AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE

UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

POR PRIMERA VEZ, EN ***HORARIO INTERNACIONAL***

INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE

UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

¿Qué aprenderé en este curso?

Este curso busca fomentar tu salud emocional a través de la comprensión y aplicación práctica del modelo CAPA de **Ecología Emocional**, centrándose en los aspectos clave de Energía, Territorios, Clima y Vínculos.

¿Qué es la Ecología Emocional?

La Ecología Emocional ofrece un marco nuevo y creativo para la educación emocional trabajando a la vez los territorios interiores y exteriores, utilizando herramientas muy efectivas como metáforas, relatos y paralelismos con la gestión medio ambiental.

Coordinación Argentina y cofacilitación:
Nora Alvarez

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

Programa académico

Un curso accesible, práctico, flexible y enfocado para la construcción de relaciones significativas y el desarrollo de la autonomía emocional.

Creatividad y Energía

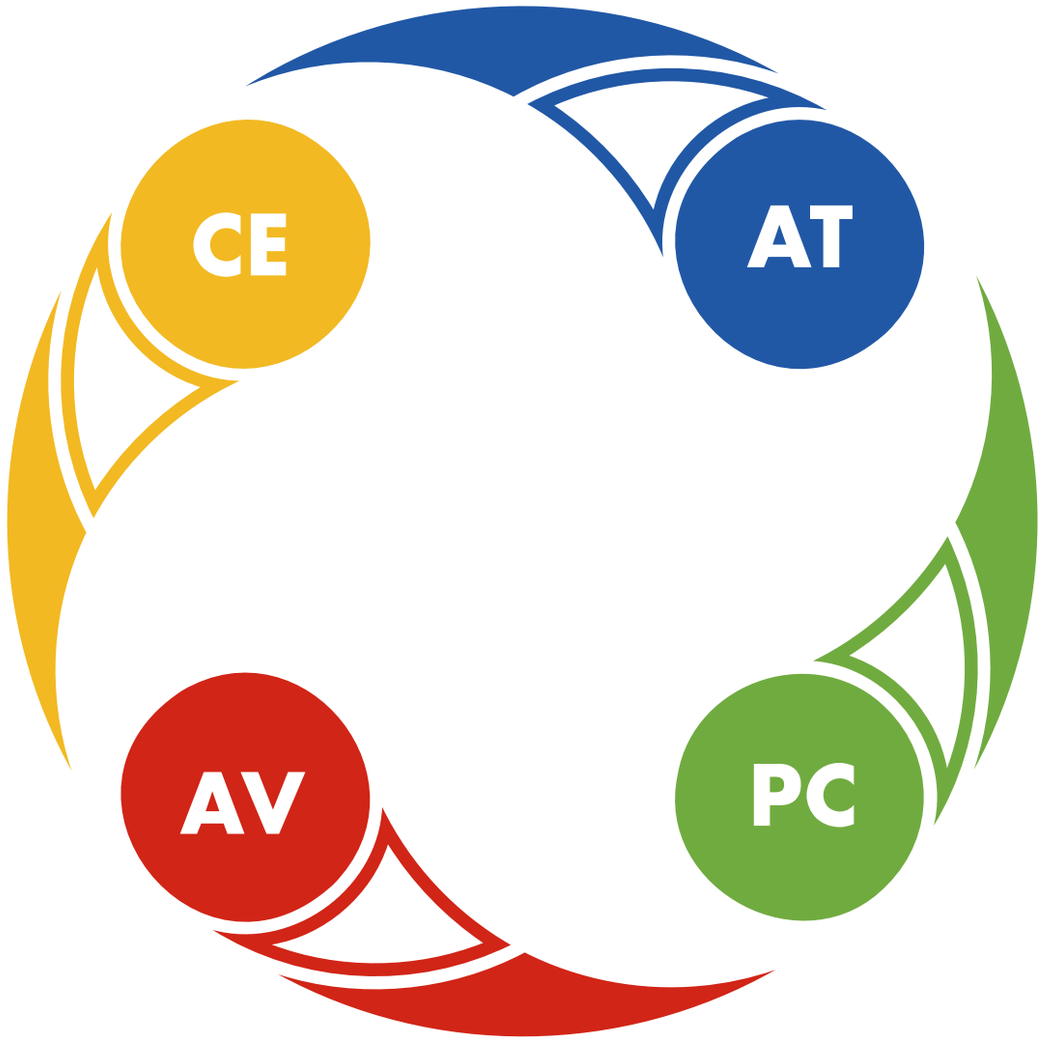
Comprende y entrena la gestión de la energía emocional para impulsar la creatividad y el bienestar personal.

10 Horas / 4 sesiones

Amor y Vínculos

Reconoce la importancia y el desarrollo de la autoestima y las relaciones saludables con los demás y con el entorno.

