



EL TIEMPO
 Predicción para **8 días**
 Consulta el tiempo en tu ciudad

SERVICIOS
 Noticias escritorio
 Titulares RSS
 Alertas al móvil

ANUNCIOS
 Contrate a
Anuncios
 de La Voz

- Volver a la Voz
- Buscavoz
- Hemeroteca
- Archivo**
- Especiales
- Entrevistas
- Reportajes
- Servicios**
- Envío titulares
- Cartas Director
- Denuncias

EDICIÓN IMPRESA

«Cuando uno se acepta a sí mismo acepta mejor a los demás»

10/09/2006 | Ourense

En dos minutos | Irene Goikolea

IMPRIMIR ENVIAR ARCHIVO DEL DÍA

Cándida Andaluz | ourense

Acudió como un asistente más al congreso que sobre el **agua** se está realizando en la ciudad pero Irene Goikolea disertó en el mismo sobre la **ecología** emocional, una manera de entenderse como persona.

-¿Qué es exactamente la **ecología** emocional?

-Yo he experimentado con grupos de gente la conciencia de nuestras emociones y cómo alzarlas, aceptándolas y viéndolas, para elevarlas al sentimiento que es el arma más poderosa que tenemos para llegar a nuestra propia realización y a la convivencia.

-¿Cómo se lleva a cabo este trabajo?

-Primero observando que en cada uno de nosotros hay todo un mar sumergido de cosas que no conocemos. De emociones que no somos conscientes de que las tenemos porque no las hemos conocido o porque las hemos reprimido y guardado. En su lugar hemos proyectado con la mente. Esa misma proyección mental se convierte en un obstáculo para llegar a esas emociones y al sentimiento que a todos nos une. Es observar la mente y permitir que afloren las emociones y compartirlas.

-¿Se trata de un trabajo individual o en grupo?

-Yo lo realizo en grupo aunque es un trabajo con una responsabilidad individual, pero es muy poderoso cuando se hace en grupo.

-Una vez que se consigue, ¿qué sucede?

-Cuando uno se acepta a sí mismo acepta mejor a los demás. Desde este punto de vista la convivencia es posible.

-¿En qué lugares realiza sus trabajos?

-He trabajado en Bilbao, Granada, Barcelona y Cáceres y ha dado como resultado diversas familias vivan en un proyecto de grupo responsabilizándose para sacar a desarrollando valores como el de la convivencia o solidaridad.



M

Publicidad



Le podemos sugerir...

«Aprendí mucho de Lola Flores, tanto en lo artístico como en lo personal»

El fondo del «Prestige»

[VER MÁS](#)

Tarifas publicitarias / publicidad@lavozdegalicia.es

Contacte con nosotros: web@lavozdegalicia.es

© Copyright LA VOZ
Polígono de Sabón, Arteixo, A C

A

RM de La Coruña: tomo2413, folio84, hojaC-1250: