



Ecología Familiar

Por: Ángela María Tapias Mejía
Asesora Escolar

* Definición

El término ecología significa "conocimiento" y "cuidado de la casa". Ahora se extiende el significado de la ecología a la protección del ambiente humano óptimo para las personas:

integra el cuidado, el desarrollo y la restauración de la vida familiar.

La vida familiar tiene un impacto en el clima emocional global, haciendo que aumente el desequilibrio, el sufrimiento, la enfermedad y la destructividad; o el equilibrio, la armonía, el bienestar y la creatividad.

Para pensar...

Los científicos de universidades importantes (Harvard y Princeton, entre otras) verifican en la actualidad por medio de investigaciones cómo "la causa más profunda de los problemas globales de delincuencia y violencia, de los trastornos emocionales, de la apatía vital, las adicciones y el suicidio juveniles contemporáneos es el desamor o la falta de afecto derivados del deterioro de la unidad y la armonía familiar".
Universidad de la Sabana

Sabia usted que...

La ecología familiar busca conservar la vida, el buen funcionamiento natural del organismo (integridad), la salud, lograr un mundo interior y exterior emocionalmente más regulado y el desarrollo adecuado de la personalidad.



El estrés y la ansiedad también pueden producir sentimientos de inseguridad y baja autoestima, que **afectan el desempeño en todas las áreas de la vida (personal, familiar, escolar, laboral).**



Estrés, tristeza, ira

Produce cortisol. Su exceso puede afectar negativamente a las células del hipocampo, zona cerebral que regula la memoria, el aprendizaje, las emociones y la motivación.

Esto genera
Personalidad insegura, ansiosa, dependiente, conflictiva.

Por otro lado:

Tranquilidad, alegría y gratitud

- Activan circuitos neuronales específicos en el
- cerebro, liberando neurotransmisores como la serotonina, la oxitocina, la dopamina,
- la norepinefrina



Relacionadas con el bienestar, la alegría, la generosidad, la confianza. Los estados de alerta (alejarnos del peligro) y la motivación, lo que **favorece un estado mental propicio para el aprendizaje.**

Esto genera
Personalidad segura, tranquila, independiente, resiliente.



ECOLOGÍA FAMILIAR

Para tener una vida emocionalmente sostenible.



Acumular
Desperdiciar
Perder
Estropear

Y para ello es necesario trabajar en familia las cuatro R:

Reducir

Contaminantes emocionales

Reciclar

Vivencias positivas

Reparar

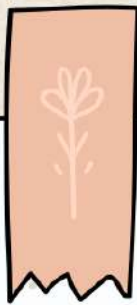
La ofensa

Recuperar

La armonía

Identificar patrones emocionales tóxicos:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o ira.
- Pensamientos negativos recurrentes.
- Sentirse inútil, desesperado o incapaz,
- Relaciones interpersonales insatisfactorias o conflictivas. (especialmente de pareja y familia).
- Comportamientos autodestructivos: abuso de sustancias, alimentación desordenada; sedentarismo, aislamiento social; mal carácter; agresividad.



Otras estrategias para obtener un ambiente familiar ecológico son:

- Gestionar los pensamientos negativos.
- Afianzar la inteligencia emocional.
- Resolver conflictos.
- Definir claramente los roles en el hogar.
- Valorar, reconocer y celebrar logros.
- Regular lo que se dice, piensa y hace.
- Trabajar en la comunicación efectiva.
- Cambiar el lenguaje interno negativo por el positivo.
- Desarrollar espacios de esparcimiento y diversión.
- Formar para el autoliderazgo, la autoestima, el empoderamiento personal.
- Practicar la atención plena (vivir el aquí y el ahora)
- Establecer límites y normas.
- Orar.

Lo ÚNICO
que NO debemos
reciclar es
LO NEGATIVO

EcoEstilo