

Taller 9: **Scrapbooking Terapia. Por Rosa Solano.**

Fuente: <http://www.ecologiaemocional.org/>

Diccionario de Ecología Emocional

Atlas que recopila una serie de definiciones estrechamente vinculadas con el concepto de la Ecología Emocional.

A

Acción emocional preventiva Tomar conciencia para conocer los recursos propios, saber gestionar las emociones y poder afrontar los posibles futuros impactos, manteniendo el equilibrio emocional a partir de la acción coherente.

Acción emocional reparadora Hacer revisión, analizar, cambiar o reconstruir lo necesario para recuperar la coherencia y el equilibrio.

Abono emocional Vitaminas emocionales. Elementos nutritivos que refuerzan y mejoran nuestro desarrollo afectivo y el crecimiento personal: caricias, refuerzo positivo, ternura, amor, buen humor, etc.

Afectos biodegradables Aunque puedan provocar sufrimiento o desequilibrio, pueden ser transformados positivamente y dirigirse a acciones reparadoras. La ira puede transformarse en reparación de una injusticia; la envidia en un afán de superación personal, etc.

Agujero de ozono Pérdida de protección de nuestra autoestima, que nos hace vulnerables a todos los contaminantes, juicios y valoraciones externas.

Auditoría psicoecoafectiva Hacer balance del estado emocional propio y de la interacción con los otros y con el mundo, poniendo palabras que identifiquen lo que sentimos y haciendo un seguimiento de ello, en el tiempo.

Autonomía emocional Capacidad de gestionar la propia libertad y nutrirse de ella, en armonía con los demás y el mundo.

B

Balance emocional Detección de las diferentes gamas emocionales, valorando si predominan las que generan sufrimiento y desequilibrio o las que originan bienestar y armonía.

Biodegradable Material emocional, inicialmente desequilibrante, que puede ser integrado y transformado adaptativamente; p. ej. la tristeza, el sufrimiento, etc.

Bloqueo de energía Energía emocional reprimida, a la que no se sabe dar salida o canalizar adecuadamente. Incapacidad para dar una respuesta adaptativa ante una situación y que genera: pasividad, impotencia, ansia, caos, etc.

Basura emocional Residuos derivados de emociones poco adaptativas mal gestionadas o sin gestionar. Suelen responder al miedo, la rabia, el rencor, etc. y la consecuencia de acumularlas deriva en un hábitat contaminado, en una falta de autoconfianza y autoestima.

C

Cambios adaptativos Cambios dinámicos que permiten conservar nuestro equilibrio, adaptarnos de la mejor manera posible, la más inteligente, a nuestras variaciones internas y a las del entorno.

Camuflaje Proviene de la palabra francesa *camoufler*, que significa disfrazar. Método que nos permite exagerar o substituir emociones, para protegernos, engañar o para sacar un beneficio de las personas y del mundo que nos envuelve. (Ver *cosmético emocional*)

Caos emocional Cuando no somos capaces de entender ni de gestionar lo que sentimos, nos encontramos en una situación de caos emocional. El eje mente-emoción-acción entra en contradicción, perdemos el control y padecemos.

Cartografía emocional Mapa mental que parte de la memoria emocional y de las experiencias vividas, y nos sirve de guía en nuestra vida diaria.

Ciclos de vida Es el constante fluir de la vida. Comienzos y finales, nacimientos y muertes, holas y adioses, etc. Las crisis y los cambios son necesarios para poder seguir evolucionando.

Clima emocional global Conjunto de condiciones conformadas por las emisiones emocionales de todos los que interrelacionamos en un mismo espacio.

Colores del paisaje afectivo Matices de las variadas sensaciones, emociones y sentimientos humanos, con los que podemos crear nuestra "paleta" afectiva.

Conservas emocionales Son las reservas emocionales reconfortantes (recuerdos de situaciones vividas gratificantes) que con mucho cuidado hemos producido y almacenado, para ocasiones menos favorables. Pueden aportarnos energía complementaria en momentos difíciles o de crisis.

