

Acceso y suscripción | LV Papel

Medio ambiente

Q buscar

[Portada](#)
[Internacional](#)
[Política](#)
[Economía](#)
[Sucesos](#)
[Opinión](#)
[Deportes](#)
[Vida](#)
[Tecnología](#)
[Cultura](#)
[Gente](#)
[Ocio](#)
[Participación](#)
[Hemeroteca](#)
[Servicios](#)

Medio ambiente

Mercè Conangla: "Tendría que aportar gratis el 20% de su tiempo libre a un proyecto social"

Medio ambiente | 28/10/2011 - 01:49h



8441 visitas

[Notificar error](#) [Tengo más Información](#)

42

M'agrada 124

0

4

¿Qué es la ecología emocional?

¿Cómo puede ayudar la ecología emocional a enderezar estas situaciones?

¿Qué tipo de persona promueve la ecología emocional?

...

¿Dónde podemos aplicarlo?

¿Cuál es el primer paso para convertirse en un ecologista emocional?

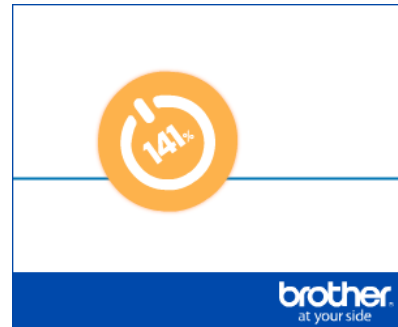
QUE MÉS US
EN AQUESTS MOMENTS?
A VOSTRA VIDA
ES VOSTRES RELACIONS
MÓN?

ST
11C → METACOGNICIÓN
PÚBLIC.

X / TRIA LA

Mercè Conangla, vicepresidenta de la Fundació Àmbit Raquel Quelart

Publicidad



ANUNCIOS EXPRESS LAVANGUARDIA.COM

Pon tu anuncio desde casa



Con Anuncios Express en tan sólo 5 pasos puedes poner tu anuncio desde casa

Esto son Anuncios Express



Pon tu anuncio desde casa, desde la oficina,... en sólo 5 pasos.

[Publica tu anuncio](#)

Publicidad



LO MÁS

LO MÁS VISTO

1

¿Qué métodos utilizan para conseguir resultados positivos?

Se trabaja con ejercicios que ayudan a las personas a ir descubriendo qué son, qué quieren y con qué herramientas cuentan. Por ejemplo, se hacen servir metáforas.

Póngame un ejemplo.

Imagínese que su vida es un taburete de tres patas: una de ellas hace referencia a cómo se relaciona consigo misma, otra a cómo se relaciona con los demás y, la tercera, a qué es lo que aporta al mundo.

¿Qué relación hay entre el Medio Ambiente y la gestión de las relaciones humanas?

Podríamos hacer un paralelismo con nuestra vida cotidiana. ¿Qué hace en casa con los residuos?

Reciclarlos.

¿Y cuando está la basura llena, qué hace?

Tirarla al contenedor.

Pues, imagínese que decide guardar toda la basura que genera en una habitación de casa, al cabo de tres meses, haría un olor insoportable, pues, es lo que a veces ocurre con nuestras emociones; nos llegan, las sentimos, pero luego tenemos que darles nombre, quedarnos la información y dejar ir la emoción.

En teoría.

Pero a veces no lo hacemos, sentimos ira, la guardamos y acabamos acumulando ira durante años; almacenamos ofensas, resentimientos, y todas estas emociones tóxicas con el tiempo nos hacen enfermar y volvernó más amargados. Y, al final, la gente ya no se acerca a nosotros. Gandhi decía: "Si cada día nos arreglamos el pelo, por qué no hacemos lo mismo con el corazón". Por lo tanto, cada día la basura emocional, al contenedor; es lo que se llama higiene emocional.

¿Qué tiene que mover nuestra existencia?

El amor o, si no puede ser por determinadas circunstancias de la vida, al menos que sea una fuente de energía limpia; a mí me gusta la gratitud. Si cada día encuentras diez motivos de gratitud, el día será mucho mejor que si empiezas quejándote.

¿Por qué dice que las cosas esenciales son invisibles a la vista?

Cuando conocemos a una persona, hay 7/8 partes de ella que no vemos: su historia, sus experiencias, el fruto de su educación, lo que ha integrado mal, ilusiones, sueños, pensamientos, es decir, los intangibles. Si estos elementos están bien puestos, no se hundirá con facilidad. Es lo que ocurre con los icebergs.

¿Cómo ha afectado la revolución científica y tecnológica a nuestras emociones?

Vivimos con una mente del siglo XXI, pero todavía tenemos integrados los miedos de la edad medieval y el espíritu de supervivencia del hombre de las cavernas, la parte instintiva. La parte intelectual ha evolucionado muy deprisa, pero no la emocional.

¿En tiempos de crisis el afán de supervivencia ha vuelto a resucitar?

Nuestra etapa evolutiva no corresponde al homo sapiens sapiens, sino al homo sapiens demens, es decir, el sapiens loco, la parte más primaria que nos hace mirar con desconfianza al prójimo. Nos aferramos a la seguridad cuando nos falta confianza. La persona que confía, se puede exponer a cosas nuevas, cuando se le pregunta "¿cómo piensas salir de esta situación?", contesta: "No sé, ya encontraré el modo". Por el contrario, las personas con miedo quieren controlado todo, por ejemplo, contratan pólizas de seguros para todo y no quieren empezar nuevas relaciones por miedo a equivocarse.

¿Cómo tiene que ser el progreso?

La evolución de la tecnología y la sociedad ha ido muy rápida y no ha ido acompañado de una reflexión ética, moral y una gestión emocional paralela. Es muy primario cuando siento ira, dejarla ir, insultar y faltar al respeto a los demás, una conducta que a menudo exhiben en televisión cargos públicos importantes. Antes de hablar con alguien, uno se tiene que tranquilizar, es lo que haría un hombre evolucionado. El calentamiento climático también existe a nivel emocional.

¿Qué valores que priman en la sociedad actual son poco ecológicos?

La inmediatez, el todo ya, lo que nos lleva al territorio de la exigencia -los niños a los que se les da todo y de seguida se vuelven unos déspotas-; el egoísmo, el pensar que mientras yo vaya bien y mis familiares, lo que le pase al resto no me importa: empezamos a tomar conciencia que lo que pasa al otro lado del mundo también nos afecta. Tenemos que recuperar la humildad, los tempos – ritmos menos rápidos, más humanos- y la conciencia de que somos parte de un todo. Es inteligente ser solidario, preocuparse y ocuparse de que haya gente que pueda vivir en dignidad.

¿Por qué?

De no hacerlo así, estamos causando mucho sufrimiento, desesperación, y cuando se apaga la luz de la esperanza, la gente se vuelve muy peligrosa. Hemos creado un modelo en que hay una pequeña parte de la humanidad que acapara el 80% de los recursos. Ésto es insostenible.

Al menos once heridos al caer a la rampa del parking de Heron City 24447 visitas

2 Las últimas palabras de Steve Jobs: "Oh wow" 22699 visitas

3 Un gag de Telecinco: "Imagínate que se lo queda cualquier indeseable; o peor aún, un catalán" 19195 visitas

4 El 'hombre embarazado' piensa en una histerectomía tras tres partos 16404 visitas

5 La mala ubicación del autocar, posible causa del accidente de Heron City 13715 visitas

LO MÁS COMENTADO

[Ir a Lo más](#)



AL MINUTO

10:03 "Hubo tiempo suficiente para que la seguridad pusiera orden pero nadie movió un...

09:51 La izquierda abertzale advierte de que no entrará en la dinámica de que "sólo...

