxicación y preservación.

La palabra ecología (creada en 1868 por el biólogo alemán Ernst Haeckel para designar la relación entre los seres vivos y su medio ambiente) forma parte de nuestro vocabulario habitual, aunque su concepción se ha ampliado y ha cambiado: ya no se trata de la mera descripción del medio ambiente, sino de su protección y saneamiento. Y abarca más que el mundo físico.

“Hace un tiempo tomamos conciencia de que padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica. Nos dimos cuenta de que los grandes principios de la ecología eran aplicables a la gestión de nuestro mundo emocional y a partir de entonces iniciamos un trabajo de investigación y de elaboración creativa de esta categoría”, cuentan Mercé Conangla y Jaume Soler, investigadores del campo psicológico y emocional de las relaciones humanas, quienes, con vasta experiencia también en el campo de la salud y la educación, construyeron una categoría tan necesaria como transformadora: la ecología emocional.

“Hemos adaptado los conceptos sobre ecología al mundo de las emociones para que ayuden a explicarlas y a comprenderlas mejor. Así, hablamos de energías emocionalmente ecológicas, reciclar emociones, clima emocional global, lluvia ácida, basuras emocionales, contagio emocional, contaminación emocional, desertización, vitaminas emocionales, espacios protegidos”, explican acerca de las bases de la EE.

¿El huevo o la gallina?

Puede parecer excesivo que la contaminación emocional supere a la atmosférica. No lo es tanto si se toman en cuenta las palabras del médico y psicoterapeuta Norberto Levy (autor de *La sabiduría de las emociones* y *Aprendices del amor*): “Todas las emociones están en continua interacción con la mente, y sobre este vínculo existen muchos malentendidos. En general creemos que ambas son adversarias esenciales y que debemos elegir entre una u otra. La relación esencial entre las emociones y la mente es de complementariedad, y cuando se desconectan de su condición de socias se embarcan en una batalla sin solución en la que todos perdemos”.

Parecería que en la sociedad contemporánea se ha hecho un culto de los poderes de la mente y sus creaciones (los adelantos tecnológicos, los experimentos científicos, los modelos económicos, las relaciones humanas especulativas basadas en nociones tales como conveniencia o rentabilidad). Frente a esto, lo emocional suele considerarse poco seguro, imprevisible, ajeno a atributos tan preciados como “seguridad”, “certeza”, “resultados”.

El biólogo inglés Rupert Sheldrake (figura clave en el movimiento que propone ligar ciencia y espiritualidad) atribuye esta ruptura al dualismo que propugnó el filósofo francés René Descartes (iniciador del

racionalismo) cuando, en el siglo XVII, consideró la naturaleza como una máquina inanimada. Como producto de este pensamiento, que caló hondo en Occidente, el alma, las emociones, lo intangible de la existencia, quedaron separados de todo lo físico (y luego incluso enfrentados). Acaso allí también se incubó la creencia de que lo que se le hiciera a los espacios físicos y materiales en nada afectaría a los emocionales y espirituales.

Sin embargo, para quienes adhieren a una visión holística e integral de los fenómenos físicos, psíquicos, emocionales y espirituales, como lo hace Sheldrake, autor de *Una nueva ciencia de la vida* y *El renacimiento de la naturaleza*, entre otras obras ya clásicas, es necesaria y urgente la reinserción de la espiritualidad y la valoración de las emociones en el vínculo entre las personas y de éstas con la naturaleza. Lo contrario nos deja en lo que el ex sacerdote dominico estadounidense Mathew Fox (fundador en Chicago del Instituto de la Espiritualidad en la Ciencia y la Cultura) llamó “una soledad cósmica”. Entre ambas ecologías, la emocional y la física, parece establecerse así una estrecha conexión de causa, efecto y necesidad. Mientras una procura salvaguardar los ámbitos externos, la otra va en pos de la preservación del mundo interior.

Trabajo en equipo. Esto es lo que Soler y Conangla proponen profundizar con su concepción de la ecología emocional. “Definimos ecología emocional, o psico-eco-afectividad, como el arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) canalizando y dirigiendo creativamente su energía”, dicen. “Es un trabajo en equipo mente-emoción. El concepto eco hace referencia a la importancia de que ambas vertientes trabajen integradas, en armonía, de forma sostenible y equilibrada para que nos muevan a efectuar acciones de mejora en nuestra persona y en los sistemas humanos y sociales en los que estamos inmersos. Incluye dos valores esenciales: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global.”