Constelaciones de afectos Conjunto de afectos y emociones que forman parte de una familia emocional.

Consumo afectivo Mercadeo afectivo. Los afectos se convierten en moneda de cambio o en intermediarios para conseguir nuestros propios objetivos.

Contagio emocional Tendencia en adoptar las tonalidades emocionales de otra persona. Este contagio puede ser tanto de las emociones que nos generan bienestar (alegría, serenidad o tranquilidad), como las que nos originan malestar emocional (rabia, tristeza, miedo, etc.)

Contaminación emocional Emisiones descontroladas de tóxicos emocionales: juicios y opiniones negativas, quejas, críticas crueles, insultos, etc. Las soltamos inconscientemente y pueden inundar el ambiente.

Contaminante emocional Todo lo que emitimos u omitimos que tiene un impacto en el clima emocional global, dificultando la convivencia y la armonía con aquellos con quien nos relacionamos: rumores, quejas, insultos, mal humor, desesperanza, etc.

Contenedor del caos emocional Espacio interior donde se almacenan todas aquellas emociones que nos generan malestar y confusión.

Contenido emocional tóxico Subproductos emocionales tóxicos, fruto de nuestra incapacidad para gestionar adaptativamente el caos emocional: rencor, resentimiento, frustración, rabia, impotencia, etc.

Cosmético emocional Máscara que oculta los sentimientos reales y los cambia por aquellos que creemos que deberíamos sentir para ser aceptados, no ser censurados, vivir aparentemente seguros, o para que no nos dañen. Pueden ser una fuente importante de conflictos interiores, por ser una traición a los sentimientos propios.

Crear Creatividad Capacidad de producir cosas nuevas e ideas, saber expresar lo que se siente y resolver problemas de una forma original. Todos nacemos con una capacidad creativa que se puede desarrollar a lo largo de la vida.

D

Disarmonía emocional Tomar conciencia para conocer los recursos propios, saber gestionar las Desequilibrio entre lo que sentimos y su expresión o la acción que se deriva de ello. La disarmonía es un indicador de que alguna cosa falla y de asincronía en el eje mente-emoción- acción.

Desborde emocional Pérdida de control de nuestra conducta, debida a la incapacidad de canalizar y orientar adaptativamente la energía emocional. Determinada situación que nos desvela un recuerdo escondido o nos provoca un caos que nos sobrepasa. El cerebro emocional somete al cerebro racional, que resta momentáneamente paralizado.

Desequilibrio Se produce por alteraciones emocionales de la persona. Provoca inestabilidad, inseguridad y malestar interno. Hay una disarmonía en el eje mente-emoción-acción.

Desierto Momento afectivo en el que uno se encuentra solo, en condiciones duras y extremas de supervivencia, y con recursos escasos.

Desertización Transformación del mundo afectivo en un terreno árido, yermo y sin vida, causado por una devastación emocional debida a un mal uso de los recursos personales, determinadas situaciones críticas y el impacto de tóxicos emocionales (lluvia ácida).

Desintegración universal Efectos causados por la destructividad, como estrategia de vida. Desmembramiento, rotura y situación de pérdida de coherencia y de humanidad.

Destruir Destructividad Estrategia desadaptativa altamente nociva que suele comportar consecuencias negativas tanto para nosotros como para los que tenemos cerca. Toda energía que no se destina a crear es destructiva.

Diversidad de los afectos Emociones, sentimientos, estados de ánimo, pasiones, humores... son fenómenos afectivos diversos que -bien gestionados- aportan datos valiosos para el proceso de construcción personal.

Drenaje emocional Sistema de eliminación que permite canalizar las emociones que se acumulan y se vuelven peligrosas y tóxicas. Es necesario para el mantenimiento de un buen equilibrio psicoemocional.

E

Ecosistema afectivo Sistema formado por las relaciones afectivas que tiene en cuenta las emociones que aparecen dentro de un contexto, generando diferentes flujos de energía. Para que haya equilibrio, debe haber una correspondencia entre lo que se crea y lo que se destruye, entre lo que se recibe y lo que se da.

