



# Los Líderes PREGUNTAN



Maryam Valera, Ph.D.

**E**stimada Dra. Varela:

*Hace poco escuché por primera vez en uno de sus talleres el término “ecología emocional” y quisiera que me hablara más acerca de qué consiste.*

Laura F.

Estimada Laura:

El concepto de ecología emocional fue creado en el año 2013 por Mercè Conangla y Jaume Soler, fundadores del Institut D'Ecologia Emocional en Barcelona. Creo que la mejor manera de definirlo es como el arte de transformar y gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa de tal forma que sirva para que mejoraremos como personas, aumentemos la calidad de nuestras relaciones y respetemos y cuidemos nuestro mundo.

---

**“Como somos nosotros, así es el mundo. Podemos elegir ser parte del problema de la humanidad o formar parte de la solución”.**

Mercè Conangla y Jaume Soler

---

La ecología emocional ofrece un planteamiento nuevo, creativo y revolucionario en educación emocional que trabaja al mismo tiempo aspectos educativos, emocionales y medioambientales, y que apuesta por formar un nuevo modelo de persona: la persona emocionalmente ecológica, la persona CAPA (Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma)

La ecología emocional brinda conceptos y modelos de educación emocional que permiten prevenir algunos de los principales problemas que están afectando nuestras sociedades y que están presentes en todos los ecosistemas -familiares, sociales, educativos, de salud, organizacionales y empresariales-, ya que cuando mejora la persona, todo lo que la rodea evoluciona. Así, la ecología emocional trabaja para ayudar a poner en juego e incrementar las capacidades de cada persona para gestionar de forma adaptativa, sostenible y ecológica su mundo emocional.

La ecología emocional quiere contribuir al bien personal y social mediante programas orientados:

- **Al desarrollo integral de la persona.**
- **Al desarrollo de la moral, ética y valores.**
- **Al desarrollo y promoción de la familia.**
- **Al desarrollo de una salud integral.**
- **Al desarrollo de una conciencia social.**
- **Al desarrollo de una conciencia ambiental.**
- **Al desarrollo del equilibrio, la armonía, el bienestar y la creatividad.**

En definitiva, la ecología emocional trabaja principalmente dos valores claves: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global. Todo lo que hacemos y todo lo que dejamos por hacer tiene consecuencias dentro del ecosistema humano.

Aquí quedo a la espera de sus preguntas,  
Maryam Varela