ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

El despertador
coaching i recreació personal

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL ESPAÑA

www.el-despertador.com | info@el-despertador.com

Ecología Emocional
aplicada al Ecosistema Educativo

El despertador y el Instituto de Ecología Emocional **3**

La Ecología Emocional **4**

Metodología **5**

La Ecología Emocional aplicada al Ecosistema Educativo **6**

Nuestras propuestas de FORM-ACCIÓN **7**

Equipo Docente / FORM-ACCIONES **8**

Programa en Liderazgo Docente CAPA **12**

Máster en Ecología Emocional **13**

Alumnado / FORM-ACCIONES **15**

Familias /Talleres **20**

Sello Organizaciones Emocionalmente Ecológicas **22**

El despertador y el Instituto Ecología Emocional

El despertador somos una entidad, que desde 2010, tenemos la finalidad de acompañar en **procesos de aprendizaje y gestión del cambio**, motivando el **autoliderazgo** de la persona y/u organización, a través del **autoconocimiento, la orientación, la gestión emocional y el desarrollo competencial**. Nos mueven las personas y su calidad de vida, y tenemos plena confianza en su potencial para hacerse responsables de poder vivir mejor, del propio bienestar. Por eso acompañamos las personas y las organizaciones que quieren protagonizar un proceso de cambio.

El despertador está formado por un equipo de profesionales de la orientación y el acompañamiento al cambio, con formación y reciclaje constante a través de las formaciones internas que realizamos de forma periódica. Nuestra formación y trayectoria profesional están **totalmente vinculadas al entorno de las organizaciones y la orientación**.

> ***"El despertador quiere ser un estímulo, una parada en el camino que nos ayude a tomar conciencia de aquello que somos y de lo que queremos llegar a ser.***

Queremos ser un estímulo, una parada en el camino que nos ayude a **tomar conciencia** de lo que somos y de lo que queremos llegar a ser, potenciando la **creatividad desde la acción**, como soporte imprescindible para cualquier proceso de cambio o transformación. A lo largo de los años hemos ido nutriéndonos de experiencias en muchas disciplinas, sin embargo el **Coaching y la Ecología Emocional** son las dos metodologías que definen nuestra mirada y actuación.

Desde abril de 2021, estamos liderando el **Instituto de Ecología Emocional en el territorio español**, con la finalidad de dar a conocer y aplicar el Modelo de Ecología Emocional creado por **Mercè Conangla y Jaume Soler** a las personas y organizaciones *(Ecosistema Salud, organizaciones públicas y privadas y Comunidades Educativas: docentes, alumnado y familias)*.

