



INSTITUT  
D'ECOLOGÍA  
EMOCIONAL  
MÉXICO

# MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

CIUDAD DE MÉXICO 2018 / 2019

10<sup>a</sup> GENERACIÓN

Como somos nosotros... así es el mundo.  
Podemos elegir entre ser parte del problema de la  
humanidad o formar parte de la solución.

*Jaume Soler y M. Mercè 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 de Salud, Educación y Familia, Organizaciones y Empresas. Este Máster también se imparte en Barcelona, Madrid, Zaragoza y en México en la Ciudad de México, Guadalajara 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 y/u otros proyectos alternativos en Ecología Emocional, en el ámbito profesional y personal.

## DIRIGIDO A

- Diplomados, licenciados y postgraduados, en cualquier área de conocimiento que sienten el deseo de adquirir una visión amplia del mundo emocional, ya 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.
- 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.

## METODOLOGÍA

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

## EVENTO DE BIENVENIDA

- Visión general de la Ecología Emocional.
- Aspectos metodológicos y logísticos.
- Entrega de materiales.

### MÓDULO 1 INTRODUCCIÓN A LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

#### ¿Creatividad o Destructividad?

- EE, autores, fuentes, influencias.
- Creatividad o destructividad: elegir ser parte de la solución.
- Las dos creaciones: Escoge tu historia.
- Valores vinculados a la creatividad y a la destructividad.
- Ecosistemas – Hábitats – la Casa de las Emociones.
- Definición de la Ecología Emocional.
- ¡Destruir es tan fácil!

### MÓDULO 2 PRINCIPIOS ÉTICOS Y VALORES

- Código ético de EE: Los once principios de EE.
- Definición de VALORES.
- Relación entre Emociones y Valores.
- De los valores pensados a los valores vividos.
- La responsabilidad 100%

### MÓDULO 3 EL MODELO DE SER HUMANO “CAPA”

- Modelo CAPA: Persona Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma.
- El CAPA, emociones, valores y áreas de gestión (Matriz CAPA).
- Autonomía Funcional – Intelectual – Emocional – Relacional.
- El CAPA y el Taburete de tres patas.
- CAPA como modelo de mejora de los diferentes Ecosistemas: familia, educación, salud y organizaciones.

### MÓDULO 4 LAS 3 LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Nuestra Casa Emocional.
- Emociones, ¿Premios o castigos?
- Códigos a traducir.
- Gestión de significados: Vocabulario emocional. Diccionario personal.
- Las 3 Leyes de la EE.
  - » Ley de la diversidad y riqueza de afectos.
  - » Ley de la interdependencia afectiva.
  - » Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos.
- Sostenibilidad emocional.
- Gestión emocional adaptativa y desadaptativa.
- Factores que provocan desequilibrio.
- Especies en peligro de extinción.

### MÓDULO 5 EL EJE PENSAMIENTO-EMOCIÓN-ACCIÓN

- El Eje Pensamiento – Emoción – Acción.
- Un ser sentipensante.
- Relación PEA – Taburete – CAPA.
- Pensamiento:
  - » La construcción de la realidad.
  - » ¿Qué son las creencias? Creer es crear.
  - » Limitaciones mentales: los no puedo y los debería.
  - » Preguntas para liberar creencias.
- Pensamientos mueven emociones.
- Código ético: principio de coherencia.
- Actuar para vivir.

### MÓDULO 6 GESTIÓN DE TERRITORIOS Y ESPACIOS

#### Áreas de la EE: Territorios y Espacios.

- Ecosistemas y hábitats.
- Cartografía vital. La autodefinición.
- El laberinto interior. La búsqueda del centro.
- Mapas y dragones.
  - » Territorio de seguridad, rutina y comodidad.
  - » Territorio incierto, de exploración, de crecimiento y oportunidad.
- Gestión adaptativa y desadaptativa del territorio.
  - » Muros, barreras, fronteras.
  - » Distancias e intimidad.
  - » Hábitats compartidos.
  - » Reservas naturales y espacios protegidos.

