INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL

E-MOTION.

Vive la energía de tus emociones en un viaje divertido de autoconocimiento y crecimiento

CURSO DE VERANO PARA ADOLESCENTES 2026

¿Qué es E-MOTION?

E-MOTION es un programa online y vivencial de **Inteligencia Emocional**, diseñado especialmente para adolescentes. A lo largo de **10 sesiones (2 semanales)**, acompañamos a cada participante a conocerse mejor, expresar lo que siente y gestionar emociones intensas con herramientas prácticas y un lenguaje cercano. El programa se fundamenta en el **Modelo de Ecología Emocional®**, con más de 25 años de experiencia transformando la educación emocional en personas y organizaciones.

¿Para quién es E-MOTION?

Grupo Adolescencia Temprana
11 - 13 años

Grupo Adolescencia Media
14 - 17 años

📚 ***10 sesiones*** *de* ***2 horas*** *cada una*
Martes y jueves *de* ⏰ ***17:00 a 19:00 p.m.*** *(GMT-6) Ciudad de México*

Objetivo. ¿Qué buscamos?

- Reconocer y activar **fortalezas personales** (“superpoderes”) para afrontar retos cotidianos.
- Practicar **regulación** de miedo, ira, frustración y otras emociones intensas.
- Activar el **GPS emocional** para identificar qué siento y qué necesito.
- Fortalecer el **autoconocimiento** creando un “mapa” personal.
- Cuidar **vínculos y convivencia** (on y offline).
- **Reforzar la autoestima** y reconocer el valor de la diversidad: ¡somos edición limitada!

Beneficios. ¿Qué se llevan las y los adolescentes?

- **Más lenguaje emocional y claridad para expresarse.**
- **Confianza personal**, apertura para pedir ayuda y poner límites.
- **Relaciones más sanas** en casa, escuela y amistades... y ¡nuevos amigos!
- Uso más **consciente** de redes sociales e interacción con el mundo digital.
- **Pausas antes de reaccionar;** menos impulsividad y mejor gestión de emociones intensas.

Metodología y enfoque

- Sesiones **online**, **vivenciales** y **lúdicas.**
- **Dinámicas** y **metáforas** del Modelo Ecología Emocional.
- **Espacios protegidos** con acuerdos de respeto y confidencialidad.
- Dos grupos por etapa: **Adolescencia Temprana** y **Adolescencia Media.**
- **Herramientas sencillas** y aplicables a la vida diaria.

¿Por qué considerar E-MOTION para tu hijo(a)?

La adolescencia es una etapa intensa, desafiante y en ocasiones desconcertante.
Cambios de humor, inseguridad, presión social, ansiedad, sobreexposición digital y dificultad para expresar lo que sienten... son experiencias comunes en esta etapa de vida.

Testimoniales. Algunas opiniones de adolescentes y familias después de vivir la experiencia E-MOTION

Santi

“Yo estoy muy muy agradecido, me encantó como hicieron que todo fuera en un ambiente tan de confianza, que me pudiera sentir seguro, son unos maestros muy impresionantes, espero que nunca cambien, me gustaría coincidir con ustedes en otra ocasión, el gracias al grupo que todos son maravillosos.”

Mila

“No hay palabras que digan lo muy agradecida con Arthur y con Dulce, porque me enseñaron bastantes cosas para mejorar cómo me expreso, y de verdad estoy muy feliz por eso, y también con el grupo yo los quiero mucho, me caen muy bien, siempre me hacen reír, los voy a extrañar mucho. ”

Alexis

“ Me voy emocionado, feliz y comprensivo por los daños que podemos hacer en redes sociales y es algo muy importante. Pensar lo que vamos a decir antes de escribir. Agradezco mucho a Dulce y a Arthur, por todo su apoyo y su amabilidad con nosotros. Me sentí muy cómodo con todos y se los agradezco al grupo por ser abiertos y ayudarme a comprender muchas cosas. ”

Eloisa

Mamá de Alexis y Paulo

“ Hay una riqueza muy grande en todo lo que ustedes compartieron, esas salas para que ellos interactúen, esa parte de la comunicación en las adolescencias ahora es muy valioso porque todos están inmersos en las pantallas. Creo que esta interacción cara a cara con sus pares, los hace crecer mucho, así como el desarrollo de sus emociones y sus valores...”

