COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 02/2024

ECOLOGIA EMOCIONAL

O que é:

É um conceito introduzido, em 2002, por María Merce Conangla e Jaume Soler, dois psicólogos com uma abordagem humanista, que pretende ir além do conceito habitual de "inteligência emocional".

Trata-se de uma abordagem em que o equilíbrio pessoal só existe se se estender a tudo o que nos rodeia:

" Uma pessoa é emocionalmente sustentável quando sua vida não "pesa", porque tem um bom relacionamento consigo mesma, é capaz de se relacionar com os outros a partir da liberdade e da autonomia responsável, em vez de depender deles, e também participa dando respostas criativas e amorosas aos problemas do mundo ".

A ecologia emocional é, ainda, definida como **"a arte de administrar os nossos afetos, ajudando-nos a canalizar a energia emocional para o crescimento e aperfeiçoamento como seres humanos, para a mais alta qualidade de nossas relações com os outros e para um melhor e maior cuidado com o mundo ao nosso redor**".

Segundo os autores, **"o ser humano faz parte de um todo, e que prejudicar o outro também acaba prejudicando a nós mesmos na medida em que esse todo também faz parte de nós. Portanto, o bem-estar não depende apenas do nosso estado individual, mas também da harmonia nas relações com tudo e todos ao nosso redor."**

Toxinas Emocionais

Da mesma forma que existem, no meio ambiente, fatores que poluem, também ocorrem na vida individual, elementos que geram um efeito nocivo de deterioração pessoal. Podem ser, por exemplo, emoções que não foram adequadamente geridas, que se acumulam e produzem desequilíbrios. Ou podem ser ligações tóxicas com outras pessoas, que se caracterizam por existir contaminação e deterioração mútuas. Os autores estabelecem, igualmente, que em determinado momento, cada pessoa deve decidir se direciona seu comportamento para a criatividade ou para a destrutividade.

Então, como fazer para ser menos vulnerável às toxinas próprias e alheias

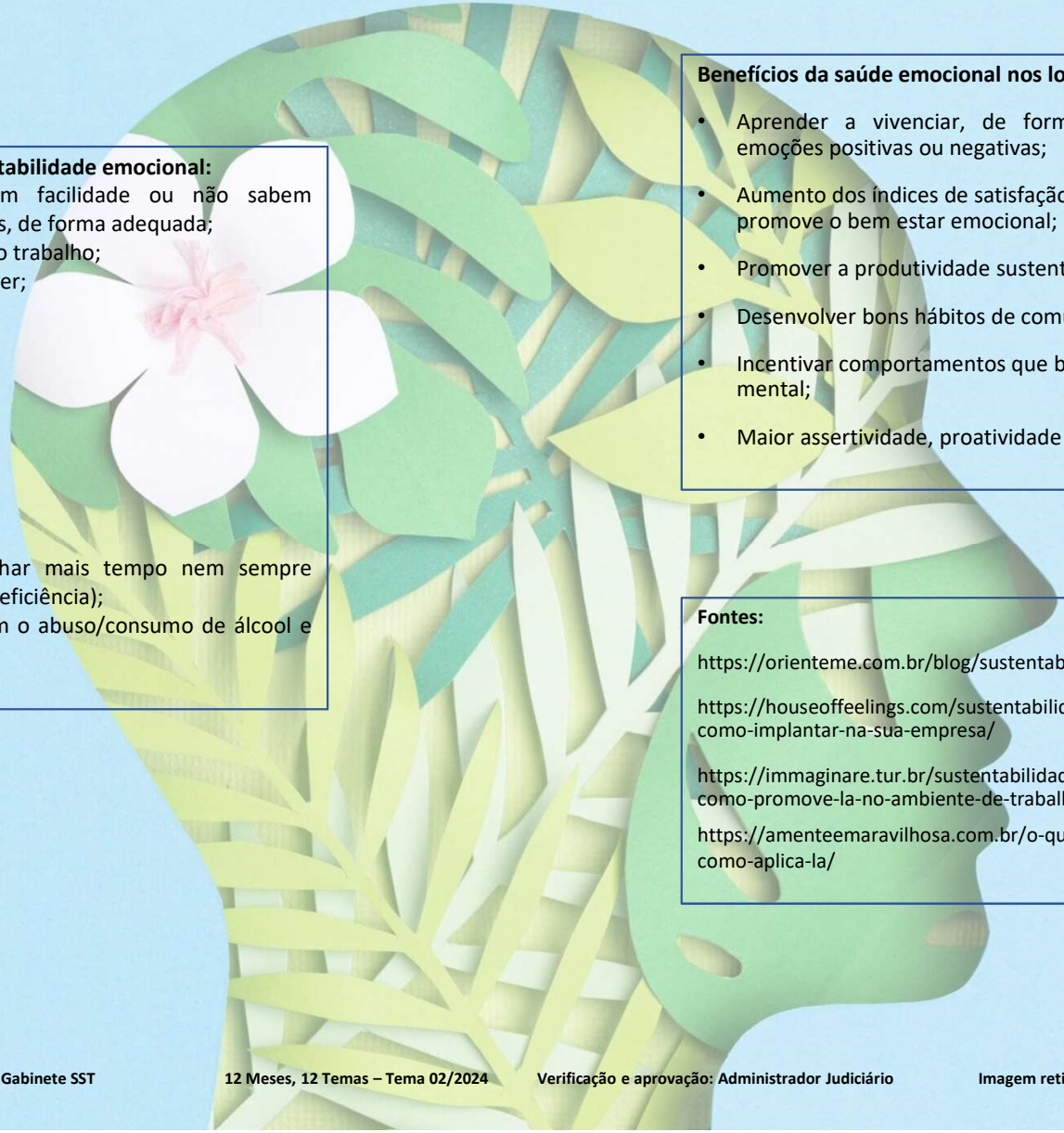
- **Deixar o ego, o orgulho e o narcisismo de lado** optando, em vez disso, pela abertura e generosidade;
- **Exercitar a escolha** optando, cada pessoa, por não aceitar os fatores que a prejudicam, sejam deles próprios ou dos outros;
- **Assumir a responsabilidade,** evitando a exteriorização agressiva das emoções negativas, exercitando o autoconhecimento, o autocontrole e a autoconfiança para processar essas emoções;
- **Fortalecer a mente,** trabalhando para ser mais flexível, aceitando que todos somos interdependentes e evitando emoções, comportamentos e atitudes destrutivas.

