

## DATOS GENERALES SOBRE EL MÁSTER

Duración total del Máster: **250 H**

Horas lectivas presenciales: **180 h**

Horas no presenciales, on line y trabajos individuales/grupo: **60 h**

Horas de tutorías para el seguimiento de proyectos y evolución personal: **10 h**

### Período

Noviembre 2016 - Junio 2018

### Horarios

Un sábado al mes de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h

### Fechas y precio

Calendario Académico e inversión: consultar fechas, condiciones económicas, descuentos y formas de pago en la página web: [www.centroabierto.net](http://www.centroabierto.net)

### Titulaciones:

Título de **Master en Ecología Emocional** finalizados los 18 meses y con la entrega del proyecto final.

**Certificación de asistencia:** 80% de asistencia mínima en el computo total de horas presenciales.

### Lugar

**CAT, Fundación Tomillo.**

C/ Serrano, 136

28006 Madrid

### Coordinación Académica

Ana López Iglesias

Mail: [ana.lopez@tomillo.org](mailto:ana.lopez@tomillo.org)

Twitter: [@a\\_lopeziglesias](https://twitter.com/a_lopeziglesias)

### Dirección

María Mercé Conangla y Jaume Soler (creadores de la Ecología Emocional)

Twitter: [@EcoEmocional](https://twitter.com/EcoEmocional)

### Equipo Docente

Equipo de formadores del Instituto de Ecología Emocional Madrid.

### Información y matrícula

Tfo: 91.561.90.07 / 628.94.16.09

[ecologiaemocionalmadrid@tomillo.org](mailto:ecologiaemocionalmadrid@tomillo.org)

CAT, Fundación Tomillo. C/ Serrano, 136.



INSTITUTO DE  
**ECOLOGÍA  
EMOCIONAL**  
MADRID

CAT, FUNDACIÓN TOMILLO  
C/ Serrano, 136  
28006 MADRID

 **91 561 90 07 / 628 94 16 09**

 **[ecologiaemocionalmadrid@tomillo.org](mailto:ecologiaemocionalmadrid@tomillo.org)**

 **[www.centroabierto.net](http://www.centroabierto.net)**  
**[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)**

Síguenos en las redes sociales:



*Es esencial abrir los sentidos, la mente y el corazón en cada momento, a cada persona, cada posibilidad y cada interrogante que nos llegue, y dar a la vida nuestra mejor respuesta, la más coherente, humanizada y generosa.*

Soler&Conangla



INSTITUTO DE  
**ECOLOGÍA  
EMOCIONAL**  
MADRID

**centroabierto**  
FUNDACIÓN TOMILLO

# MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

Cómo somos nosotros... así es el mundo.  
Podemos elegir entre ser parte del problema de la  
humanidad o formar parte de la solución..

Soler&Conangla

## PRESENTACIÓN

La Ecología Emocional es el arte de transformar y dirigir nuestra energía emocional de tal forma que revierta en nuestro crecimiento personal, en la mejora de la calidad de nuestras relaciones y un mejor cuidado de nuestro mundo.

Es un modelo de gestión emocional nuevo y creativo. Plantea un paralelismo con la gestión medioambiental y una forma de entender las emociones que tiene muy presente dos valores claves: la responsabilidad y la conciencia del impacto global que su gestión tiene dentro del ecosistema humano.

Desde el 2003 en que Jaume Soler y Mercè Conangla crearon este modelo, la Ecología Emocional se ha ido desplegando como instrumento de aprendizaje y formación, habiendo adquirido una madurez metodológica que la sitúa entre las propuestas más elaboradas y rigurosas que se pueden encontrar actualmente en la oferta educativa destinada al autoconocimiento y el crecimiento personal. Sus ámbitos de aplicación incluyen los ecosistemas Salud, Educación, Familia, Organizaciones y Empresas. Este máster también se imparte en Barcelona, Zaragoza y Méjico.

## QUÉ APORTA COMO NOVEDAD ESTE MÁSTER

El primer propósito, además del autoconocimiento es el desarrollo de profesionales especializados en la GESTIÓN EMOCIONAL SOSTENIBLE que a través de metodología y procesos diversos puedan actuar en diagnósticos y mejora del clima de sus ENTORNOS y ORGANIZACIONES.

