

ECOLOGIA EMOCIONAL . AUTOCONOCIMIENTO

ECOLOGIA EMOCIONAL . AUTOCONOCIMIENTO

Duración: 56 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

Descripción: Conocer la ecología emocional a través de sus principios, influencias y código ético. Comprender en qué consiste al Sostenibilidad Emocional. Ecología emocional y Psicoecoafectividad: diversidad y riqueza de afectos, interdependencia afectiva y gestión ecológica de recursos afectivo. Búsqueda del autoconocimiento emocional en los distintos ámbitos de la vida. Fundamentación: La ecología emocional es el arte de la sostenibilidad emocional. Es decir, mente y emoción trabajan juntas para mejorar como personas en términos individuales y como parte de un sistema social. Por tanto, se trata de trabajar con la energía emocional de manera creativa con el fin de aumentar la calidad de las relaciones. La ecología emocional se fundamenta en distintos principios como la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global con la idea de desarrollar una conciencia responsable hacia uno mismo y hacia lo que nos rodea. Desde un enfoque práctico, la ecología emocional permite gestionar nuestros sentimientos canalizando su energía para construir una vida feliz y sostenible de forma única. Qué es ecología emocional Al referirnos al término ecología emocional estamos tomando el concepto que fue acuñado por los psicólogos Mercé Conangla y Jaume Soler. Estos se centran en la psicología humanista acompañada por la gestión emocional. Para Conangla y Soler se refiere a los elementos y factores que fundamentan una vida completa llena de salud. Y al mismo tiempo cuida y se enfoca en disfrutar de esa vida en armonía interior consigo mismo y con el medio y el entorno en el que se vive. Si nos centramos en una perspectiva más práctica, podemos determinar que la ecología emocional es la tendencia que nos posibilita la gestión de las emociones y los sentimientos. Si lo canalizamos en forma de energía nos ayuda a disfrutar de una existencia satisfactoria y feliz. A la misma vez se combinar con la sostenibilidad del entorno. Se hace todo ello de una manera creativa y especialmente única. Los principios de la ecología emocional En este curso abordamos los principios sobre los que se construye la ecología emocional. Destacamos entre los más determinantes los siguientes principios: Libertad. Entendida como la capacidad de poder diferenciar la realidad y sobre esa diferencia la capacidad de decisión. Capacidad de asumir una responsabilidad. Es decir, de controlar todo aquello que depende del individuo. Auto-respeto. No se procede a la invasión de los derechos y principios, especialmente en los casos de diferencias. Prevención. Se genera una conducta que crea e integra una sensación de bienestar. Conservación. Se entiende en este caso que está por encima y tiene preponderancia sobre el principio de regeneración. Conservar mejor que crear. Sostenibilidad emocional Si partimos del concepto bajo la perspectiva de la ecología, cuando hablamos de sostenibilidad estamos refiriéndonos al mantenimiento y coexistencia de diversos sistemas biológicos que se mantienen a lo largo del tiempo, con un equilibrio de las diferentes especies en el entorno en el que conviven. Cuando se habla de sostenibilidad se hace también referencia a una explotación controlada de los recursos. Dicha explotación se mantienen por debajo de los niveles máximos que implican que este recurso se renueve y vuelva a estar disponible. Las acciones sostenibles se fundan en mantener siempre ese límite de renovación del recurso la explotación del mismo evitando que se extinga. Es cierto que la conciencia y la aplicación del concepto sostenibilidad es relativamente reciente. Surge a raíz de los problemas de sobreexplotación y de falta de cuidado del medioambiente. De forma que, la conciencia ecologista ha causado un impacto necesario para sensibilizar a los individuos y los estados sobre la importancia que tiene el cuidado sostenible de los recursos naturales. Es un comportamiento que debe de compartirse con el objetivo de conseguir un bien que se transforma en un ideal que es común para todos los seres humanos. Modelos de la ecología emocional Hay una tendencia refutada dentro de la filosofía y en el ámbito de la ciencia. Esto hace referencia a que en la actualidad atravesamos por un momento de crisis

existencial de la humanidad. La ecología humana se presenta como un modelo de afrontar esa problemática global. Entiende que el ser humano debe de valorarse bajo la perspectiva totalizadora que le entiende como un elemento dentro del entorno. Se puede decir que la ecología emocional es una nueva visión acerca de la inteligencia emocional. Representa una valoración sistémica de las emociones o cómo se encuentran en interacción las acciones y conductas emocionalmente inteligentes. Esto es porque como individuo el ser humano se encuentra dentro de un sistema de mayor entidad que es el entorno social. En este entorno las emociones se suceden constantemente en su interacción con el medio. De forma que, se constituye una relación de reciprocidad entre el individuo y el medio, siendo la misma ecológico-emocional por ambos lados. Busca un equilibrio como objetivo constante. El modelo que surge con la ecología emocional se aproxima de forma novedosa a la inteligencia emocional, tomando como base la teoría de sistemas. Esta tiene claramente tres pilares esenciales, que son: Sistema emocional. Forma de operar emocional. Árbol emocional. Código ético de la ecología emocional En este cuso veremos que la ecología emocional tiene una clara orientación a la aplicación en la realidad. Utiliza los conocimientos de las emociones humanas y las fuentes de las que se pueden nutrir garantizando la percepción basada en la ética y el respeto por los individuos. La Carta de la Tierra se articula en una serie de principios que deben de ser comprensibles para conseguir una mayor permeabilidad social. Se centran en la integración de los valores en dichos principios. Veremos que se puede calificar esta carta como un documento que declara la ética global necesaria para mantener el planeta al amparo de la sostenibilidad. Esta Carta se confecciona con la participación y las aportaciones de un colectivo enorme de personas y de organizaciones a nivel internacional. Todas ellas estan concienciadas con la sistematización de los valores y de la información acerca de la sostenibilidad que debemos de aplicar para mantener el planeta. Por ello, analizamos que la legitimidad como argumentario es clara en este caso. Analizaremos detalladamente los principios sobre los que se basa esa ecología emocional. Vemos que son los siguientes: Unicidad. Realidad. Responsabilidad. Respeto. Sostenibilidad. Crecimiento paralelo. Acción. Conservación. Libertad prevención. Coherencia.

© icaformación2026

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

Tema 1. Qué es la ecología emocional principio e influencias.

1. Concepto de ecología emocional.
2. Sostenibilidad emocional.
3. Código ético de la ecología emocional.

Tema 2. Modelos de ecología emocional, CAPA, las leyes de la EE.

1. Ecología emocional: modelos.
2. Modelo capa: las personas capa.
3. Las leyes de la ecología emocional.

Tema 3. En búsqueda del autoconocimiento emocional y la ecología emocional en los diferentes ámbitos de la vida.

1. Introducción al autoconocimiento.
2. La búsqueda del autoconocimiento emocional.
3. La ecología emocional en los diferentes ámbitos de la vida.

© icaformación2026