



ANALISTAS | 30/06/2022

¿Soy ecológico conmigo mismo?

■ Adriana Gutiérrez Ramírez
 Gerente de Bloom Ecoworking

[MÁS COLUMNAS DE ESTE AUTOR](#)



GUARDAR



Agregue a sus temas de interés

- Medio ambiente +
- Ecología +
- Cambio climático +

[Administre sus temas](#)

Fácilmente podríamos asociar este interrogante al consumo de productos de cuidado personal eco friendly. Pero en realidad cuando hablamos de ser ecológicos con nosotros mismos nos estamos refiriendo principalmente al campo emocional.

Para avanzar hacia la sostenibilidad del planeta debemos como individuos comenzar por transitar nuestras emociones de manera inteligente antes de centrarnos en consumir productos ecológicos. No podemos pensar primero en el bienestar del planeta si internamente no estamos bien.

El término “sostenibilidad emocional” ha logrado penetrar la vida organizacional como una herramienta básica a la hora de soportar los momentos de crisis que como sociedad estamos viviendo. Hace poco tuve la oportunidad de presenciar en mi lugar de trabajo la crisis de ansiedad de una de mis coworkers y de evidenciar el impacto que una situación personal tiene en la vida de una colectividad, llámese organización, familia o país.

Situaciones como la postpandemia, las elecciones presidenciales de nuestro país y las crisis familiares que vienen en ascenso, entre otras causas, obligan a las organizaciones a ir mucho más allá de su plan de emergencias hacia un real y sentido acompañamiento a sus colaboradores. Actuar de manera preventiva es clave para lograr ser ecológico con uno mismo y con su entorno cercano.

El miedo colectivo se ha apoderado de las personas, las redes sociales inundadas de pesimismo y ni que decir de los medios tradicionales

de comunicación. Toda una bomba mental que si no empezamos a gestionar desde el individuo va a dar al traste con la sostenibilidad del planeta desde la perspectiva ambiental, social y económica.

Para comenzar a desactivar esta bomba mental que como sociedad nos afecta enormemente y ser más ecológicos con nosotros mismos es preciso tomar conciencia de que sin esta fuerza es imposible seguir hacia adelante en los momentos de crisis. Por ello la educación y el respeto con uno mismo son el punto de partida hacia una sana y fuerte ecología personal.

Expresarnos de nosotros mismos y de nuestro entorno en buenos términos mejora nuestro relacionamiento. Desarrollar las capacidades de comunicación con nosotros mismos al decirnos lo que sentimos genera personas equilibradas emocionalmente. La transparencia y la sinceridad con nosotros mismos es aún más importante que con el entorno, pues de esta manera avanzamos a grandes pasos hacia la sostenibilidad emocional. No dejarnos dominar por las emociones, ir más allá de la medicación cuando sea el caso y buscar en nuestro interior es la mejor medicina para evitar la frustración que nos invade y nos hace sentir ajenos al mundo y por supuesto de nosotros mismos.

Hablar de sostenibilidad implica el compromiso de diversos autores, entre ellos: el gobierno, las organizaciones y los individuos. Siendo estos últimos la pieza más importante de todo el engranaje, pero que bien merece el acompañamiento y compromiso de los demás.

Cuando en realidad vemos la vida desde esta perspectiva, todo se presenta más sencillo, haciendo nuestra vida más sostenible, no solo para nosotros mismos sino para los demás. Solo ahí, cuando logramos desdramatizar las situaciones y emprender acciones se van alineando los objetivos materiales, emocionales y espirituales del individuo y la sociedad.



GUARDAR

CONOZCA LOS BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA NUESTROS SUSCRIPTORES

 **KIOSCO**
Mas de 300 libros y revistas, en alianza con OverDrive

SUSCRÍBASE YA

TENDENCIAS

MÁS DE ANALISTAS

ANALISTAS | 30/06/2022

Petro y los diálogos regionales