## OBJETIVOS

- Realizar durante la formación un trabajo de crecimiento personal de actualización del autoconocimiento y competencias emocionales, dirigidos a la toma de conciencia de los propios puntos fuertes y puntos que hay que mejorar.
- Facilitar estrategias concretas para efectuar una gestión emocional equilibrada y mejorar las relaciones interpersonales aplicando los principios de la Ecología Emocional.
- Formar personas competentes para integrar un conocimiento amplio de la Ecología Emocional en diferentes ámbitos, personal y profesional en los que su aplicación favorezcan el equilibrio y el bienestar emocional.
- Aprender y aplicar estrategias y metodologías para acompañar procesos de mejora organizacional en base al modelo de Ecología Emocional.

## DESTINATARIOS

- Diplomados, licenciados y posgraduados, en cualquier área de conocimiento que sientan el deseo de adquirir una visión amplia del mundo emocional que considera a la vez el ecosistema y los marcos donde se desarrollan las personas, y las competencias emocionales de quienes las habitan.
- Profesionales de la salud, del medio ambiente, de la educación, del trabajo social, de la política, de las humanidades y de las organizaciones.
- Personas que desde la toma de conciencia y la acción, desean realizar un proceso de autoconocimiento profundo y de mejora de su gestión emocional y relacional.

## METODOLOGÍA

Interactiva y vivencial, fomenta la participación, la creatividad y la acción. Las sesiones integran parte expositiva ilustrada con abundantes ejemplos, metáforas, con propuestas plásticas, dinámicas grupales, actividades corporales y propuestas individuales de introspección.

Tutorías individuales, se asigna un tutor/a que acompañara a la persona para facilitar el aprendizaje, fomentar su curiosidad e iniciativa para el descubrimiento de sus propias posibilidades e ir contextualizando las experiencias vividas.

Campus virtual, es el punto de encuentro entre sesión y sesión. El lugar donde encontrar el material previo a cada sesión y post sesión. Un espacio a disposición del alumnado para compartir experiencias y aprendizajes a la vez que tejer vínculos.

# PROGRAMA MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

“Algún día podemos llegar a ser todo lo que queremos porque los materiales para conseguirlo están en nuestro interior. Nuestra misión es buscarlos y crear nuestra versión posible de ser humano. Afortunadamente, no estamos solos en este propósito. El mundo está lleno de personas que han aportado algo valioso, que nos han mostrado caminos mejores, que nos han inspirando y nos han trasladado su legado... podemos construir conjuntamente una sociedad mejor, siempre que el punto de partida sea centrarse en vivir lo que se quiere y convertirse uno mismo en aquello que ama. Y este camino no es ni fácil, ni rápido, ni cómodo... un día podremos ser todo lo que queremos si estamos dispuestos a vivir conectados en todos estos poderes personales. No se trata de saberlos, ni de predicarlos. Se trata, única y necesariamente, de vivirlos cada día y a todas horas. Si lo hacemos así podremos hacer realidad nuestros mejores sueños.”

*Ecología Emocional para el nuevo milenio, de Soler&Conangla*

## CONTENIDO SESIONES

### SESIÓN 1

#### INTRODUCCIÓN A LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Ecología Emocional, autores, fuentes, influencias.
- Creatividad o destructividad: elegir ser parte de la solución.
- Las dos creaciones: escoge tu historia.
- Valores vinculados a la creatividad y a la destructividad.
- Ecosistemas - Habitats - La casa de las emociones.

### SESIÓN 2

#### PRINCIPIOS ÉTICOS Y VALORES

- Código ético de la Ecología Emocional: 11 principios de la E.E.
- ¿Qué valores aplico en mi vida?
- ¿Hacia donde se orientan mis valores?
- Valores que definen mi percepción del mundo.
- Valores pensados vs valores vividos.

### SESIÓN 3

#### LAS 3 LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Emociones, códigos a traducir.
- Vocabulario emocional.
- Ley de la diversidad.
- Ley de riqueza de afectos.
- Ley de la interdependencia afectiva.

### SESIÓN 4

#### MODELO CAPA

- Persona creativa, amorosa, pacífica y autónoma.
- Autonomía funcional/intelectual/emocional/relacional.
- El taburete de tres patas y el CAPA.
- Sincronía de los 4 ejes del modelo CAPA.
- CAPA, modelo de mejora de los diferentes ecosistemas.

### SESIÓN 5

#### EL EJE: MENTE-EMOCIÓN-ACCIÓN

- Creencias y pensamiento creativo.
- La gestión emocional adaptativa y desadaptativa.
- Los precios de mi coherencia/incoherencia.
- ¿Cómo participamos de nuestro ecosistema?
- Crear es crear.