Ecosistema familiar Relaciones y vínculos que establecen los miembros de una familia, en el cual se retroalimentan mutuamente unos a otros y en donde cada uno ocupa un rol natural, que les permite mantener el equilibrio o destruirse mutuamente.

Efecto bumerán Todo lo que emitimos... se nos retorna de alguna forma. Puede no ser de inmediato ni provenir de la misma fuente. Si no nos agrada lo que recibimos... hay que tener cuidado con lo que emitimos.

Efecto hibernáculo Efecto generado al mantener un ambiente estanco lleno de materiales emocionales de elevado contenido tóxico como: rabia, resentimiento, quejas, mentiras, incongruencias, falta de comunicación... que provocan un microclima irrespirable, incompatible con una vida equilibrada y plena. Lo que hemos emitido a la atmósfera emocional se nos retorna en forma de lluvia ácida.

Eliminación de residuos psicoafectivos Acción de desprenderse de los tóxicos emocionales: resentimiento, rabia, ofensas... Eliminar adaptativamente estos residuos nos permite un mayor bienestar y equilibrio, y la posibilidad de transformar la energía emocional en fuerza creadora.

Embrolio emocional Caos emocional, cuando no entendemos ni podemos poner nombre a un conjunto de emociones que sentimos. Esto nos lleva a no poderlas gestionar de forma ecológica y adaptativa.

Energía emocionalmente ecológica Tomar conciencia para conocer los recursos propios, saber Es la fuerza que nos mueve con el fin de efectuar acciones más inteligentes y adaptativas. Tiene un impacto positivo para nosotros mismos, para los otros y el mundo.

Entornos favorables adaptativos Son aquellos espacios que aportan las condiciones necesarias para poder crecer y desarrollar nuestros puntos de mejora y las potencialidades latentes.

Equipaje vital Todo lo que integramos y que conforma nuestra historia: los pensamientos, las creencias, las emociones, las habilidades, los conocimientos, los recuerdos, los recursos, los temas no resueltos o incompletos y los pesos que cargamos, como: ofensas, deudas, culpas, etc. y que condicionan nuestras acciones. Hay que revisarlo y actualizarlo a menudo, eliminando la carga superflua.

Escáner emocional La detección de las emociones que sentimos en un momento concreto. Dar nombre a cada una de ellas. Ejercicio de toma de conciencia emocional. Es el primer paso para hacer una gestión adaptativa de las emociones.³

Espacio protegido Es una reserva emocional que cuenta con unas condiciones óptimas para el desarrollo de sentimientos y valores especialmente valiosos y frágiles: amor, alegría, ternura, etc. que necesitan un cuidado especial. Es un entorno libre de contaminación y de devastación.

Especies en peligro de extinción Todas aquellas emociones que están a punto de dejar de existir por falta de cuidado o responsabilidad de gestión y que son necesarias para mantener nuestro sistema psicoafectivo. Son especies emocionales muy sensibles y delicadas, que necesitan espacios apropiados y vitaminas para crecer: ternura, compasión, etc.

Estrategia ecológica Maneras de actuar inteligentes y adaptativas para dar la mejor respuesta a las diversas situaciones vitales, minimizando los impactos negativos, y favoreciendo el equilibrio en nosotros mismos, en los otros y en el mundo.

Excavaciones vitales Búsquedas, en lo más profundo de nuestro interior, del máximo de información sobre nosotros mismos y de nuestra vida.

F

Filtro adecuado Es aquel sistema de selección de cómo vemos y valoramos nuestra vida. Favorece la visión positiva, el reconocimiento de las cualidades y recursos, así como todo lo que sirve para nuestro crecimiento personal.

Fuentes de energía Espacios emocionales y/o valores donde nos conectamos y donde brota nuestra energía por la acción. Pueden ser fuentes de energía limpia, renovable y sostenible (gratitud) o fuentes contaminantes (coacción).