Los investigadores catalanes recuerdan que, como la naturaleza, “también las personas funcionamos en ciclos: de vida y de muerte, de descanso y de trabajo, de calma e inquietud, de reflexión y acción, de construcción y destrucción. Tenemos todo un mundo exterior para recorrer y todo un camino interior para encontrarnos y hacernos nacer. En este camino, nuestra afectividad y nuestra inteligencia deben aprender a trabajar en equipo para no destruirnos a nosotros, a nuestra especie y al mundo maravilloso en el que vivimos”. En esto retoman un legado del legendario y respetado biólogo humanista Gregory Bateson, quien así lo proponía en su monumental trabajo *Pasos hacia una ecología de la mente*.

Principios ecológicos emocionales

Se sabe que la ecología física propone disminuir las emanaciones tóxicas, cuidar las fuentes de agua dulce, evitar el vaciado irresponsable de material contaminante, ahorrar energía en lugar de derrocharla; mantener, en fin, un vínculo consciente con el planeta que nos cobija. ¿Cuáles son las herramientas de la ecología emocional y cuál su aplicación?

La responsabilidad sobre la propia vida (hacerse cargo de ella y de sus decisiones) es fundamental, para los creadores de la EE, en lo que llaman gestión emocional ecológica. “Al pensar, analizar y reflexionar, vemos que no hay una sola vía de acción ante las distintas situaciones de la vida. A veces decimos que no tenemos libertad para tomar cierta decisión o ejecutar un acto, pero lo que ocurre es que no estamos dispuestos a afrontar las consecuencias de esa acción. La libertad la tenemos y es así casi siempre.”

Por el camino de la evitación o la inacción, sostienen, se terminan pagando precios aún más altos y tomando un camino existencial basado en soluciones epidérmicas o en consignas aprendidas y repetidas como leyes. Hacernos cargo de nuestras elecciones (en los planos afectivo, familiar, laboral, vocacional, profesional, social o comunitario) lleva a que cada acción se convierta en una nueva pieza de una construcción personal y única.

La salud psico-afectiva, en términos de EE, requiere respeto por los propios tiempos (distintos en cada persona), salir de los ritmos vertiginosos propuestos desde afuera, recuperar el valor de la pausa y del

silencio interior, así como la ecología física propone respetar los tiempos, los espacios y los ritmos de la naturaleza. La EE esgrime un principio según el cual lo profundo de la espiritualidad está en lo cotidiano y en lo ordinario y es allí donde hay que buscarlo y honrarlo.

“Carpe diem no significa que debamos buscar y agotar hoy todos los placeres, sino que debemos buscar y disfrutar de los hechos de hoy”, recuerdan, glosando al filósofo Fernando Savater. Una buena pregunta para empezar el día, es: ¿qué bien puedo hacer hoy? Un interrogante cotidiano que puede orientar los actos y las actitudes de la jornada.

Los ecólogos emocionales subrayan algo muy significativo: no somos responsables de lo que sentimos (las emociones no se eligen ni se planifican de antemano), pero sí de aquello que hacemos con lo que sentimos. Rescatan así el valor de todas las emociones, no las clasifican en buenas y malas, positivas y negativas. Todas cumplen una función. Lo que importa es cómo se gestionan, lo que se hace con ellas. Escogemos nuestra actitud y nuestra conducta, reza un principio de la EE. “Pensar que algo nos será dado sin que hagamos algo por ello y quejarnos por no recibirlo, contribuye a la contaminación emocional”, advierte el mismo principio.

Otra consigna de esta corriente apunta al valor del discernimiento. Concretamente, aprender, desde la experiencia, qué aspectos de la realidad, y en qué circunstancias, pueden ser modificados por nuestra conducta, y cuáles son inalterables. Del mismo modo, incluir en nuestras expectativas y planificaciones el rol de lo imponderable, de aquello que escapa de la voluntad, la decisión y la acción propia, y que sin embargo es parte inexorable de la vida. Cuando el discernimiento no se hace presente, su lugar suelen ocuparlo la intolerancia, la ansiedad, la inadaptación. Es decir, el sufrimiento emocional.

