

# MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL MÉXICO



*Es esencial abrir los sentidos,  
la mente y el corazón en cada momento,  
a cada persona, a cada posibilidad  
y a cada interrogante que nos llegue,  
dando a la vida nuestra mejor respuesta,  
la más coherente, humanizada y generosa.*

*Soler & Conangla*

## PRESENTACIÓN

La Ecología Emocional es el arte de la sostenibilidad emocional. Se trata de gestionar nuestra energía emocional de forma creativa y amorosa de tal forma que sirva para mejorar como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones, respetar y cuidar nuestro mundo. Ofrece un marco «nuevo y creativo» para la educación emocional trabajando a la vez los territorios interiores y exteriores, utilizando herramientas que se han mostrado muy efectivas como metáforas, relatos y paralelismos con la gestión medio ambiental.

Es una forma de entender las emociones que contempla dos valores clave: la responsabilidad y la conciencia del impacto global, que la competencia o incompetencia en su gestión tiene dentro del ecosistema humano.

Sus ámbitos de aplicación incluyen los ecosistemas: Salud, Educación, Familia, Organizaciones y Empresas.

Este Máster también se imparte en Barcelona, Madrid, Zaragoza y en México en la Ciudad de México, Guadalajara, Puebla y Aguascalientes.

## NUESTRA DIFERENCIA, QUÉ APORTA COMO NOVEDAD ESTE MÁSTER

El primer propósito, además del autoconocimiento, es la creación de nuevos perfiles profesionales especializados en la **GESTIÓN EMOCIONAL SOSTENIBLE**, la **FACILITACIÓN** de programas, metodologías y procesos de **CRECIMIENTO PERSONAL**, así como la capacitación de profesionales para actuar en el diagnóstico y mejora del clima de los diferentes ecosistemas.

## OBJETIVOS

- Realizar durante la formación un trabajo de crecimiento personal de actualización del autoconocimiento y competencias emocionales, dirigidas a la toma de conciencia de los propios puntos fuertes y puntos a mejorar.
- Facilitar estrategias concretas para efectuar una gestión emocional equilibrada y mejorar las relaciones interpersonales aplicando los principios de Ecología Emocional.
- Formar profesionales competentes para proporcionar un conocimiento amplio de la Ecología Emocional y su aplicación en diferentes ámbitos, así como en aquellos proyectos que favorezcan el equilibrio y el bienestar emocional de personas y colectivos.
- Capacitar para diseñar, adaptar e impartir módulos de formación, asesoramientos u otros proyectos alternativos en Ecología Emocional, en el ámbito profesional y personal.

## DIRIGIDO A

- Personas que desean realizar un proceso de autoconocimiento profundo y de mejora de su gestión emocional y relacional, desde la toma de conciencia y la acción.
- Diplomados, licenciados y postgraduados en cualquier área de conocimiento que sienten el deseo de adquirir una visión amplia del mundo emocional, que considera a la vez el ecosistema y los marcos donde uno se desarrolla, además de las competencias emocionales de las personas que lo habitan.
- Profesionales del mundo de la salud, medio ambiente, de la educación, de la capacitación, del trabajo social, política, humanidades y organizaciones.

## METODOLOGÍA

Totalmente interactiva y vivencial. Fomenta la participación, la creatividad y la acción. Cada sesión se integra en una parte de exposición ilustrada con abundantes ejemplos; y de otra, vivencial, práctica y de debate. Tutorías individuales y de grupo.

## SALIDA PROFESIONAL

Adicional al profundo proceso personal que cada alumno experimenta durante el programa, el Máster en Ecología Emocional tiene amplio redireccionamiento del alcance laboral.

- Ser parte de un departamento de formación / capacitación en una organización, colaborando con la detección de necesidades diseño y/o impartición de cursos, talleres y programas vinculados al mundo emocional.
- Herramientas sencillas de gran aplicabilidad en las áreas coaching, facilitación, consultoría y educación en todos los niveles.
- Impartir educación emocional desde el Modelo Ecología Emocional, en las diferentes etapas de la vida.
- Acompañar personas ayudándolas en las tareas de autoconocimiento y gestión de las emociones.
- Diseñar y llevar a término acciones de prevención de conflictos emocionales, individuales o de grupo.
- La aplicación de los conocimientos dependerá en buena parte de la experiencia profesional, perfil y formación académica con los que cuenta la persona. Dentro de la disciplina que sea, los graduados del Master pueden aportar una visión ecosistémica para mejorar la calidad ética y emocional en los diferentes ecosistemas en los que participan.