### SESIÓN 6

#### GESTIÓN TERRITORIOS Y ESPACIOS

- Ecosistema. Habitats.
- Espacios inciertos vs. espacios de seguridad y comodidad.
- Las fronteras, protecciones, muros y barreras.
- Invasiones territoriales – Distancia adecuada.
- Espacios protegidos.

### SESIÓN 7

#### GESTIÓN DEL CLIMA EMOCIONAL

- Concepto de clima emocional.
- Contagios emocionales.
- El autocontrol, la represión y la incontinencia emocional.
- El mecanismo hidráulico de las emociones. El primitivo.
- La contaminación emocional.

### SESIÓN 8

#### LA OFENSA COMO CONTAMINANTE EMOCIONAL

- Cadena de la ofensa: ofensor-ofensa-ofendido.
- Toxicidad por la ofensa.
- Los filtros y la gestión de significados.
- Factores de superación mental, emocional y de acción.
- De la ofensa al perdón y a la reconciliación.

### SESIÓN 9

#### GESTIÓN ENERGÍA EMOCIONAL Y LAS 4 R'S

- Escanner emocional y auditoría.
- Fuentes de energía, canalización y objetivos.
- Valoración del impacto: contaminación y fenómenos asociados.
- Sostenibilidad emocional.
- Las 4 r's.

### SESIÓN 10

#### GESTIÓN DE LOS VÍNCULOS

- Ecosistema afectivo, intersomos.
- Nos construimos con el otro.
- Gestión adaptativa y desadaptativa de nuestros vínculos.
- Los 7 principios para la gestión de las relaciones.
- La confianza, la humildad y el respeto: elementos puente hacia el otro.

### SESIÓN 11

#### ECOSISTEMA TIERRA

- Ecología Emocional y Medio Ambiente.
- Sociobiología Edward Wilson y sus aportaciones.
- Educación emocional y bienestar.
- Impacto de la desconexión con la naturaleza.
- Mecanismos de protección en el reino animal y vegetal.

### SESIÓN 12

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON OTRAS CORRIENTES

- Aspectos cerebrales y neuronales.
- Neurología y lenguaje.
- La información de los sentidos.
- Las distorsiones cognitivas.
- Filósofos referentes.

### SESIÓN 13

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y SALUD

- Salud, bienestar y armonía.
- Patología y emociones. Situaciones de crisis.
- Gestionar el sufrimiento, pérdidas y duelos.
- Ecología Emocional y resiliencia.
- Ecosistemas y territorios ligados al mundo de la salud y la enfermedad.

### SESIÓN 14

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y ORGANIZACIONES

- Objetivos individuales vs objetivos de la organización.
- Conflictos interpersonales derivados de los conflictos intrapersonales.
- Patología emocional: absentismo emocional y estrés.
- Contaminación emocional, impacto en el clima del trabajo.
- El modelo de organizaciones emocionalmente ecológicas.

### SESIÓN 15

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y LIDERAZGO

- La construcción del territorio de la confianza.
- Autoliderarse para liderar.
- El liderazgo emocionalmente ecológico.
- Motivación/Cre-acción
- Responsabilidad 100%

### SESIÓN 16

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y PAREJA

- Del Yo al Nosotros.
- Creencias desadaptativas.
- Territorios, límites y fronteras.
- Gestión emocional adaptativa y desadaptativa.
- El proyecto de pareja creativo.

### SESIÓN 17

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y FAMILIA

- De la familia obligada a la familia escogida.
- Familias emocionalmente ecológicas.
- Gestión adaptativa y desadaptativa de los vínculos familiares.
- El mobbing familiar.
- Nuevos retos, nuevas respuestas.

### SESIÓN 18

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN (PADRES E HIJOS)

- Educere: de la educación del tener, del saber y del hacer, a la educación del “ser”.
- El binomio libertad-responsabilidad.
- Rutas emocionalmente ecológicas para educar.
- Palabras ¿semillas o balas?
- Vacunar la frustración y estimular la resiliencia.

### SESIÓN 19

#### ECOLOGÍA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN (COMUNIDADES CAPA)

- Educación basada en la coherencia y excelencia personal.
- Gestión de la incertidumbre.
- El liderazgo docente desde la perspectiva de la E.E.
- Imaginando y creando la escuela del futuro.
- Comunidades educativas CAPA.

### SESIÓN 20

#### CRE-ACCIÓN. NUESTRA OBRA ES NUESTRA VIDA

- Orientar la vida a crear.
- El cerebro creativo.
- Energía creativa.
- Pasar a la acción (nuestra huella).
- Recrea tu mundo a partir de hoy.

