

Reforestar nuestros Corazones

REGRESAN LAS SEMILLAS DE POSIBILIDADES

CAMPUS DIGITAL ECOLOGÍA EMOCIONAL
Modalidad Online Sincrónico

Inicio: 22 de junio 2022

Duración: 20 horas (15h online + 5 h trabajo individual)

Frecuencia: 5 sesiones (3 horas) miércoles de junio/ julio 2022

Horario: 18:00 a 22:00 (hora Ciudad de México)

Hemos vivido sin duda un gran impacto emocional ante la incertidumbre, la adaptación y los cambios durante la pandemia.

¿Cómo están nuestros corazones y el de las personas en nuestro entorno?

¿Qué grado de salud emocional tenemos?

¿Ha habido una "tala indiscriminada" de afectos?

¿Qué emociones hay retenidas en nuestro interior? ¿Cómo gestionar estas emociones?

¿Podemos extraer aprendizajes vitales equilibrantes?

¿Cuáles son nuestros mapas mentales de la realidad presente y futura?

¿Y cómo está influyendo la perspectiva de nuestra conducta?

Ante todo lo que hemos vivido, es fundamental atender nuestro **mundo emocional**, acompañarnos para **reforestar nuestros corazones**.

Un curso para reflexionar en conjunto, adquirir herramientas y estrategias en el **acompañamiento emocional** personal, dirigir nuestra **energía interior** de una manera **consciente, amorosa y creativa** para mejorar como personas, **aumentar la calidad de nuestras relaciones** y mejorar **nuestro mundo**.

Esta crisis global es una oportunidad para tomar **conciencia real** de los hilos que nos unen en el planeta.

El compromiso con el presente es ineludible y el trazo del futuro, indispensable.

La coresponsabilidad y la generosidad, deben encausarse hacia la **acción efectiva con sostenibilidad equilibrada**. Es fundamental gestionar las etapas de dolor, las pérdidas, el miedo y el enfado, y abrir el espacio para **sembrar semillas de alegría, creatividad, serenidad y esperanza**, abonando a los recursos interiores para **generar espacios de salud emocional**.

Objetivos

Reforestar Nuestros Corazones

1. Reflexionar sobre la propia experiencia emocional ante la pandemia en el ámbito personal, localizando, ordenando y drenando los propios frentes emocionales abiertos.
2. Crear espacios de cuidado, higiene y gestión emocional.
3. Contar con herramientas para ordenar y resignificar la experiencia emocional vivida facilitando la gestión emocional equilibrante y la resiliencia.
4. Aprender estrategias para fomentar la expresión emocional.
5. Dar sentido a la experiencia vivida.

“Dejemos lo viejo y caduco para dar paso a lo nuevo. En el corazón frío del invierno yace una cálida primavera y detrás del velo de cada noche una salida de sol radiante.”

Soler & Conangla



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.

Invitando al **pensamiento crítico y reflexivo**, a la flexibilidad mental y en la superación de retos.

Desde la promoción del autoconocimiento, el **espíritu lúdico y la creatividad**; creando un **espacio protegido** para favorecer el intercambio de experiencias y conexión con energías emocionales creadoras y motivadoras.

Preguntas despertador, relatos, dinámicas participativas individuales y grupales, metáforas y paralelismos con el medio ambiente.

Contenidos

1. **Ecología Emocional:** Reconocimiento del ecosistema interior (escáner emocional). “Mapear nuestro corazón”. Las cuatro áreas de la sostenibilidad emocional.
2. **Territorios:** Identificación de los estados emocionales (paisajes) por los cuales transitamos. Mapas y dragones para la gestión del cambio. Transitar del miedo a la confianza.
3. **Energías emocionales:** Cansancio emocional y moral, fugas de energía. Alimentar con vitaminas emocionales nuestro corazón. Gestión de la tristeza a la alegría. Creatividad y valores vividos en la red de vida.
4. **Clima emocional interno y compartido:** El “saco del fatal” (pendientes, pérdidas, temores, ofensas...) y el drenaje emocional. La gestión de las emociones caóticas y la autogestión (de la ira a la serenidad).
5. **Vínculos:** Palabras y emoción. Cultura de la generosidad. Compasión vs indiferencia. Construimos el relato de nuestra historia vivida y trabajaremos en encontrar el sentido. El arte de escuchar y la resiliencia.

REGRESAN LAS SEMILLAS DE POSIBILIDADES

CAMPUS DIGITAL ECOLOGÍA EMOCIONAL
Modalidad Online Síncrono

Datos generales sobre el programa

Duración y horarios:

20 horas: 5 sesiones presenciales online

3 horas por sesión

5 horas no presenciales de trabajo individual

Fechas: Todos los miércoles de junio 2022

Horario: 18 a 21 hrs. - Horario Ciudad de México

Calendario

Sesión 1
22 junio

Sesión 2
29 junio

Sesión 3
9 julio

Sesión 4
13 julio

Sesión 5
20 julio

Inversión:

\$3,500 MXP / \$175 USD por participante

Aplican descuentos por grupos

CUPO LIMITADO

Formas de pago:

1. Depósito o transferencia:

Titular: Instituto de Ecología Emocional México, S.C.



Banco: BBVA

Cuenta Núm: 0195941687


CLABE: 012180001959416872

Referencia: Nombre del participante

2. Pago con tarjeta de crédito y débito

Tarjetas Visa y MasterCard  

Cargo domiciliado o vía telefónica

Pago con Puntos BBVA 

3. Transacciones internacionales

Transferencia bancaria o vía plataforma 

Creadores del Modelo Ecología Emocional

M. Mercè Conangla [@EcoEmocional](#) y Jaume Soler

Equipo Institut Internacional Ecología Emocional

Dulce Camarillo Mesh - Directora General.

Equipo docente: Te invitamos a conocernos y ver las biografías de nuestro equipo

Consultar
biografías

Síguenos en nuestras redes:



[@EcologiaEmocionalInternacional](#)



[@EcoEmocionalMx](#)



[@institutecologiaemocional](#)



[@Institut Internacional Ecologia Emocional](#)



[@EcologiaEmocionalMX](#)

Informes e inscripciones:

✉ contacto@ecologiaemocionalmx.org

☎ +52 (55) 8135-3421