INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGIA EMOCIONAL

MODALIDAD ONLINE EN VIVO

diplomado Gestión del Universo Emocional

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.

¿Qué es la Ecología Emocional?

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.

Presentación Diplomado Gestión del Universo Emocional

El propósito fundamental del Diplomado es desarrollar habilidades que nos ayuden a navegar dentro de nuestro universo interior: **autoconocimiento** y **habilidades de gestión emocional.** A través de experiencias lúdicas abrimos nuestra mente y nos conectamos con el sentir para descubrir los potenciales internos y áreas que, al hacerlas conscientes, pueden mejorar.

Partimos del autoconocimiento para entrenarnos en **gestión emocional sustentable,** poniendo en marcha acciones que mejoren las relaciones consigo mismo, con los demás y con el mundo. Además, ahondaremos en las respuestas emocionales ante las situaciones de incertidumbre y crisis, proporcionando **herramientas prácticas** de gran aplicabilidad, descubriendo nuevas posibilidades de acción y respuestas más sostenibles. Todo ello pretende brindar una mejora del **bienestar personal** y en una toma de decisiones más **consciente.**

diplomado Gestión del Universo Emocional

Nuestra diferencia, qué aporta como novedad:

A través de la metáfora de un **viaje al universo de las emociones**, utilizando diferentes herramientas prácticas (equipaje de viaje), la persona exploradora/ el explorador emocional profundizará en el **autoconocimiento,** visitando diferentes planetas emocionales, aprendiendo a gestionar las emociones que encontrará en cada uno y a navegar a galaxias más equilibrantes/luminosas y disfrutables.

Se realiza un entrenamiento consistente semana tras semana, mientras cada participante registra sus progresos personales y aplicación de herramientas prácticas mediante su bitácora de viaje, así como en la actualización y ampliación de mapas de vida (cartografía vital).

Objetivos:

- Realizar durante la formación un trabajo de actualización del autoconocimiento y competencias emocionales
- Tomar conciencia de los propios puntos fuertes y puntos a mejorar
- Facilitar estrategias y herramientas concretas para efectuar una gestión emocional equilibrada y mejorar las relaciones interpersonales
- 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 online. Nuestro planteamiento pedagógico y metodológico permite crear un espacio emocional protegido, llegar al corazón, fomentar la creatividad, mantener la participación e interacción personal y coconstruir reflexión y aprendizaje. Cada sesión consiste en una parte de exposición, ilustrada con ejemplos, relatos, metáforas, experiencias a través de dinámicas, debate e interacción grupal. A través de ello se conocerán y practicarán estrategias de gestión emocional.

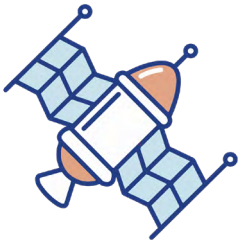
Dirigido a:

Todas aquellas personas, sin importar su formación académica, que estén interesadas en su desarrollo personal y en la mejora de las competencias y habilidades emocionales, descubriendo opciones de respuesta equilibradas ante los retos de la vida diaria. No es necesario tener conocimientos previos de gestión emocional. Personas que acompañan personas en cualquier ámbito, profesional o personal. Es recomendable también para personas que ya conocen y han estudiado el Modelo Ecología Emocional.

Tu misión como tripulante:

En este viaje apasionante, tendrás una misión: transformar la forma de gestionar tus emociones, abrirte a una mayor y mejor comprensión de ellas y en consecuencia, provocar cambios en tus respuestas ante la vida y las situaciones de incertidumbre.

diplomado Gestión del Universo Emocional



Contenido temático

Programa Diplomado Gestión del Universo Emocional

Módulo 1. El inicio del viaje al Universo Emocional

Facilita: **Dulce Camarillo**

- Ser explorador emocional: Una experiencia vital
- Qué son las emociones
- La Ecología Emocional y sus fundamentos: el arte de la sostenibilidad emocional
- El equipaje para nuestro viaje: Las herramientas de gestión emocional
- Universo Emocional: De la Constelación Oscura a la Constelación Luminosa
- Ecoescáner emocional