Fugas de energía Pérdidas energéticas. Energía que invertimos de forma inadecuada en proyectos, personas y objetivos escogidos de forma poco inteligente y ecológica, p. ej.: intentar cambiar al otro, quejas, etc.

G

Gestión adaptativa Acción de conducir adecuadamente nuestras emociones, de manera que repercutan en nuestro bienestar interior y en un mayor equilibrio y calidad de nuestras relaciones con los demás.

Gestión desadaptativa Falta de competencia en la gestión emocional. Respuestas poco adecuadas que provocan desequilibrio, malestar y/o enfermedades.

Globalización de la ofensa Proceso de contaminación emocional por una ofensa, que provoca una alteración del clima emocional global, merced a la facilidad que dan las nuevas tecnologías y los medios de comunicación, para que se propaguen de forma rápida y extensa.

I

Impacto emocional global Consecuencias a determinadas respuestas que se emiten. Pueden mejorar o empeorar el clima emocional, a nivel personal o social.

Incompetencia emocional Ineptitud para gestionar, expresar y dar salida a determinadas emociones. La consecuencia de la incompetencia emocional es el desequilibrio y el malestar.

Incontinencia afectiva Expresión de las emociones y sentimientos, sin filtros. Obviemos si las personas, los momentos y las formas son las adecuadas y si el propósito es justo.

Infrautilización de recursos No hacer uso de los recursos que todos disponemos. Puede representar un despilfarro de herramientas y de energía creativa disponible.

Intercambio emocional reequilibrante Espacio de interrelación y de comunicación que favorece el equilibrio emocional y nos ayuda a crecer como personas.

Interdependencia afectiva Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas de energía abiertos. Nadie es emocionalmente autosuficiente. La relación con los demás nos construye.

Invasión de espacios Acción por la que alguien entra en el espacio privado de otra persona sin respeto ni permiso. La consecuencia de ello puede ser generar agresividad y ahogo emocional.

Irradiación de energía positiva Emisión y flujo de una corriente emocional generadora de creatividad, equilibrio y bienestar que parte de nuestro interior y se contagia por todas partes.

Isostasia emocional Condición de equilibrio que ha de tener nuestra vida emocional para mantener una buena salud psíquica.

Inversión de energía Objetivo hacia el que se canaliza nuestro potencial emocional.

M

Materias biopsicodegradables Materiales emocionales que son reutilizables y que se pueden transformar de forma positiva. La energía de la ira la podemos transformar en valentía per reparar una injusticia.

Medio ambiente psicoecoafectivo Entorno emocional concreto en donde se desarrolla una persona.

Memoria emocional Son las experiencias emocionales vividas, que permanecen almacenadas en el cerebro. En un determinado momento, debido a un estímulo que nos despierta aquel recuerdo, revivimos en el presente las emociones ligadas a la experiencia pasada.

N

Nicho psicoecoafectivo El espacio o hábitat idóneo, compartido por determinadas tonalidades emocionales. Cuando una de ellas gana espacio, la otra recula; p. ej.: miedo y confianza, alegría y tristeza. Merced a la gestión emocional, podemos incrementar el crecimiento de unas o de otras especies.

L

Limpieza relacional Séptimo principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: hacer limpieza de las que son ficticias, insanas y que no nos dejan crecer como personas. Una vez vencida la dependencia, sentiremos una liberación.

Lluvia ácida Emisión de partículas tóxicas y contaminantes (mal humor, envidia, celos...) que nos retornan en forma de agresiones que pueden minar nuestra autoestima. Efecto bumerang.

P

Paisaje emocional Metáfora de la situación que estamos viviendo. Cada uno está lleno de colores diferentes, que se conforman por las emociones y los sentimientos. Todos tienen su encanto y su razón de ser.

Pensamiento contaminado Creencia inadecuada que causa efectos nocivos y estropea nuestro medio ambiente psicoecoafectivo, afectando y contagiando también a nuestras relaciones y acciones.

