

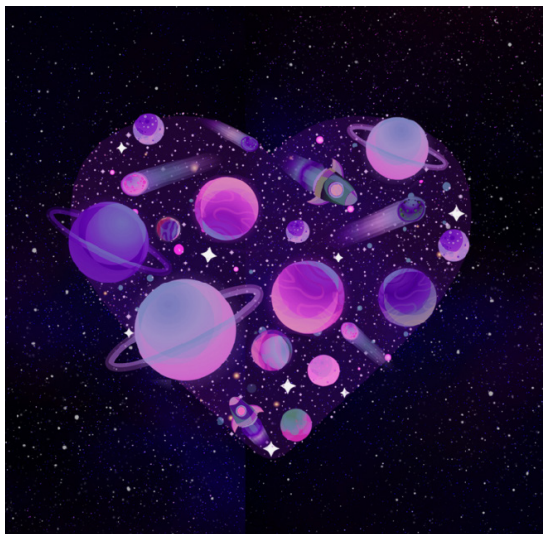
Diplomado en Gestión Emocional Sustentable

Un viaje extraordinario al Universo de las Emociones

Programa basado en el Modelo Ecología Emocional inspirado en el libro
“La Fuerza de la Gravitación Emocional” Autores: Mercè Conangla, Rafael Bisquerra y Jaume Soler.
Diseño del diplomado: Gabriela Tazón.

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

Mercè Conangla & Jaume Soler.



Presentación

La **Ecología Emocional** es el arte de la sostenibilidad emocional. Nos orienta a gestionar la 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.

A través de la metáfora de un **viaje al universo de las emociones**, se profundiza en el autoconocimiento, se exploran diferentes estados emocionales (planetas y galaxias), su gestión y el tránsito a universos más adaptativos y equilibrantes.

Nuestra diferencia, qué aporta como novedad:

El propósito fundamental del diplomado es el desarrollo de habilidades para aprender a viajar en nuestro universo interior (**AUTOCONOCIMIENTO**) y el desarrollo de nuevas **COMPETENCIAS EMOCIONALES**. Proporcionando experiencias del sentir y de abrir la mente a la reflexión, se profundiza de manera **amable y lúdica** en el descubrimiento de potenciales internos y de áreas que, al ser conscientes, pueden mejorar. Dicho autoconocimiento se orienta a la **GESTIÓN EMOCIONAL SUSTENTABLE**, poniendo en marcha acciones que mejoren las relaciones consigo mismo, con los demás y con el mundo.

También se busca ahondar en las respuestas emocionales ante las situaciones de **incertidumbre y crisis**, proporcionando herramientas de gran aplicabilidad, descubriendo nuevas posibilidades de acción y respuestas más sostenibles. Todo ello redundará en una mejora del **BIENESTAR** y en una toma de decisiones más **CONSCIENTE**.

Objetivos:

- Realizar durante la formación un trabajo 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.
- Mejorar la toma de decisiones, involucrando en éstas una mayor conciencia del sentir y pensar, logrando respuestas más equilibradas incluso en ambientes de incertidumbre y crisis.



Metodología:

Interactiva y vivencial en **formato on-line**. 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.

Se parte de la **metáfora del laberinto**, como una experiencia propia de la vida humana y cómo sus diferentes pasajes nos conducen a vivir diferentes paisajes emocionales (universo interior). A través de ello se conocerán y practicarán **estrategias de gestión emocional orientadas al equilibrio sostenible**.

Dirigido a:

Todas aquellas personas que estén interesadas en su desarrollo personal y en la mejora de las competencias emocionales, descubriendo opciones de respuesta equilibradas ante los retos de la vida diaria.

- No es necesario tener conocimientos previos de gestión emocional.
- Personas que ya conocen y han estudiado el Modelo Ecología Emocional



Contenido temático

Programa Diplomado en Gestión Emocional Sustentable

Módulo 1.