Módulo 2. Del Miedo a la Confianza

Facilita: **Rafael Calbet**

- Ecoescáner del Planeta Miedo
- Orografía, encuentros y ampliación del mapa del Planeta Miedo
- Gestión equilibrante y desequilibrante del miedo
- Puertas para salir del Planeta Miedo: Agujeros de gusano
- Formas adaptativas de cultivar y gestionar la confianza
- Ecoescáner del Planeta Confianza (de la Galaxia Amor)
- Orografía, encuentros y ampliación del mapa del Planeta Confianza
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes

Módulo 3. De la Ira a la Serenidad

Facilita: **Pilar Lomelín**

- Ecoescáner del Planeta Ira
- La ola, encuentros y ampliación del mapa del Planeta Ira
- Gestión equilibrante y desequilibrante de la Ira
- El camino del Centro y Gestión de Significados para salir del Planeta Ira
- Ecoescáner del Planeta Serenidad
- Encuentros, Llaves y ampliación del mapa del Planeta Serenidad
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes

Módulo 4. De la Tristeza a la Alegría

Facilita: **Rodrigo Becerril**

- Ecoescáner del Planeta Tristeza
- Orografía, encuentros y ampliación del mapa del Planeta Tristeza
- Gestión equilibrante y desequilibrante de la Tristeza
- La esperanza: un cometa-rayo para salir de aquí
- ¡Peligro: Agujeros Negros!
- Ecoescáner del Planeta Alegría
- Territorios y ampliación del mapa del Planeta Alegría
- Encuentros y maestros de la alegría
- Determinación de acciones adaptativas y equilibrantes

Módulo 5. Llegada al Planeta Tierra: Conservar el Bienestar Emocional

Facilita: **Yanitza Márquez**

- El "mapa del tesoro"
- La metáfora del laberinto
- La vida nos cambia el paisaje: la prueba se renueva
- El GPS Emocional 3D
- Revisión del equipaje de viaje y las herramientas adquiridas
- La búsqueda del centro y el sentido de la vida

Módulo 6. Final del trayecto

Facilita: **Dulce Camarillo**

- La gestión emocional clave para aprender a fluir con la vida
- El cultivo del equilibrio emocional sustentable en nuestra vida
- Presentaciones de los trabajos finales
- Celebración del fin de la aventura

diplomado Gestión del Universo Emocional

Datos generales sobre el Diplomado

MODALIDAD Y DURACIÓN

Modalidad: Online en vivo, en tiempo real

Duración: 54 horas lectivas en vivo

+ 30 Horas de trabajo individual / equipo

84 Horas en totales

CADA MÓDULO CONSTA DE:

9 horas lectivas online

3 sesiones de **3** horas cada una

+ 5 horas de trabajo individual / equipo

DÍAS Y HORARIOS:

Jueves de 19:00 a 22:00 horario Argentina UTC-3

CALENDARIO 2026

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3	MÓDULO 4	MÓDULO 5	MÓDULO 6

POR DEFINIR

INVERSIÓN DIPLOMADO*

FORMATO MENSUAL
5 pagos mensuales

OPCIÓN 1 — $ 195 USD. **dólares estadounidenses**

INVERSIÓN TOTAL
FORMATO PAGO ÚNICO
(Incluye 5% de descuento)

OPCIÓN 2 — $ 927 USD. **dólares estadounidenses**

---

*Participantes y graduados del
Máster en Ecología Emocional:
10% de descuento

CREADORES DEL MODELO EE:

Mercè Conangla y Jaume Soler

INSTITUT INTERNACIONAL ECOLOGÍA EMOCIONAL :

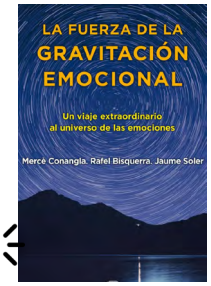
Dulce Camarillo Mesh - Directora General.

Quiénes somos - Consultar biografías

BIBLIOGRAFÍA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Programa inspirado en el libro **"LA FUERZA DE LA GRAVITACIÓN EMOCIONAL"**

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



INFORMES E INSCRIPCIONES:

+52 (55) 8135-3421

contacto@ecologiaemocionalmx.org

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
Código SWIFT de BBVA: BCMRMXMMPYM

2.PAGO CON TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO

Tarjetas Visa, MasterCard y Amex

Vía plataforma stripe