Perfeccionismo utópico Aspiración para conseguir un estado en donde no están permitidos: la imperfección, los defectos ni las equivocaciones, y donde todo ha de estar bajo control. Comporta una fuga de energías emocionales, dado que el objetivo no es alcanzable.

Precipicios Espacio incierto, metafórico, donde nos podemos enfrentar al abismo y a la posibilidad de caer en él. Es uno de los paisajes emocionales que pueden representar las situaciones de crisis.

Prejuicio limitador Filtro mental que hace que juzguemos sin conocer previamente y que no nos permite abrazar todas las dimensiones de la realidad.

Prisa violenta Ritmo desajustado que nos hace actuar de forma más agresiva y violenta. Hace imposible la vida en los ecosistemas afectivos frágiles (ternura, compasión, serenidad, etc.). La prisa es fruto de nuestra incompetencia emocional.

Principio de desintegración universal Fenómeno ligado al proceso evolutivo de la vida, por el cual todo lo que es, deja de ser y se desintegra, para reintegrarse nuevamente al ciclo de la vida. Las emociones aparecen, evolucionan y cambian. No son permanentes ni estáticas.

Psicoecoafectividad Es el arte de gestionar de forma emocionalmente ecológica nuestros afectos, de manera que hagan equipo con nuestra mente, en vistas a poder hacer acciones más equilibradas y armónicas. Eje mente-emoción-acción bien alineado.

R

Reciclar sentimientos Proceso por el cual los sentimientos que son nocivos para nuestro bienestar interno pueden ser reconvertidos en otros más beneficiosos, a través de un trabajo de gestión y transformación, p. ej. reciclar la envidia por la superación personal.

Reconocimiento de la individualidad Cuarto principio de la gestión psicoecoafectiva de las relaciones: no hagas a los demás aquello que quieres para tí, ya que pueden tener gustos diferentes.

Recursos afectivos Caudal de herramientas que pueden contribuir a la mejora de nuestro bienestar emocional y ayudarnos a crecer más equilibradamente, facilitar nuestra adaptación al entorno y establecer unas relaciones más satisfactorias.

Reservas naturales Espacios interiores especiales y frágiles que hay que proteger para mantener el equilibrio emocional. Son los espacios protegidos donde pueden crecer especies emocionales en peligro de extinción.

S

Segregación psicoecoafectiva Habilidad que nos permite escoger los elementos desadaptativos de los afectos, con el fin de limitar su impacto negativo en nuestra vida y en nuestro entorno.

Sistemas de energía Segunda ley de la ecología emocional: la interdependencia afectiva. Todas las formas de vida dependen entre sí y realizan intercambios globales reequilibrantes.

Solidaridad energética Acción de compartir nuestros recursos afectivos libre y generosamente. Asociada a la segunda ley de la ecología emocional: la interdependencia afectiva.

Sucedáneo emocional Sentimientos o emociones que substituyen a las originales y que son más fáciles o más rápidas de asumir que las auténticas. No nos permiten construir relaciones maduras ni creativas. Los sucedáneos del amor son la necesidad y la dependencia emocional.

T

Tala indiscriminada de afectos Estrategia de autoprotección de quien se siente herido intensamente por alguien muy allegado. Consiste en no permitir que nadie más se acerque a nuestro mundo emocional. Talar los árboles para que no se quemen o levantar un muro para que no nos hieran crea más sufrimiento y aleja la posibilidad de volver a ser queridos.

Tierra yerma Paisaje emocional que corresponde al desierto, como metáfora de una situación de crisis donde uno siente que no tiene recursos para sobrevivir emocionalmente y se siente morir, como la tierra yerma, que ha perdido su poder, es infértil y sin vida.

Territorio interior armónico Espacio personal de serenidad que se consigue cuando la estabilidad y la seguridad provienen del interior. Uno es consciente de sí mismo, centrado en el presente, habiendo aprendido a desprenderse cuando la vida se lo pide, gozando de la soledad y respetando la libertad de los demás.