### MÓDULO 7 GESTIÓN DE LA ENERGÍA EMOCIONAL

#### Áreas de la EE: Energías.

- Energías limpias, renovables y ecológicas.
- El circuito de la energía: fuentes – canalización – objetivos.

#### Gestión desadaptativa de la energía emocional.

- Fuentes de energía tóxicas – Fugas de energía – Incontinencia emocional – Desbordamiento.

#### Gestión adaptativa de la energía emocional.

- Principio de sostenibilidad emocional.
- Principio de Eficiencia Energética.
- Vitaminas emocionales.
- Las 4'R de la Ecología Emocional. Reducir – Reciclar – Reutilizar – Reparar.

## MÓDULO 8 GESTIÓN DEL CLIMA EMOCIONAL

### Áreas de la EE: Clima emocional.

- **Gestión desadaptativa del clima:**  
Calentamiento emocional global, Caos emocional, Contaminación emocional, Basuras emocionales, El rumor, Agujero de la capa de ozono, Tala indiscriminada de afectos.
- **Gestión adaptativa del clima:**
  - » Camino del centro: incontinencia/represión.
  - » Higiene emocional diaria.
  - » Humildad vs sumisión y adaptación vs resignación.
  - » Impacto de la gestión adaptativa o desadaptativa del clima en los 3 niveles.

## MÓDULO 9 LA OFENSA COMO CONTAMINANTE EMOCIONAL

- La ofensa como contaminante emocional:
  - » Cadena de la ofensa: ofensor-ofensa-ofendido.
  - » Emociones vinculadas a la ofensa.
  - » Toxicidad emocional por la ofensa. El proceso de transformación de las emociones en tóxicos. La represión emocional y el contenedor de la ofensa.
  - » Los filtros y la gestión de los significados.
- Factores de superación mental, emocional y de acción.
- De la ofensa al perdón y a la reconciliación.
- Gestionar significados. El lenguaje emocionalmente ecológico.

## MÓDULO 10 GESTIÓN DE VÍNCULOS

### Áreas de la EE: Vínculos.

- Ecosistema Relacional. Intersomos.
- La gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: La confianza, la humildad y el respeto como elementos puente hacia el otro.
- Los 7 principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones.
- Relatos, canciones y danzas para trabajar con los 7 Principios.
- Una pared llena de nombres.

## MÓDULO 11 ECOSISTEMA TIERRA

- EE y medio ambiente: Visión panorámica sobre el cambio de actitud y responsabilización al respecto.
- Educación emocional y bienestar.
- Impacto de la desconexión con la naturaleza.
- Edward Wilson y la sociobiología.
- La Naturaleza nos habla:
  - » Aprender a mirar y a comprender: Los fractales, la divina proporción, los ejes, el equilibrio, la transformación.

» Mecanismos de protección y defensa en el reino animal y vegetal.

- La Tierra hoy, informe de situación.
- Dos planetas para cuidar.

## MÓDULO 12 INFLUENCIAS Y FUENTES DE LA EE

- Krishnamurti, Erich Fromm, Gandhi y la EE.
  - » Relación de los autores con el modelo de persona CAPA.
  - » Krishnamurti y la Autonomía Personal.
  - » Gandhi y la cultura de la Paz.
  - » Erich Fromm y el arte de Amar.
- Espiritualidad, poesía, literatura, tradiciones, sabiduría popular.
- **Sinergias con la Neurobiopsicología.**
  - » Aspectos cerebrales y neuronales.
  - » Neurología y lenguaje.
  - » La información de los sentidos.
  - » El cerebro como simulador virtual de la realidad.
  - » Evocación de los recuerdos mediante la música.
  - » El trabajo de transformación del cerebro.
- **Sinergias con la Filosofía.**
  - » La cueva.
  - » Filósofos referentes.

