

MÓDULO 15

ECOLOGÍA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN

- Educere: De la educación del tener, del saber y del hacer a la educación del "ser" y del "ser-con".
- El objetivo de educar: Cuidar la VIDA.
- Comunidades educativas CAPA: Ecosistemas éticos y emocionalmente ecológicos.
- Padres – maestros educadores – educandos.
- Imaginando y creando la escuela del futuro.
- Límites necesarios.
- Vacunar la frustración y estimular la resiliencia.
- 10 valores y rutas emocionalmente ecológicas para crecer.
- El liderazgo docente: Autoliderarse para liderar.

MÓDULO 16

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.

MÓDULO 17

ECOLOGÍA EMOCIONAL Y ORGANIZACIONES

- 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.
- Empresas y liderazgo emocionalmente ecológico.
- Ecosistema empresarial: ¿crear o destruir?
- Propuestas de la EE para las organizaciones.
- Responsabilidad 100% y conciencia del impacto global.

MÓDULO 18

CRE-ACCIÓN. NUESTRA OBRA ES NUESTRA VIDA

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

DATOS GENERALES SOBRE EL MÁSTER

Duración total del Máster:

18 Módulos / 252 horas en total.

Cada Módulo consta de:

Horas lectivas presenciales: **10 h.**

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

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

Sede y horarios:

Unidad de Seminarios "Dr. Ignacio Chávez" - UNAM

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

1 sábado al mes / 18 meses.

Requisitos:

Postulación:

Antes de confirmar la participación de un candidato es necesario el envío de los siguientes documentos:

- **Carta de intención** exponiendo las razones por las que se desea realizar el Máster.
- **Currículo** con datos de contacto.
- **Fotografía** digital.

Dirección para envío de documentos: contacto@ecologiaemocionalmx.org

Una vez recibidos los documentos, se contacta al candidato para programar una entrevista vía telefónica o Skype.

Inscripción:

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

- Llenar **formato de inscripción** (vía electrónica).
- Realizar **pago de inscripción**.

Titulación:

- 80% de asistencia.
- Entrega del 100% de trabajos post módulo.
- Entrega y **aprobación** del proyecto final (a trabajar a partir del Módulo 13).
- Estar al corriente en el pago de sus colegiaturas.

Mayor información: www.ecologiaemocionalmx.org/master.html



Conmutador: (55) 5536 6444

contacto@ecologiaemocionalmx.org

www.ecologiaemocionalmx.org | www.ecologiaemocional.org



EcologíaEmocionalMX



@EcoEmocionalMX



Ecología Emocional México



MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL MÉXICO

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

CUERPO ACADÉMICO

Directores del Máster:

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

Institut D' Ecología Emocional México:

César Hernández Aldana - Director General

Dulce Camarillo Mesh - Directora Ejecutiva

Equipo Docente:

Equipo de Formadores del Institut D' Ecología Emocional México.

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

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 Palma de Mallorca.

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.

VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

EVENTO DE BIENVENIDA

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

MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN A LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Ecología Emocional, 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 –Habitats – la Casa de las Emociones.
- Definición de la Ecología Emocional.
- ¡Destruir es tan fácil!

MÓDULO 2

PRINCIPIOS ÉTICOS Y VALORES

- Código ético de la Ecología Emocional: Los once principios de la Ecología Emocional.
- Valores pensados vs. valores vividos.

MÓDULO 3

MODELO CAPA

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

MÓDULO 4

LAS 3 LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Emociones: ¿Premios o castigos?
- Códigos a traducir.
- Sostenibilidad emocional: La gestión ecológica de las emociones.
- Vocabulario emocional.
- 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.

MÓDULO 5

EL EJE PENSAMIENTO-EMOCIÓN-ACCIÓN

- El Eje Pensamiento - Emoción - Acción.
- Construcción de la realidad.
- ¿Qué son las creencias? Creer es crear.
- Los no puedo y los debería.
- Preguntas para liberar creencias.
- Código ético: principio de coherencia.
- Los precios de mi coherencia/ incoherencia.

MÓDULO 6

INFLUENCIAS Y FUENTES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Krishnamurti, Erich Fromm, Gandhi y la Ecología Emocional.
- 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.
- Filosofía, espiritualidad, poesía, literatura, tradiciones, sabiduría popular, ecología medioambiental.
- Piensa global, actúa local.

MÓDULO 7

GESTIÓN TERRITORIOS Y ESPACIOS

- Áreas de la Ecología Emocional: 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.
- El diálogo: Seguridad, Control, Confianza.
- Gestión adaptativa y desadaptativa del territorio.
- Distancias e intimidad.
- Especies que comparten hábitats y especies en peligro de extinción.
- Reservas naturales y espacios protegidos.

MÓDULO 8

GESTIÓN CLIMA EMOCIONAL

- Áreas de la EE: Clima emocional.
- Gestión desadaptativa del clima: Calentamiento emocional global, caos, contaminación, emociones tóxicas, rumor, pensamientos negativos, agujero de la capa de ozono, tala indiscriminada.
- Gestión adaptativa del clima: El camino del centro, higiene emocional, humildad, adaptación.
- Impacto de la gestión del clima en los 3 niveles.
- La ofensa como contaminante emocional:
 - » Cadena de la ofensa: ofensor - ofensa - ofendido.
 - » Toxicidad por 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.

MÓDULO 9

GESTIÓN ENERGÍA EMOCIONAL Y LAS 4 R'S

- Áreas de la EE: Energías.
- Energías limpias, renovables y ecológicas.
- Los recursos emocionales son finitos.
- Principio de Eficiencia Energética.
- El circuito de la energía: fuentes - canalización - inversión.
- Gestión adaptativa y desadaptativa de la energía emocional.
- Vitaminas emocionales.
- Las 4'R de la Ecología Emocional. Reducir - Reciclar - Reutilizar - Reparar.

MÓDULO 10

GESTIÓN DE LOS 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 de las relaciones Emocionalmente Ecológicas.

MÓDULO 11

ECOSISTEMA TIERRA

- Ecología Emocional 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.
- Mecanismos de protección, defensa en el reino animal y vegetal.

MÓDULO 12

ECOLOGÍA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON OTRAS CORRIENTES

SINERGIAS CON LA NEUROBIOPSIKOLOGÍA:

- 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

VÍNCULOS Y FAMILIA

- Juntos pero no revueltos.
- De la familia obligada a la familia escogida.
- Entornos familiares desadaptativos.
- Territorios – invasiones – luchas de poder: Mobbing familiar.
- Creencias y mitos familiares.
- La familia emocionalmente ecológica.
- Por el uso sostenible de la energía emocional familiar.

MÓDULO 14

VÍNCULOS Y 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.
- El proyecto de pareja creativo.
- Territorios, límites y fronteras de la relación de pareja.
- Gestión emocional desadaptativa: La descoordinación amorosa, rutina, confusión, soledad en compañía, aferramiento, ruptura unilateral del contrato relacional, los destrozados.
- Gestión emocional adaptativa: Amor= especie protegida, energías emocionalmente ecológicas, ternura, soledad necesaria y silencio, gestión de las crisis.