# PROGRAMA MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

## MÓDULO 1

### INTRODUCCIÓN A LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Dilema: creatividad o destructividad: las dos creaciones
- Valores vinculados a la creatividad y a la destructividad
- El modelo Ecología Emocional: aportaciones
- Conocimiento de nuestra Casa Emocional

## MÓDULO 2

### PRINCIPIOS ÉTICOS Y VALORES

- El Código Ético de la Ecología Emocional
- Emociones y Valores
- Valor-Acción: De los Valores-pensados a los Valores-vividos
- Buenas prácticas éticas y emocionales

## MÓDULO 3

### EL MODELO DE SER HUMANO “CAPA”

- Modelo CAPA: Persona Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma
- Áreas de gestión de la matriz CAPA: conexión con valores y emociones
- El CAPA y el Taburete de tres patas
- CAPA como modelo a aplicar en la mejora de diferentes Ecosistemas.

## MÓDULO 4

### LAS 3 LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Las 3 Leyes de la EE.
- Nuestra Casa Emocional.
- Emociones, ¿premios o castigos? - Códigos a traducir.
- Gestión de significados: vocabulario emocional. Diccionario personal.
- Gestión emocional adaptativa y desadaptativa.

## MÓDULO 5

### EL EJE PENSAMIENTO-EMOCIÓN-ACCIÓN

- EJE PEA, – Taburete de tres patas – CAPA
- Pensamientos y creencias, el software mental
- Sentipensantes en acción
- Coherencia y bienestar emocional

## MÓDULO 6

### GESTIÓN DE TERRITORIOS Y ESPACIOS

- Ecosistemas y Hábitats. Cartografía vital
- El laberinto interior. La búsqueda del centro
- Mapas y dragones: zonas de seguridad, exploración y oportunidad
- Hábitats y espacios protegidos por especies emocionales en peligro de extinción

## MÓDULO 7

### GESTIÓN DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

- Energías emocionales limpias, renovables y ecológicas
- El circuito de la energía: fuentes – canalización – objetivos
- Gestión desadaptativa: Fuentes de energía tóxicas– Fugas de energía. Derroche e infrutilización
- Gestión adaptativa: Principio de Sostenibilidad emocional - Principio de Eficiencia Energética - Vitaminas emocionales - Las 4'R.

## MÓDULO 8

### GESTIÓN DEL CLIMA EMOCIONAL

- El calentamiento emocional global
- El mecanismo hidráulico de las emociones. El primitivo.
- Gestión desadaptativa: Caos, contaminación y desbordamiento emocional.
- Gestión adaptativa del clima: El camino del centro.

## MÓDULO 9

### LA OFENSA COMO CONTAMINANTE EMOCIONAL

- Los animales no se ofenden. El ego. Cadena de la ofensa: ofensor – ofensa – ofendido
- Emociones vinculadas a la ofensa
- Factores de superación mental, emocional y de acción
- De la ofensa al perdón y a la reconciliación

## MÓDULO 10

### GESTIÓN DE VÍNCULOS

- Ecosistema Relacional. Intersomos.
- La confianza, la humildad y el respeto como elementos puente hacia los otros.
- Los 7 principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones.
- Una pared llena de nombres: Personas que iluminan nuestra vida.

# PROGRAMA MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

## MÓDULO 11

### ECOSISTEMA TIERRA

- La Tierra hoy, informe de situación.
- La Naturaleza nos habla. Síndrome de desconexión de la naturaleza
- Tres planetas para cuidar. Conciencia de impacto global y responsabilidad.
- TIC'S: Un mundo virtual para explorar y cuidar. Fenómenos emocionales

## MÓDULO 12

### INFLUENCIAS Y FUENTES DE LA EE

- Krishnamurti, Erich Fromm, Viktor Frankl, Gandhi y la EE.
- Espiritualidad, poesía, literatura, tradiciones, sabiduría popular.
- Sinergias con la Neurobiopsicología.
- Sinergias con la Filosofía.

## MÓDULO 13

### EE Y ECOSISTEMA PAREJA

- La pareja emocionalmente ecológica: Del Yo al Nosotros.
- Creencias desadaptativas: Amor eterno, exclusividad, medias naranjas, almas gemelas, llenaré todo su mundo, ya lo cambiaré.
- Gestión emocional desadaptativa de la pareja.
- Gestión emocional adaptativa de la pareja.
- El proyecto de pareja creativo.
- Otras visiones.

## MÓDULO 14

### EE Y ECOSISTEMA FAMILIA

- Ecosistema familia y el código ético de EE.
- De la familia obligada a la familia escogida.
- Entornos familiares desadaptativos y desequilibrantes.
- Creencias y mitos familiares.
- La familia emocionalmente ecológica.

## MÓDULO 15

### EE Y RELACIONES PADRES E HIJOS

- Ámalos para que se puedan ir.
- Todos somos hijos / hijas.
- Paternidad y maternidad como una actitud ante la vida.
- Modelos de paternidad y maternidad desde el CAPA.  
10 valores y rutas emocionalmente ecológicas para crecer.