10 Horas / 4 sesiones



Autonomía y Territorios

Reconoce la relación entre la autonomía emocional y la creación de territorios personales saludables.

10 Horas / 4 sesiones

Paz y Clima

Reconoce la influencia del clima emocional en la paz interior y aprende estrategias para cultivar un clima personal positivo.

10 Horas / 4 sesiones

Modelo circular

Te permite incorporarte al Curso en cualquiera de los cuatro módulos que lo componen[1]. De esta forma tienes la oportunidad de acceder cada mes a nuestro programa. Un programa accesible y flexible para entrenarte en crear territorios personales saludables.

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

Amor y Vínculos

10 Horas de aprendizaje en 4 sesiones.

Objetivo:

Reconocer la importancia y el desarrollo de la autoestima y las relaciones saludables con los demás y con el entorno.

AV1- Celebra tu Esencia:

Reconoce e Impulsa tu Amor Propio

Descubre el camino hacia una autovaloración genuina, aprendiendo a reconocer y apreciar aquello que eres, como base de tu bienestar emocional.

AV2 - Teje Lazos:

Construye Relaciones Significativas

Explora el arte de crear y mantener relaciones significativas, comprendiendo la importancia de la conexión y la interacción auténtica con los demás.

AV3 - Puntos de Partida para Amar:

Genera y Mantén Relaciones Saludables

Aprende principios para establecer relaciones más sanas, honestas y armoniosas, basadas en el respeto, la confianza y el aprecio.

AV4 - Líder que Alumbra:

Enciende la Sensibilidad para Liderar a Otro/as

Desarrolla tus habilidades de autoliderazgo como fundamento para guiar efectivamente a otras personas (famiia, colaboradores, clientes...) basándote en el autoconocimiento y la autogestión.

Facilitación:
Rodrigo Becerril

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

Creatividad y Energía

10 Horas de aprendizaje en 4 sesiones.

Objetivo:
Comprender y entrenar la gestión de la energía emocional para impulsar la creatividad y el bienestar personal.

CE1- Navega por el Mar de Emociones:
Hacia un Equilibrio Emocional

Aprende a identificar y gestionar tus emociones para mantener un equilibrio saludable en tu vida diaria.

CE2 - Enciende Chispas de Motivación:
Descubre tus Fuentes de Energía Interna

Descubre estrategias eficaces para aumentar tu motivación y bienestar, alimentando tus fuentes internas de energía.

CE3 - Guardianes de la Energía:
Cierra Fugas y Recarga tu Vida

Aprende a conservar tu energía vital, identificar las fugas emocionales y aplicar las 4Rs para una gestión energética eficiente.

CE4 - Vitaminas para tu Alma:
Conecta Contigo en Momentos Difíciles

Conoce las vitaminas emocionales que te ayudarán a ti y con las que puedes ayudar a otros a enfrentar y superar situaciones adversas con resiliencia y fortaleza.

Facilitación:
Dulce Camarillo

Autonomía y Territorios

10 Horas de aprendizaje en 4 sesiones.

Objetivo:

Reconocer la relación entre la autonomía emocional y la creación de territorios personales saludables

AT1- Las Emociones que te Habitan:

Reconoce y Descifra sus Mensajes

Aprende a reconocer y comprender las emociones que habitan en ti, para un mayor entendimiento de tu mundo interior.

AT2 - Tu Mapa Interior:

Reconoce tus Territorios de Vida

Descubre y explora tus territorios personales y desactiva pensamientos limitantes para seguir caminando con confianza.

AT3 - El Camino del Autodescubrimiento:

Construye las bases de tu Autonomía Emocional

Desarrolla tu autonomía emocional a través del autoconocimiento y tu capacidad de elegir libremente tus respuestas, en lugar de solo reaccionar a situaciones y personas.

AT4 - Florece a tu Manera:

El Arte de Autoliderarse

Toma el timón y embárcate en un viaje de crecimiento personal explorando tus zonas de expansión y reconociendo tu capacidad de transformación y crecimiento continuo.

Facilitación:
Alejandra Morales

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

Paz y Clima

10 Horas de aprendizaje en 4 sesiones.

Objetivo:

Reconocer la influencia del clima emocional en la paz interior y aprende estrategias para cultivar un clima personal positivo.

PC1- Siembra Armonía:

Herramientas Prácticas para Gestionar el Enojo

Aprende técnicas efectivas para manejar el enojo y contribuir activamente al desarrollo de un clima emocional saludable y positivo.

PC2 - Desactiva el Estrés:

Herramientas para una Vida más Serena

Descubre herramientas para gestionar el estrés, permitiéndote disfrutar de una vida más tranquila y equilibrada.