09:50 La izquierda abertzale rechaza tesi de que "sólo una parte ha matado a otra"

09:44 '4 dies a Guantánamo'

09:32 El consejero delegado de Lloyds pedirá una baja por problemas de salud

[Ir al minuto](#)

Publicidad

Blog acerca de este artículo

[Twinlly](#) [Twinlly búsqueda en blogs](#)

Si comentas y enlazas este artículo en tu blog, tu entrada se enlazará desde aquí.

[Haz ping de tu blog a Twinlly para que lo encontremos.](#)

¿La crisis actual es sólo económica?

No, es una crisis de modelo, esta manera de ser humano es poco evolucionada. Tenemos que recuperar valores, reivindicarlos y somos responsables de que se transmitan a las nuevas generaciones.

¿Todos tenemos la misma responsabilidad?

Hay un colectivo de personas, que no somos ni ricos ni pobres, que tenemos las necesidades básicas cubiertas, hemos tenido acceso a la educación y vivimos en un país con una paz aceptable, y que somos conscientes de lo que está sucediendo en el mundo. Si no movemos ficha, somos corresponsables de esta injusticia; no basta con quejarse de los brókers, los especuladores y los ricos. El mundo es así no tanto por la maldad de unos pocos, sino por la pasividad de muchos. Cada uno tiene que hacer su aportación.

¿Qué tipo de aportación?

Primero, preguntémonos qué estamos haciendo para que el mundo evolucione hacia el sentido que nos gustaría; cualquier persona tendría que aportar gratis el 20% de su tiempo libre a algo social. Así pues, escoge un proyecto, el que quieras o créalo, y contribuye con tu granito de arena a que las cosas vayan mejor. Tenemos que entender que somos unos privilegiados, hemos tenido muchas oportunidades y tenemos que hacer una devolución a la vida por su generosidad.

...

La crisis es una oportunidad para hacer limpieza, como cuando tienes un armario en casa donde no cabe nada más y tienes que decidir qué tirar y qué cosas valiosas recuperar.

¿Qué sacaría del armario?

Las emociones tóxicas, los resentimientos, las ofensas, la ansiedad por los ritmos desajustados, la ambición... Nos tendríamos que quedar sólo con lo que no podríamos perder en un nuevo naufragio: tendríamos que empezar a vaciarnos de prejuicios, estereotipos, aprender la flexibilidad mental, reducir tóxicos, reciclar recursos, reutilizar cosas dormidas, reparar heridas, aplicar la ecología a nuestra vida, un trabajo lento, pero por poco que hagamos notaremos grandes cambios, que la vida nos pesa menos, que estamos más alegres y la disfrutamos más.

Te puede interesar: los usuarios que han consultado esto también han visto...

Noticia - Las últimas palabras de Steve Jobs: "Oh wow"

Noticia - Steve Jobs: "Me gusta vivir en la intersección entre las humanidades y la tecnología"

PUBLICIDAD. [Calcula tu presupuesto en 2 min, Ahorra hasta un 40% con Regal!](#)

18

8441 visitas

[Notificar error](#)

[Tengo más Información](#)

[Tweet](#)

M'agrada 124

0

4

Publicidad

¿Quieres un iPad 2?



Hay bancos que remunerar con iPad2 si domicilias la nómina o contratas un depósito. Consúltalos.

Curso Mecánico coche



Prepárate para desempeñar las funciones de Mecánico y mantenimiento en automoción.

Billetes avión baratos



Compare en 10 segundos entre más de 250 sites de viajes y encuentre el mejor precio.

Ligatus

Usuario

[Acceso](#)
[Registro y Suscripción](#)

Información

[Ayuda](#)
[Visita guiada](#)

LaVanguardia.com

[Quiénes somos](#)
[Contacto](#)
[Aviso legal](#)
[Publicidad](#)

Otros formatos

[Boletines](#)
[Alertas](#)
[Iphone](#)
[Ipad](#)
[RSS](#)
[Móvil](#)
[Redes sociales](#)
[Ver todos](#)

[Copyright La Vanguardia Ediciones S.L.](#)
[All rights reserved](#)

[volver arriba](#)