La EE rescata el valor de las utopías. Sus creadores suelen recordar un relato del chileno Alejandro Jodorowsky sobre un arquero que se empeñó durante años en acertar con una flecha en el centro de la Luna. Por supuesto, jamás lo consiguió y muchos de sus conciudadanos se mofaron de él. Sin embargo, al cabo de tantos años de intentarlo se convirtió en uno de los mejores arqueros del mundo. “Todo lo que el hombre ha conseguido o construido fue primero un sueño”. Algo que suele olvidarse en una era, como la presente, signada por la obsesión por las certezas, por los resultados rápidos y a cualquier costo, por la fugacidad, por la inmediatez y a menudo también por el temor al compromiso o a afrontar las consecuencias de las propias elecciones.

Desde la EE “proponemos instaurar una pedagogía de la provisionalidad y la transformación”, explican sus creadores. “Vivimos aferrados a criterios de seguridad y permanencia, contratamos seguros para todo, queremos tener todo bajo nuestro control. Los cambios y las transformaciones son parte natural de la vida, pero nos cuesta asumirlo y lo vivimos como pérdidas, de modo que siempre nos encuentran sin recursos.” Todos somos como un río, ejemplifican, que cambia de curso, que atraviesa diferentes territorios, que pierde y gana cauce, que se hiela y se deshíela, pero jamás pierde su esencia, el agua. Un principio ecológico emocional es el de aceptar el cambio y la transformación para mantener y proteger nuestra esencia.

Hermes Trimegisto (“el tres veces grande”), considerado en la mitología griega como un semidiós (mitad divino, mitad humano) y padre de la escritura y la cultura, señaló, entre otras máximas, que lo de arriba proviene de lo de abajo y que como es adentro es afuera. Al cabo de miles de años, asoma hoy una nueva comprensión para esta consigna. Como tratemos nuestro ecosistema emocional, trataremos a los otros, y al mundo.

¿De qué modo aplicar la ecología emocional en su trabajo con personas y en qué áreas de las relaciones se ven hoy más necesarias?

Trabajar las competencias emocionales, supone beneficios en tres niveles. Respecto de uno mismo: la mejora del conocimiento de los matices emocionales, la traducción correcta de la información emocional y su incorporación en el mapa mental en el momento de tomar decisiones; un buen equilibrio personal y mayor coherencia en el eje mente-emoción-acción.

Respecto de 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 de nosotros en relación con el mundo: conciencia de la interdependencia de los sistemas vitales que habitamos la Tierra, acciones creativas de mejora del mundo, mayor respeto al entorno.

Creemos que esto es afín a todas las áreas de las relaciones humanas. Si se aplicara en el sector de enseñanza (profesorado de todos los niveles: universidad, escuelas medias, primaria y preescolar), sería muy interesante y los resultados serían sorprendentes ya que las personas que se hallan en posiciones de influencia tienen mayor posibilidad de contagiar positivamente, pero también de contaminar y destruir con mayor rapidez.

¿El mundo emocional es un lugar desvalorizado o poco explorado en nuestra cultura? ¿Cuáles serían los principales malentendidos respecto de ese mundo?

Dedicamos toda nuestra vida a entrenar nuestra mente: adquirimos conocimientos y nos enseñan a pensar, pero en el territorio emocional, en cambio, somos todos autodidactas, en mayor o menor medida. Hay quien considera las emociones como obstáculos que interfieren en nuestra dimensión racional.

Nada más equivocado, puesto que las emociones son un lenguaje distinto y complementario. Una mente inteligente pero desconectada de las emociones construiría mapas de decisión equivocados y peligrosos. Las emociones dan color al paisaje y sirven para orientarnos en el mundo; nos indican si la ruta que hemos elegido es adaptativa o destructiva. Enumeramos así las principales creencias erróneas respecto de las emociones:

La creencia de que “hay emociones buenas y malas”: la ecología emocional defiende que todas las emociones son legítimas y necesarias puesto que nos proporcionan información sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, y sobre cómo llevamos nuestro proyecto de vida. Como dijo Dolly Parton: “Soy de la opinión de que si usted quiere gozar del arco iris tendrá que soportar la lluvia”.