PC3 - Eco Emocional I:

Toma consciencia de tus Conductas Tóxicas y Drénalas

Toma conciencia de cómo tus emociones y acciones contribuyen a crear el ambiente emocional en tu entorno, y deshazte de aquello que no te sirve.

PC4 - Eco Emocional II:

Contribuye positivamente al clima emocional compartido

Aprende a comunicarte creando un clima emocional positivo al usar tus palabras y acciones para abrir, sembrar y tender puentes.

Facilitación:
Nora Alvarez

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

¿En qué puedo aplicar este Curso?

- **Herramientas para gestionar el enojo/estrés**
- **Herramientas para el drenaje emocional**
- **Ingredientes para cultivar vínculos**
- **Liderazgo afectivo**
- **Aumentar la motivación y el bienestar**
- **Dirigir y conservar tu energía emocional**
- **Autoconocimiento en 7 niveles**
- **Mapa de tu casa emocional**

5 Razones para tomar este curso

1 - Es fundamental contar con **herramientas** para enfrentar los **retos** la vida.

2 - Eres una persona y toda tu vida se basa en **emociones**.

3 - El modelo, cuenta con más de 20 años de trayectoria a nivel mundial, eficiente, robusta y demostrada.

4 - El mundo emocional está en ti, no afuera. El **compromiso**, la **pasión** y la **creatividad** son tu motor para despertar día con día. Ese motor debe estar en buen estado.

5 - Las emociones pueden **destruir** o **construir.** Qué mejor forma de comenzar a construir el futuro que tener un buenas **bases emocionales.**

Próxima fecha de inicio

Sábado 07 de noviembre 2026

Amor y vínculos

Calendario

Amor y Vínculos

Reconoce la importancia y el desarrollo de la autoestima y las relaciones saludables con los demás y con el entorno.

AV1- Celebra tu Esencia
07 de noviembre 2026

AV2 - Teje Lazos
14 de noviembre 2026

AV3 - Puntos de Partida para Amar
21 de noviembre 2026

AV4 - Líder que Alumbra
28 de noviembre 2026

Creatividad y Energía

Comprende y entrena la gestión de la energía emocional para impulsar la creatividad y el bienestar personal.

CE1- Navega por el Mar de Emociones
05 de diciembre 2026

CE2 - Enciende Chispas de Motivación
12 de diciembre 2026

CE3 - Guardianes de la Energía
19 de diciembre 2026

CE4 - Vitaminas para tu Alma

Nota: Por motivos de programación, **este módulo se impartirá en 3 sesiones** en lugar de 4. La carga horaria total y los contenidos se mantienen redistribuyendo el tiempo de la cuarta sesión entre las tres sesiones programadas

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Paz y Clima

Reconoce la influencia del clima emocional en la paz interior y aprende estrategias para cultivar un clima personal positivo.

PC1- Siembra Armonía
09 de febrero 2027

PC2 - Desactiva el Estrés
16 de febrero 2027

PC3 - Eco Emocional I
23 de febrero 2027

PC4 - Eco Emocional II
30 de febrero 2027

Autonomía y Territorios

Reconoce la relación entre la autonomía emocional y la creación de territorios personales saludables.

AT1- Las Emociones que te Habitan
09 de enero 2027

AT2 - Tu Mapa Interior
16 de enero 2027

AT3 - El Camino del Autodescubrimiento
23 de enero 20276

AT4 - Florece a tu Manera
30 de enero 2027

Todos los **Sábados**

8:00 a 10:30 CDMX | **9:00 a 11:30** Colombia
10:00 12:30 Chile | **11:00 a 13:30** Argentina

4 módulos de sesiones **2.5** horas

40 horas totales

Modalidad: Online Sabatina

Desarrolla tus emociones en una experiencia educativa sin límites geográficos con nuestro curso remoto síncrono.

Con sesiones interactivas los **sábados** en tiempo real, fusionamos la flexibilidad Online con la participación activa, facilitando la colaboración y el aprendizaje conjunto.

Inversión

Total programa: $561 USD
$9,800 MXN

Pago por módulo:

$140 USD
$2,450 MXN

Pago único 10% DESCUENTO:

$505 USD
$8,820 MXN

Fecha de inicio

SÁBADO 07 NOVIEMBRE DE 2026

Módulo **Amor y Vínculos**

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE
UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

AMBIENTE EMOCIONAL SUSTENTABLE

UN CURSO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL©

Más información:

contacto@ecologiaemocional.org
+52 (55) 8135 3421

ecologiaemocional.org

INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL

© Prohibida su reproducción parcial o total • Modelo Ecología Emocional (2002) • Autores Soler y Conangla • Curso Ambiente Emocional Sustentable (2024) un curso de Ecoogía Emocional