## MÓDULO 13 EE Y ECOSISTEMA PAREJA

### La pareja emocionalmente ecológica: Del Yo al Nosotros.

- En amor-miento.
- Creencias desadaptativas: Amor eterno, exclusividad, medias naranjas, almas gemelas, llenaré todo su mundo, ya lo cambiaré.
- **Gestión emocional desadaptativa:**  
La descoordinación amorosa; rutina; confusión; soledad en compañía; aferramiento; ruptura unilateral del contrato relacional; los destrozos.
- Territorios, límites y fronteras de la relación de pareja.
- Construir una nueva nación: El proyecto de pareja creativo.
- **Gestión emocional adaptativa:**  
Amor= especie protegida, energías emocionalmente ecológicas, ternura, soledad necesaria y silencio, gestión de las crisis.
- Los 7 principios para la gestión de las relaciones emocionalmente ecológicas en la pareja.
- La acción reparadora de "dar la vuelta"
- Otras visiones.

## MÓDULO 14 EE Y ECOSISTEMA FAMILIA

### Juntos pero no revueltos.

- Ecosistema familia y el código ético de EE.
- De la familia obligada a la familia escogida.
- Entornos familiares desadaptativos y desequilibrantes: Familias rígidas - Familias caníbales - Familias asfixiantes protectoras - Familias asfixiantes castradoras - Familias confundidas - Familias revueltas - Familias esquizogénicas - Familias neuróticas - Familias obligadas - El guetto familiar
- Territorios – invasiones – luchas de poder: Mobbing familiar.
- Creencias y mitos familiares.
- La familia emocionalmente ecológica: Los 7 principios relaciones familiares.

## 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.
- El principio del respeto a la esencia del otro.
- Límites necesarios. Su función e importancia. Efectos de la falta de límites.
- Vacunar la frustración y estimular la resiliencia.
- 10 valores y rutas emocionalmente ecológicas para crecer.
- De las palabras dardo a las palabras puente.
- Soltar para que podamos volar.

## 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.
- El liderazgo docente: Autoliderarse para liderar.

## MÓDULO 17 EE Y ECOSISTEMA SALUD

- Salud, bienestar y armonía: componentes para el crecimiento armónico del ser humano.
- Patología y emociones.
- Situaciones de crisis.
- Gestionar el sufrimiento, pérdidas y duelos.
- Ecosistemas y territorios ligados al mundo de la salud y la enfermedad.
- Ecología Emocional y resiliencia.

## MÓDULO 18 EE Y ORGANIZACIONES

### (OEE) Organizaciones Emocionalmente Ecológicas.

- Nuevos retos, nuevas respuestas.
- Absentismo laboral y ausentismo emocional.
- Zona de comodidad vs. zona de oportunidad.
- Gestión de la incertidumbre e intangibles.
- Contaminación emocional y su impacto en el clima de trabajo.
- Auditoría emocional.
- Ecosistema empresarial: ¿crear o destruir?
- Propuestas de la EE para las organizaciones.
- Responsabilidad 100% y conciencia del impacto global.

## MÓDULO 19 LIDERAZGO EMOCIONALMENTE ECOLÓGICO

- Autoliderarse para liderar.
- ¿Mandar o liderar? El liderazgo emocionalmente ecológico basado en la autoridad moral.
- Liderar es convencer, no imponer.
- Las cualidades del líder.
- Recursos de EE para desarrollar el liderazgo.
- Retos para las OEE
- El liderazgo afectivo es más efectivo. Liderazgo CAPA.

## MÓDULO 20 CRE-ACCIÓN. NUESTRA OBRA ES NUESTRA VIDA

- Energía Creativa.
- CRE-ACCIÓN.
- Elegir creatividad.
- El cerebro creativo.
- Imaginar- Soñar – Fantasear.
- El poder transformador de los sueños.
- ¿Qué deseo? ¿Qué quiero realmente? ¿Qué estoy dispuesto a invertir y a arriesgar?
- Mejorarme para mejorar el mundo.

