

## Cómo utilizar la ecología emocional para disminuir y resolver los conflictos



Si tenemos en cuenta los principios de la ecología emocional sabremos qué hacer para mejorar la convivencia y minimizar los conflictos que surjan en la familia.

### ¿Qué es la ecología emocional?

"La Ecología Emocional es el arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que su energía sirva para mejorarnos a nosotros mismos, aumentar la calidad de nuestras relaciones y tener mayor cuidado del mundo que nos rodea" (María Merce Conangla y Jaume Soler, 2002).

### ¿En qué se basa?

La ecología emocional se basa en tres principios:

1. **Principio de responsabilidad en la gestión de nuestras emociones:** no podemos decidir lo que sentimos, pero sí lo que hacemos.
2. **Principio de prevención:** debemos hacer buen uso de nuestra energía emocional y no derrocharla en acciones negativas o autodestructivas, para poder enfrentarnos adecuadamente a los diferentes retos en la vida.
3. **Principio del respeto:** es necesario crear un clima emocional positivo, basado en el respeto mutuo.

**Podemos aplicar los principios de la ecología emocional de forma práctica para mejorar nuestra convivencia familiar.**

## ¿Cómo nos ayuda?

Ante un conflicto, la ecología emocional nos propone:

- No limitarnos a regañar, reprochar o darle vueltas a un enfado. Ponerse en el lugar del otro y buscar cómo solucionar los choques personales es la manera más rápida y positiva de aprovechar al máximo nuestra energía.
- Favorecer sentimientos positivos: ternura, compasión, serenidad o gratitud.
- Al comunicarnos, evitar expresiones "dardo", que hieren, y utilizar expresiones "puente", que unen.
- Centrarnos en nuestra mejora personal en lugar de insistir en querer cambiar a los demás.
- Cuando nos invada un sentimiento negativo (ira, tristeza...), realizar actividades o acciones que nos ayuden a superar esa emoción.

*Sentir y Pensar: Guía para las familias*, 3º EP. Madrid: SM (actualización 26 de marzo de 2020)  
Proyecto didáctico: Equipo de Educación Primaria de SM. Autoría: Meritxell Obiols y Rafael Bisquerra (coordinación). Edición: Pilar Menéndez. Fotografía: Javier Calbet/Archivo SM; Montse Fontich; Mattias Tunger/DIGITALVISION; Kevin Peterson, Nicola Sutton/PHOTODISC; PHOTOALTO; IMAGE SOURCE; STOCKBYTE. Diseño: Diana López. Maquetación: Noemí Expósito. Coordinación editorial: Mireia Casaus. Dirección editorial: Mayte Ortiz.