Considerar que entendemos perfectamente el sentir del otro: la misma emoción puede ser vivida diferentemente en función del equipaje vital del otro. “Te entiendo perfectamente” puede ser sólo una frase si no nos molestamos en preguntar al otro cómo lo está viviendo.

Confundir retención emocional con autocontrol: las emociones no deben retenerse, aunque sí deben controlarse. A veces pensamos que sólo puede perjudicarnos la retención de determinadas emociones (ira, rencor, resentimiento, rabia), pero la EE afirma que retener emociones tales como el amor, la alegría, la gratitud, también perjudica nuestra vida y dificulta el crecimiento de nuestras relaciones. Autocontrol supone capacidad para canalizar y dirigir la energía emocional hacia el objetivo deseado.

Creencia de que uno es emocionalmente autosuficiente: la EE afirma que todas las formas de vida son interdependientes. Andar por la vida es ir hacia uno mismo y encontrar a los otros en el camino. Aislados no nos podríamos construir como humanos.

Relación entre la EE y el equilibrio y la armonía del mundo externo. ¿Cómo interactúan?

La EE plantea un dilema inicial: “¿crear o destruir?” y elige “crear”. Como dijo Erich Fromm: “Toda la energía que no se dirige a crear se convierte en energía destructiva”. De la misma forma que ya no consideramos admisible que alguien lance residuos tóxicos y contaminantes a un río –porque sabemos que los peces y el río van a morir, no podemos permitirnos el lujo de ir lanzando partículas emocionales tóxicas al exterior.

Las personas y la naturaleza son sistemas abiertos totalmente interdependientes. Existe un clima emocional global que se está deteriorando cada vez más debido a nuestro analfabetismo emocional y a nuestra irresponsabilidad. El clima emocional global va a depender de la suma de las aportaciones de todos y cada uno de nosotros.

El calentamiento emocional global se manifiesta en multitud de síntomas: aumento de las agresiones verbales, físicas, psíquicas y morales, estrés, aumento de patología ansioso-depresiva, racismo, corrupción, guerras, terrorismo, enfermedad.. Ya es hora de efectuar cambios preventivos en lugar de vernos obligados a recurrir a cambios catastróficos; a veces, demasiado tarde. La EE defiende un modelo humano psicoecoafectivo: personas que construyen un espacio interior armónico en el cual razón y emoción unen sus fuerzas fomentando acciones más empáticas, generosas y solidarias hacia los demás y hacia el mundo.

Principios para una vida emocionalmente ecológica

El modelo de ser humano EE: persona creativa, amorosa, pacífica, autónoma. Estos cuatro ejes deben desarrollarse de forma sincrónica y equilibrada.

- Principio de responsabilidad en la autogestión emocional. Podemos ser parte de la solución o parte del problema de la humanidad. No podemos vivir inundando a los demás con nuestra basura emocional. El precio es demasiado caro.
- Principio de prevención: “Hoy estamos otra vez en una de estas situaciones decisivas en que la diferencia entre la solución violenta y la solución anticipada puede significar la diferencia entre la destrucción y el fértil desarrollo de nuestra civilización”. (Erich Fromm)

Buen uso y ahorro de energía emocional: elegir bien los objetivos y las personas en que invertimos energía emocional. No despilfarrarla. Centrarnos en aquello que podemos controlar y mejorar –nosotros mismos–, en lugar de empeñarnos en cambiar a los demás.

Uso de fuentes de energía emocional limpias, renovables y no contaminantes: movernos por el empuje de la alegría, la curiosidad, la confianza, la valentía, la generosidad o el amor, en lugar de hacerlo por coacción, por un falso sentido de la obligación, por lo que dirán los demás, por egoísmo o interés. La misma acción puede dar lugar a resultados totalmente opuestos en función de si la fuente de energía emocional es limpia o contaminadora.

Creación de espacios protegidos para especies emocionales en peligro de extinción, en los que puedan crecer, entre otras, la ternura, el amor, la serenidad y la gratitud

Protección del clima emocional evitando las contaminaciones por quejas, rumores, insultos, juicios de valores, menosprecios. Aplicar el principio del respeto.