## DATOS GENERALES SOBRE EL MÁSTER

### Duración total del Máster:

20 Módulos / 270 horas en total.

### Cada Módulo consta de:

Horas lectivas presenciales: **9.5 h.**

Horas no presenciales y trabajos individuales / grupo: **3 h.**

Horas de tutorías para el seguimiento de proyectos y evolución personal: **1 h.**

### Horarios:

Sábados de 8:00-14:00 h y de 15:00-18:30 h - 1 sábado al mes / 20 meses.

### Periodo:

Abril 2018 - noviembre 2019

### Fechas:

Evento de bienvenida: Jueves 26 de abril 19 h.

28 abr 18 / 19 may 18\*\* / 23 jun 18 / 4 ago 18 / 25 ago 18 / 22 sep 18 / 20 oct 18 / 24 nov 18 / 15 dic 18 / 26 ene 19\*\* / 23 feb 19 / 23 mar 19 / 13 abr 19 / 18 may 19 / 22 jun 19 / 20 jul 19\* / 24 ago 19\* / 21 sep 19 / 19 oct 19 / 16 nov 19

\*Fechas por confirmar al ser publicado el calendario SEP

\*\*Sede Alternativa

### Cuerpo Académico:

#### Directores del Máster:

M. Mercè Conangla y Jaume Soler (Creadores de la Ecología Emocional)

#### Institut D' Ecología Emocional México:

Dulce Camarillo Mesh - Dirección General

#### Equipo Docente:

Equipo de Formadores del Institut D' Ecología Emocional México.

<http://www.ecologiaemocionalmx.org/profesionales.html>

### 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.
- **Currículo** 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.

### Informes e inscripciones:

Tel. (52) 5536 6444 / (55) 7827 9099

(55) 7827 9100 / WhatsApp (55) 8135 3421

## INVERSIÓN

<b>Formato mensual</b>	Inscripción <b>\$17,880.00</b> 20 pagos mensuales <b>\$3,450.00</b>
<b>Formato cuatrimestral</b>	Inscripción <b>\$17,880.00</b> 5 pagos cuatrimestrales <b>\$12,062.00</b> Incluye: 10% de descuento
<b>Formato semestral</b>	Inscripción <b>\$17,880.00</b> 3 pagos semestrales <b>\$18,656.00</b> Incluye: 15% de descuento
<b>Formato único</b>	<b>\$69,504.00</b> Incluye: 20% de descuento e inscripción

IVA incluido.

### Formas de pago:

**1. Depósito en cheque o transferencia electrónica:**

Titular: Instituto de Ecología Emocional México, S.C.  
Banco: BANCOMER  
Cuenta Núm. 0195941687  
CLABE: 012180001959416872

**2. Pago con Tarjetas de Crédito y Débito**  



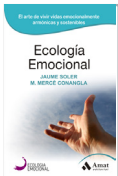
(Aceptamos puntos Bancomer)

**3. Pago con Tarjetas de Crédito y Débito**, vía PAYPAL directamente en nuestra web [www.ecologiaemocionalmx.org/pagos.html](http://www.ecologiaemocionalmx.org/pagos.html)

El **Institut D'Ecología Emocional México** se reserva el derecho de reprogramar algún módulo, posponer o cancelar el programa por causas de fuerza mayor.

## MATERIAL INCLUIDO

### Libros de texto:



**LA ECOLOGÍA EMOCIONAL**  
Editorial: Amat  
Autores: Jaume Soler y Mercè Conangla



**ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO**  
Editorial: Amat  
Autores: Jaume Soler y Mercè Conangla

Material impreso y digital en cada sesión.

[contacto@ecologiaemocionalmx.org](mailto:contacto@ecologiaemocionalmx.org)  
[www.ecologiaemocionalmx.org](http://www.ecologiaemocionalmx.org)



## INFORMES E INSCRIPCIONES

(55) 5536 6444

(55) 7827 9099

(55) 7827 9100

WhatsApp:

(55) 8135 3421

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

[www.ecologiaemocionalmx.org](http://www.ecologiaemocionalmx.org)



EcologiaEmocionalMX



Ecología Emocional México



@EcoEmocionalMX



Instituto de Ecología  
Emocional México