## MÓDULO 16

### EE Y COMUNIDADES EDUCATIVAS "CAPA"

- Educere: De la educación del tener, del saber y del hacer a la educación del "ser" y del "ser - con".
- Educar la futura generación CAPA: Cuidar la VIDA.
- Comunidades educativas CAPA: Ecosistemas éticos y emocionalmente ecológicos.
- Imaginando y creando la escuela del futuro.

## MÓDULO 17

### EE Y ECOSISTEMA SALUD

- Autodiagnóstico y plan de salud. 5 Cuerpos: físico, mental, emocional, relacional y espiritual
- Cambio de paisaje: enfermedad, pérdidas, muerte
- Emociones que nos conectan con el sufrimiento.
- Recursos para acompañar en los desiertos emocionales

## MÓDULO 18

### EE Y ORGANIZACIONES

- (OEE) Organizaciones Emocionalmente Ecológicas.
- Personas sensibles, organizaciones con corazón.
- Salud laboral y emociones: absentismo laboral y emocional. El impacto del estrés.
- Propuestas de la EE para las nuevas organizaciones
- OEE: Organizaciones comprometidas con la calidad ética y emocional.

## MÓDULO 19

### LIDERAZGO EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

- Autoliderarse para liderar.  
¿Mandar o liderar? El liderazgo emocionalmente ecológico
- basado en la autoridad moral.
- Recursos de EE para desarrollar el liderazgo.
- El liderazgo afectivo es más efectivo. Liderazgo CAPA.

## MÓDULO 20

### CRE-ACCIÓN. NUESTRA OBRA ES NUESTRA VIDA

- Transformar el destino en diseño
- Escultores de corazones: Imaginar- Soñar- Generar belleza
- El sentido de todo
- Mejorarme para mejorar el mundo.

# DATOS GENERALES SOBRE EL MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

## DURACIÓN TOTAL DEL MÁSTER:

20 Módulos / 270 horas en total.

## HORAS LECTIVAS:

200 h \*

Formato presencial y virtual

## HORARIOS:

Sábados de 8:00 -14:00 h y de 15:00 -19:00 h.

\*\* El formato del Máster está sujeto a moverse temporalmente a formato virtual o semipresencial en caso de contingencia sanitaria

## HORAS NO PRESENCIALES, ONLINE, TRABAJOS INDIVIDUALES Y GRUPALES:

40 h.

## HORAS DE TUTORÍAS:

10 h.

## HORARIOS:

Sábados de 8:00 -14:00 h y de 15:00 -19:00 h.

## FECHAS SEDES Y COSTOS:

Para solicitud de informes y detalles:

✉ [contacto@ecologiaemocionalmx.org](mailto:contacto@ecologiaemocionalmx.org)

☎ (55) 8135-3421

☎ (55) 5536-6444 | (55) 5524-6444

## PERIODO:

20 meses - 1 sábado al mes.

## CREADORES DEL MODELO ECOLOGÍA EMOCIONAL:

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

## DIRECCIÓN INTERNACIONAL DEL MÁSTER:

M. Mercè Conangla

## INSTITUT D'ECOLOGÍA EMOCIONAL MÉXICO:

Dulce Camarillo Mesh - Dirección General.

## EQUIPO DOCENTE:

Consultar biografías página web:

<https://ecologiaemocional.org/equipo/>

## REQUISITOS:

### 1. Postulación:

Envío de los siguientes documentos a:

[contacto@ecologiaemocionalmx.org](mailto:contacto@ecologiaemocionalmx.org)

**Carta de intención** exponiendo las razones por las que se desea realizar el Máster.

**Currículum** con datos de contacto.

**Fotografía digital** de rostro para credencial.

**Identificación oficial:** INE o pasaporte vigente.

### 2. Entrevista:

Una vez recibidos los documentos, se programa entrevista personalizada.

### 3. Inscripción:

Una vez realizada la entrevista y aprobada la candidatura, es necesario para confirmar su participación:

Llenar formato de inscripción (vía electrónica).

Realizar pago de inscripción.

### 4. Titulación:

80% de asistencia.

Entrega del 100% de trabajos post módulo.

Presentación trabajo grupal.

Entrega y aprobación del proyecto final.

Estar al corriente en el pago de colegiaturas.


\* Trabajamos para ofrecer la formación en modalidad semipresencial para adaptarnos a la situación actual con el Covid-19






INSTITUT  
D'ECOLOGÍA  
EMOCIONAL  
MÉXICO

## CONTACTO, INFORMES E INSCRIPCIONES

 (55) 8135-3421 | (56) 1757-6047

 (55) 5536-6444 | (55) 5524-6444

## SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES



EcologiaEmocionalMX



@EcoEmocionalMx



Ecologia Emocional  
México Oficial



ecologiaemocionalmx



@EcologiaEmocionalMX