CAPA – O paradigma da ecologia emocional. Princípios:

Adotar uma abordagem criativa e não destrutiva da vida significa, de acordo com a ecologia emocional, desenvolver uma forma diferente de observar a realidade, mais direcionada para as soluções, para o brincar, para o aprender e para o trabalhar.

A sigla **CAPA** refere-se a atitudes desejáveis do ponto de vista da ecologia emocional:

- **Criatividade.** Compreende a capacidade de encontrar recursos e soluções para as dificuldades, de ser flexível e ser capaz de mudar. De estar aberto ao novo e ao inesperado e estimular a curiosidade;
- **Amor.** Uma pessoa amorosa carrega dentro de si uma força construtiva que lhe dá poder. Imprime ternura nas suas ações quotidianas, humaniza, suaviza e cura. Sem amor, a inteligência torna-se cruel e às vezes perversa;
- **Pacifismo**. Tem a ver com a capacidade de enfrentar conflitos e contradições sem agredir ou ferir os outros. Também com o cultivar da assertividade e a busca do equilíbrio mútuo. Desta forma, nasce a paz;
- **Autonomia.** É equivalente à capacidade de viver em silêncio e solidão, sem se sentir desconfortável com isso. Da mesma forma, viver juntos sem sufocar os outros ou deixar-se oprimir. Também envolve o desenvolvimento da autoliderança e do autorespeito.



Sintomas da ausência de sustentabilidade emocional:

- Pessoas que explodem com facilidade ou não sabem expressar os seus sentimentos, de forma adequada;
- Incapacidade de se desligar do trabalho;
- Ausência de momentos de lazer;
- Ambientes stressantes;
- Sobrecarga de trabalho;
- Aumento do absentismo;
- Esgotamento;
- Ansiedade;
- Fadiga;
- Dores no corpo;
- Agressividade;
- Ausência de empatia;
- Produtividade tóxica (trabalhar mais tempo nem sempre significa trabalhar com maior eficiência);
- Transtornos relacionados com o abuso/consumo de álcool e drogas;
- Menor capacidade cognitiva.

Benefícios da saúde emocional nos locais de trabalho:

- Aprender a vivenciar, de forma mais harmoniosa, as emoções positivas ou negativas;
- Aumento dos índices de satisfação dos trabalhadores, o que promove o bem estar emocional;
- Promover a produtividade sustentável;
- Desenvolver bons hábitos de comunicação;
- Incentivar comportamentos que beneficiem a saúde mental;
- Maior assertividade, proatividade e motivação.

Fontes:

https://orienteme.com.br/blog/sustentabilidade-emocional/

https://houseoffeelings.com/sustentabilidade-emocional-o-que-e-e-como-implantar-na-sua-empresa/

https://immaginare.tur.br/sustentabilidade-emocional-o-que-e-e-como-promove-la-no-ambiente-de-trabalho%EF%BF%BC/

https://amenteemaravilhosa.com.br/o-que-e-ecologia-emocional-e-como-aplica-la/