Fundamentos del Mundo Emocional

- Qué son las emociones.
- La Ecología Emocional: el arte de la sostenibilidad emocional.
- Fundamentos de la Ecología Emocional.
- Universo Emocional: De la Constelación Oscura a la Constelación Luminosa.
- La metáfora del laberinto, una experiencia vital.
- Las herramientas de la gestión emocional: equipaje inicial para el viaje por el Mundo Emocional.

Módulo 2.

El paisaje de la incertidumbre

- La galaxia del Miedo.
- Gestión desadaptativa del miedo.
- Gestión adaptativa del miedo.
- El planeta Confianza (de la Galaxia Amor).
- El cultivo de la confianza.
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes.

Módulo 3.

El paisaje de la dificultad

- La galaxia de la Ira.
- Gestión desadaptativa de la ira.
- Gestión adaptativa de la ira.
- El planeta serenidad (de la Galaxia Felicidad).
- El cultivo de la serenidad.
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes.

Módulo 4.

El paisaje de la pérdida

- La Galaxia Tristeza.
- Gestión desadaptativa de la tristeza.
- Gestión adaptativa de la tristeza.
- El planeta Alegría (de la Galaxia Alegría).
- El cultivo de la alegría.
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes.

Módulo 5.

El paisaje de la comodidad

- El territorio mixto de emociones placenteras y displacenteras.
- De la complacencia conformista a la rutina.
- Una visita especial al planeta Aburrimiento.
- La gestión adaptativa del aburrimiento.
- La gestión del sentido.
- La llegada al centro del laberinto.

Módulo 6.

Llegada al planeta Tierra

- La llegada a la vida real: la reinención del laberinto.
- Mi equipaje vital. Repaso de la trayectoria y los aprendizaje vividos.
- Co-creadores de la realidad.
- Intersomos.
- Conciencia global: el manifiesto de la Ecología Emocional.
- Cultivo del bienestar.

Datos generales sobre el Diplomado

DURACIÓN Y MODALIDAD

Online Síncrono 5 meses
6 Módulos 96 Horas en Total
76 Horas Online Síncrono
+ 20 Horas de trabajo individual / equipo

CADA MÓDULO CONSTA DE:

12 horas lectivas online (excepto M6: 16 horas)
3 sesiones presenciales de 4 horas cada una
+ 4 horas de trabajo individual / equipo

DÍAS Y HORARIOS:

Martes de 18:00 a 22:00 hrs (horario Ciudad de México)

CALENDARIO

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3	MÓDULO 4	MÓDULO 5	MÓDULO 6
31-MAY-22	21-JUN-22	12-JUL-22	16-AGO-22	06-SEP-22	27-SEP-22
07-JUN-22	28-JUN-22	19-JUL-22	23-AGO-22	13-SEP-22	04-OCT-22
14-JUN-22	05-JUL-22	26-JUL-22	30-AGO-22	20-SEP-22	11-OCT-22
Sesión de Cierre Diplomado					18-OCT-22

INVERSIÓN DIPLOMADO

FORMATO COLEGIATURA MENSUAL
6 Colegiaturas mensuales \$ 3,840

FORMATO PAGO ÚNICO: (5% descuento)
1 Colegiatura \$ 21,890

Participantes y graduados del
Máster en Ecología Emocional:
10% DE BECA

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES:



CREADORES DEL MODELO EE:

Mercè Conangla @EcoEmocional y Jaume Soler

INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL :

Dulce Camarillo Mesh - Directora General.

Gabriela Tazón Maigre – Diseño del diplomado.

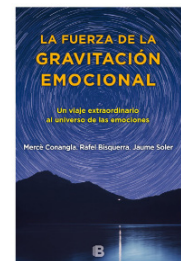
Consultar biografías 

BIBLIOGRAFÍA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

<https://ecologiaemocional.org/77/Libros>

Programa inspirado en
el libro “LA FUERZA
DE LA GRAVITACIÓN
EMOCIONAL”

Autores: M. Conangla,
R. Bisquerra, J. Soler



INFORMES E INSCRIPCIONES:

✉ contacto@ecologiaemocionalmx.org

☎ +52 (55) 8135-3421

☎ +52(55) 5536-6444