Siete principios de la ecología emocional para las relaciones

- Principio de la autonomía personal: “Ayúdote a ti mismo y los demás te ayudarán”.
- Principio de la prevención de dependencias: “No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos”.

- Principio del boomerang: “Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a ti”.
- Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: “No hagas a los demás aquello que quieres para ti. Pueden tener gustos diferentes”.
- Principio de la moralidad natural: “No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti”.
- Principio de la autoaplicación previa: “No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo”.
- Principio de la limpieza relacional: “Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y no nos dejan crecer como persona”.

Guía para la reflexión personal:

1. ¿Qué opinión me merece el planteamiento de Jung acerca de nuestras relaciones interpersonales: “Busco a la persona que sea capaz de amar al otro sin castigarlo por ello, sin hacerlo prisionero o desangrarlo; esa persona del futuro que sepa llevar a cabo un amor independiente de ventajas o desventajas sociales, para que el amor sea siempre un fin en sí mismo y no siempre el amor con vistas a un fin”? ¿Acaso ya nos hemos convertido en esas personas del futuro que anhelaba Jung o en cambio continuamos castigando, aprisionando, desangrando o buscando ventajas cuando iniciamos nuestras relaciones interpersonales o cuando formamos pareja? ¿Qué nos mueve a elegir y por qué motivo a menudo acabamos tan lejos de conseguir amigos/as, o en la relación de pareja que anhelamos?.
2. ¿Qué me parecen las afirmaciones de la Ecología Emocional: “debemos convertirnos en la persona adecuada en lugar de invertir energías buscando a la persona adecuada” Cuando nuestra vida es coherente y armónica desprendemos una elevada capacidad de atracción que nos acercará a quien se encuentra en la misma sintonía. En cambio si somos personas incompletas y necesitadas sintonizaremos con personas de las mismas características y uniremos necesidades y desespero.
3. ¿Por qué se afirma en el documento que el ecosistema emocional humano está perturbado y necesita una urgente tarea de desintoxicación y preservación? Padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica.
4. ¿Qué me sugiere la afirmación de que es necesaria y urgente la reinserción de la espiritualidad y la valoración de las emociones en el vínculo entre las personas y de éstas con la naturaleza?
5. ¿Qué opinión le merece que la salud psico-afectiva en términos de ecología emocional requiere respeto por los propios tiempos (distintos en cada persona) salir de los ritmos vertiginosos propuestos desde afuera, recuperar el valor de la pausa y del silencio interior?. La ecología emocional plantea que lo profundo de la espiritualidad está en lo cotidiano y en lo ordinario y es allí donde hay que buscarlo y honrarlo.

Guía para la reflexión grupal:

1. ¿Qué opinan sobre lo que plantea la ecología emocional sobre que escogemos nuestra actitud y nuestra conducta: “Pensar que algo nos será dado sin que hagamos algo por ello y quejarnos por no recibirlo, contribuye a la contaminación emocional”?
2. Una consigna de la ecología emocional apunta al valor del discernimiento. Cuando éste no se hace presente, su lugar lo ocupan la intolerancia, la ansiedad, la inadaptación, es decir el sufrimiento emocional. ¿cómo se aplica ese principio a la vida grupal y comunitaria?

3. ¿Qué aplicación podría hacerse en nuestras instituciones de la pedagogía de la provisionalidad y la transformación: “vivimos aferrados a criterios de seguridad y permanencia pero somos como un río, que cambia de curso, que atraviesa diferentes territorios, que pierde y gana cauce, que se hiela y se deshiela, pero jamás pierde su esencia, el agua?
4. Comente sobre los beneficios de trabajar las competencias emocionales a nivel de uno mismo: la mejora del conocimiento de los matices emocionales, la traducción correcta de la información emocional y su incorporación en el mapa mental en el momento de tomar decisiones, un buen equilibrio personal y mayor coherencia en el eje mente-emoción-acción.
5. Comente sobre los beneficios de trabajar las competencias emocionales en 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.
6. Comente sobre los beneficios de trabajar las competencias emocionales en nuestra relación con el mundo: conciencia de la interdependencia de los sistemas vitales que habitamos la tierra, acciones creativas de mejora del mundo, mayor respeto al entorno.