Jimy

Papá de Santi y Dani

“A mí me sorprendió que Daniel se haya enganchado, poque al principio decía “ay no, cómo voy a tomar un curso más en línea” y la verdad ya después yo veía cómo se conectaba, cómo se enganchaba incluso cuando fuimos a la playa él me dijo: “sí papá, sí me voy a conectar”... ”

Laura

Mamá de Camila

“Camila estaba super emocionada cada vez que iba a empezar el curso, y ahora que ya se acabó el martes y jueves me dijo: “ay mami, ya no voy a estar en mi curso”. Yo creo que les da muy buenas herramientas para sabernos comunicar, porque a mí también me ha enseñado. Yo sí lo recomendaría, vale muchísimo la pena, a ellos les ayuda mucho y a nosotros también.”

Ruta del viaje emocional
¿Qué vivirán en cada sesión E-MOTION?

📚 ***10 sesiones*** *de* ***2 horas*** *cada una*
Martes y jueves *de* ⏰ ***17:00 a 19:00 p.m.****(GMT-6) Ciudad de México*

Sesiones Fecha	Tema	Objetivo
S1	GPS Emocional: ¡Recalculando Ruta!	Herramientas para orientarse emocionalmente
S2	Mi Mapa Secreto	Autoconocimiento: ¿Quién soy?,¿Dónde estoy?
S3	¿Sol, Tormenta o Tsunami?	Primer acercamiento a la autoexploración emocional diaria
S4	Cuidado... ¡cavernícola en acción!	Gestión de la ira, frustración y reacciones impulsivas
S5	Conversando con Dragones	Identificación y validación de miedos detectando los que limitan el crecimiento
S6	Superpoderes que no sabía que tenía	Reconocimiento de talentos y fortalezas internas
S7	El fondo de mi *backpack*	Identificar cargas emocionales y aprender a soltar
S8	Mis Redes Invisibles	Reconocer, cultivar y fomentar relaciones y vínculos sanos
S9	Modo Online: ¿Real o Filtro?	Reflexionar identidad propia e interacción en redes sociales
S10	¡Somos Edición Limitada!	Reforzar autoestima y cerrar el viaje reconociendo el valor personal en entornos diversos

E-MOTION

Curso de verano para adolescentes 2026

Un **curso vivencial** y significativo **para adolescentes,**
en un entorno creativo, ligero, lúdico y seguro.

10 sesiones de **2 horas** cada una

Martes y jueves 17:00 a 19:00 p.m.(GMT-6) Ciudad de México

Dirigido a chicos y chicas:

Grupo Adolescencia Temprana
11 - 13 años

Grupo Adolescencia Media
14 - 17 años

INVERSIÓN TOTAL *PAGO ÚNICO:*

$ 4,500 M.N.
pesos mexicanos

|

$ 225 USD.
dólares estadounidenses

Inscripciones

Completa el formulario de inscripción
y envía tu comprobante de pago aquí

INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL

E-MOTION.

Vive la energía de tus emociones en un viaje divertido de autoconocimiento y crecimiento

¿Quién respalda este programa?

E-MOTION está diseñado y respaldado por el **Modelo de Ecología Emocional,** una propuesta educativa con más de 20 años de aplicación exitosa en escuelas, comunidades y centros de formación en países como **España**, **México**, **Chile**, **Colombia** y **Argentina**.

Este modelo integra el desarrollo de la inteligencia emocional con valores como la sostenibilidad, la responsabilidad afectiva y el respeto profundo por los procesos emocionales de cada persona. **Ecología Emocional es un modelo reconocido por transformar vidas desde la raíz emocional.**

¡Inscribete ahora!
RESERVA TU LUGAR

¿Te interesa saber más?

Contáctanos:

+52 (55) 8135 3421
+52 (55) 5536-6444
contacto@ecologiaemocionalmx.org

Institut Internacional Ecología Emocional

@EcoEmocionalMx

@Institutecologiaemocional

Institut Internacional Ecología Emocional

@EcologiaEmocionalMX

www.ecologiaemocional.org