

## DATOS GENERALES SOBRE EL MÁSTER

### Duración total Máster:

250 h

Horas lectivas presenciales: 180 h

Horas no presenciales, on line y trabajos individuales / grupo: 60 h

Horas de tutorías para el seguimiento de proyectos y evolución personal: 10 h

### Periodo:

Septiembre 2014-Abril 2016 (19 meses)

### Lugar:

CAT, FUNDACIÓN TOMILLO

C/ Serrano, 136

28006 Madrid

### Horario:

Un sábado al mes de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h

### Precio Máster:

2.400€

\*Para descuentos, condiciones económicas y formas de pago consultar PDF.

### Inscripción:

Información y matrícula:

Secretaría: CAT, FUNDACIÓN TOMILLO -

centroabierto@tomillo.org

### Coordinación Académica:

Ana López Iglesias

### Directores del Máster:

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler (creadores de la Ecología Emocional)

### Equipo Docente


Equipo de formadores del Instituto de Ecología Emocional de Fundació ÀMBIT  
[consultar web: [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)]



CAT, FUNDACIÓN TOMILLO  
C/ Serrano, 136  
28006 MADRID

[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)  
[www.centroabierto.net](http://www.centroabierto.net)

SEGUEIX-NOS A:

 [facebook.com/ecologiaemocional](https://facebook.com/ecologiaemocional)  
[facebook.com/CentroAbiertoTomillo](https://facebook.com/CentroAbiertoTomillo)

 [twitter.com/ecoemocional](https://twitter.com/ecoemocional)  
[twitter.com/centroabierto](https://twitter.com/centroabierto)



# MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

MADRID

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 Maria 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 mejorarnos como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones y respetar y cuidar nuestro mundo. Ofrece un marco «nuevo y creativo» para la educación emocional trabajando a la vez los territorios interiores y exteriores y 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 tienen dentro del ecosistema humano.

Desde el año 2003 en que Jaume Soler y Mercè Conangla crearon este concepto, se ha desarrollado como instrumento de aprendizaje y formación, adquiriendo una madurez metodológica que se sitúa entre las propuestas más elaboradas y rigurosas que se pueden encontrar actualmente en la oferta educativa destinada al autoconocimiento y el crecimiento personal. Sus ámbitos de aplicación incluyen los ecosistemas de Salud, Educación y Familia, Organizaciones y Empresas.

Este Máster también se imparte en Barcelona y Madrid.

## 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 y la capacitación de profesionales para actuar en el diagnóstico y mejora del clima de las ORGANIZACIONES.

## 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.
- Dar 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.

## DESTINATARIOS

- Diplomados, licenciados y postgraduados, en cualquier área de conocimiento que sientan 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, del trabajo social, política, humanidades y organizaciones.

## 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.

# PROGRAMA MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

## MÓDULO 1

### INTRODUCCIÓN A LA ECOLOGÍA EMOCIONAL (28 H.)

- Ecología Emocional. Autores, origen, fuentes, influencias.
- Principios éticos y valores de la Ecología Emocional.
- El modelo CAPA: La persona Creativa - Amorosa - Pacífica - Autónoma.
- Las tres leyes de la Ecología Emocional: Ley de la diversidad, Ley de riqueza de afectos y Ley de la interdependencia afectiva.
- Ley de la gestión emocionalmente ecológica de los recursos afectivos.
- El eje mente - emoción - acción: Creencias y pensamiento creativo - Emociones, códigos a traducir - La gestión emocional adaptativa y desadaptativa.
- Gandhi, Fromm, Krishnamurti y Ecología Emocional. Piensa global, actúa local.

## MÓDULO 3

### ÁREAS DE TRABAJO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL (24 H.)

- Gestión de espacios y territorios: Espacios inciertos vs. espacios de seguridad y comodidad - Las fronteras, protecciones, muros y barreras - Invasiones territoriales - Hábitats - Espacios protegidos.
- Gestión del clima emocional: Clima y contagios emocionales - El autocontrol, la represión y la incontinencia emocional - El mecanismo hidráulico de las emociones - El primitivo - La contaminación emocional por la ofensa.
- Gestión de energías: Escaner y auditoría emocional - Las energías emocionales: Fuentes. Canalización y objetivos - Valoración del impacto - Sostenibilidad emocional. Fugas de energía.
- Las 4 "R". Gestión de vínculos: La gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: Los siete principios - La confianza, la humildad y el respeto como elementos puentes hacia el otro.

## MÓDULO 2

### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON OTRAS CORRIENTES DE PENSAMIENTO (18 H.)

- Ecosistema Tierra. Ecología y medio ambiente. Visión panorámica sobre el cambio de actitud y responsabilización al respecto.
- Sociobiología y sus aportaciones. Una mirada a los planteamientos sinérgicos con EE. Antropología, filosofía, espiritualidad.
- Una red de coincidencias. Conexión y sinergias con las diferentes corrientes neuro-bio-psicológicas.
- Novedades y aportaciones. La educación emocional y bienestar.

## MÓDULO 4

### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y VIDA COTIDIANA: AULA DE VIDA (20 H.)

Espacio que fomenta la reflexión y moviliza a la acción. El arte de hacer y hacerse preguntas. Aplicar los conceptos de ecología emocional en la vida cotidiana es su planteamiento de base. Es un espacio de formación dinámica y transversal.

## MÓDULO 5

### APLICACIÓN DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL EN DIFERENTES ECOSISTEMAS: FAMILIA, EDUCACIÓN, SALUD, ORGANIZACIONES (50 H.)

- Ecología Emocional y familia: De la familia obligada a la familia escogida - Familias emocionalmente ecológicas - Gestión desadaptativa y gestión adaptativa de los vínculos familiares - El mobbing familiar.
- Ecología Emocional y educación: Educación basada en la coherencia y excelencia personal - El binomio Libertad-Responsabilidad - Aplicación del modelo CAPA - Rutas emocionalmente ecológicas para educar - El liderazgo docente desde la perspectiva de la ecología emocional.
- Ecología Emocional y 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 - Ecología Emocional y resiliencia - Ecosistemas y territorios ligados al mundo de la salud y la enfermedad.
- Ecología Emocional y organizaciones: Ecosistema empresa - Los programas límbicos: autopreservación - autoestima, territorialidad, estatus-poder, sexo, vínculos - Patología emocional empresa: estrés - absentismo y ausentismo emocional - Contaminación emocional y su impacto en el clima de trabajo - Empresas y liderazgo emocionalmente ecológico.

## MÓDULO 6

### TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ECOLOGÍA EMOCIONAL (20 H.)

Un espacio de trabajo de crecimiento personal realizado en grupo reducido. Vivencial. Se reflexiona y viven las dinámicas que se trabajarán más adelante con otras personas y colectivos.

## MÓDULO 7

### METODOLOGÍA PARA LA FACILITACIÓN DE GRUPOS Y PROCESO CREATIVO DE UN PROYECTO (20 H.)

Metáforas, cuentos, relatos, música y cine como recursos pedagógicos en la formación y dinámica de grupos - Diseño de dinámicas, ejercicios y otros materiales didácticos - Bases personales y técnicas para la conducción de grupos y equipos de trabajo. Aplicación de las áreas de trabajo en Ecología Emocional y los tres niveles de acción. Herramientas de comunicación para la conducción de grupos y dinámicas de formación. Diseño y elaboración de proyectos de intervención.

*No se trata de cómo yo te llame, sino a que respondes tú. Pero si no sabes quién eres, cualquiera te puede poner un nombre. Y si cualquiera te puede poner un nombre entonces responderás a cualquier cosa.*

*Proverbio chino*