

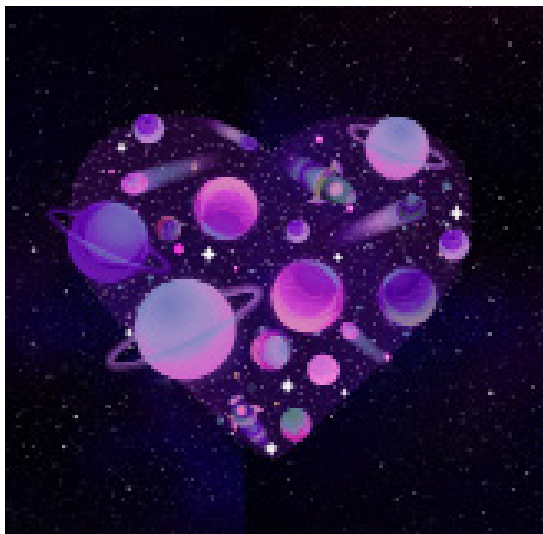
# Diplomado en Gestión Emocional Sustentable

## 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 redonda 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
08-NOV-22	29-NOV-22	10-ENE-23	31-ENE-23	21-FEB-23	14-MAR-23
15-NOV-22	06-DIC-22	17-ENE-23	07-FEB-23	28-SEP-23	21-MAR-23
22-NOV-22	13-DIC-22	24-ENE-23	14-FEB-23	07-MAR-23	28-MAR-23
Sesión de Cierre Diplomado					18-ABR-23

### 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:

 [EcologiaEmocionalMX](https://www.facebook.com/EcologiaEmocionalMX)

 [@EcoEmocionalMx](https://twitter.com/EcoEmocionalMx)

 [@EcologiaEmocionalMX](https://www.linkedin.com/company/EcologiaEmocionalMX)

 [Ecologia Emocional México Oficial](https://www.youtube.com/EcologiaEmocionalMexicoOficial)

 [ecologiaemocionalmx](https://www.instagram.com/ecologiaemocionalmx)



### CREADORES DEL MODELO EE:

Mercè Conangla [@EcoEmocional](https://twitter.com/EcoEmocional) y Jaume Soler

### INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL :

Dulce Camarillo Mesh - Directora General.

Gabriela Tazón Maigre – Diseño del diplomado.

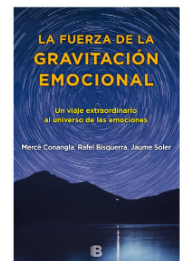
[Consultar biografías](#) 

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

☎ +52 (55) 8135-3421

☎ +52(55) 5536-6444