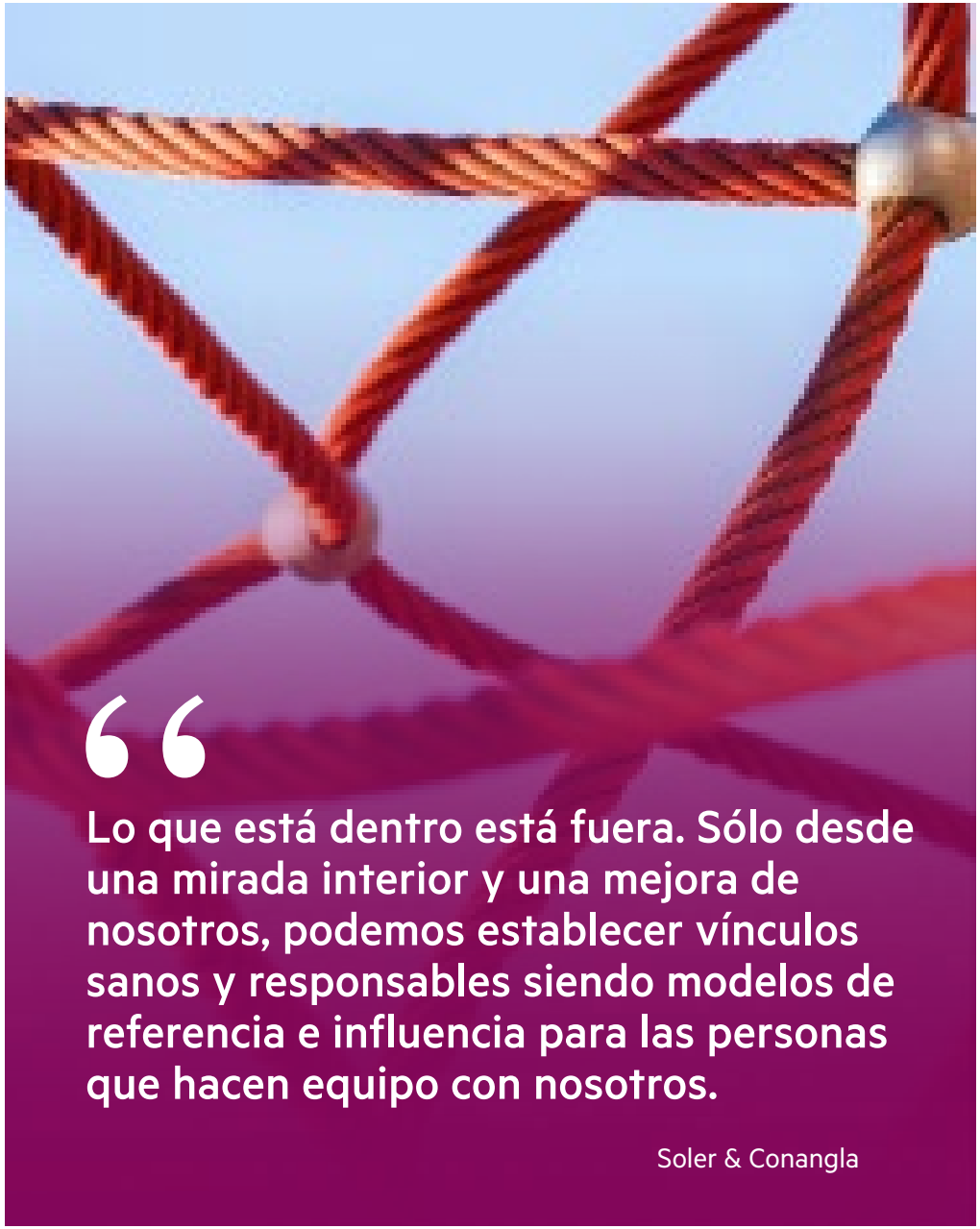
La Ecología Emocional

La **Ecología Emocional** es el **arte de gestionar, de forma sostenible, nuestro mundo emociona**l de modo que nuestra energía afectiva se oriente hacia el crecimiento personal, aumente la calidad de nuestras relaciones y mejore el mundo en el que vivimos.

Se trata de un modelo propio **referente en el ámbito de la gestión y la educación emocional, el crecimiento personal y el trabajo en valores** creado por Mercè Conangla y Jaume Soler. Actualmente, cuenta con una bibliografía publicada de **más de 25 títulos**.

La Ecología Emocional apuesta por formar un nuevo modelo de persona, **la persona Emocionalmente Ecológica**. Es decir, que se siente responsable de su vida; que decide ser parte de la solución y no del problema; con conciencia ecológica y emocional; que forma parte de un todo, y que entiende que sus acciones y la forma de gestionar sus emociones tienen un impacto en sí misma, en los demás y en el mundo[1].

Siempre se trabaja desde la propia persona con **dos principios clave: la responsabilidad personal** (asumir la responsabilidad 100% en lo que depende de nosotros y podemos controlar), y la **conciencia del impacto global** (todo lo que hacemos y todo lo que dejamos de hacer tiene consecuencias).



1 (*Soler & Conangla 2002*)

Metodología

Proponemos una **metodología vivencial** donde se trabaja con las personas desde la **reflexión, el autoconocimiento, el espíritu lúdico y la creatividad** creando un espacio protegido para favorecer el intercambio de experiencias e invitar a conectar con energías emocionales creadoras y motivadoras.

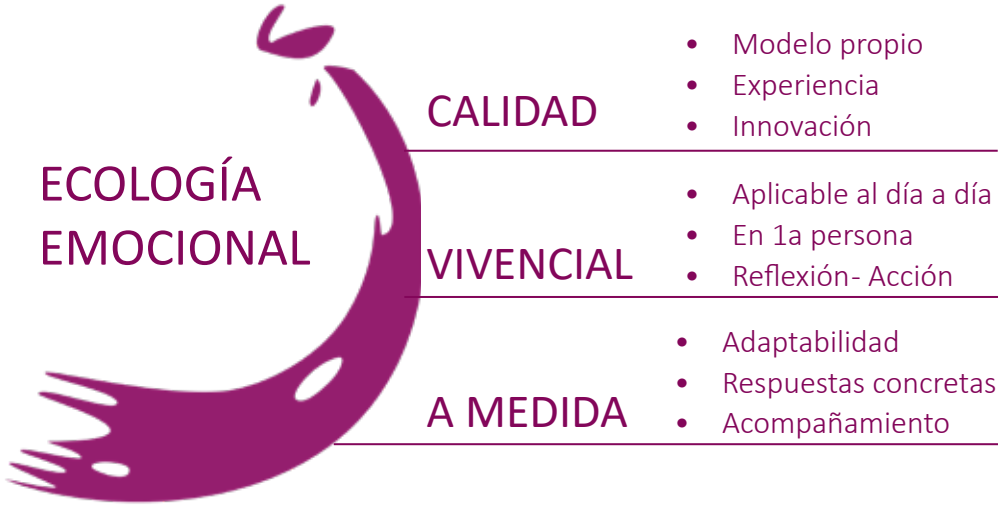
A través de propuestas motrices, vivenciales y de expresión corporal y preguntas despertador llegaremos a una reflexión individual y compartida para poder conseguir un compromiso de mejora. La intervención parte de crear un espacio emocional protegido en el que las personas puedan participar libre y voluntariamente y sentir confianza para expresarse y comunicarse. **Una propuesta integradora en la que unimos la dimensión corporal, emocional, cognitiva, social e interior**.

Toda la propuesta es **FORM-ACCIÓN**: Formación + realización de mejoras específicas que invitan al pensamiento crítico y reflexivo, a la flexibilidad mental y a la superación de retos. Aplicamos recursos singulares como ideas fuerza, relatos, dinámicas personales y de grupo, metáforas y paralelismos con el medio ambiente que favorecen la comprensión y la integración de aspectos complejos de la persona de una forma sencilla y profunda.

Desarrollamos la intervención desde un **enfoque ecosistémico** trabajando la coherencia entre **pensamiento, emociones y acciones**, y considerando cómo nuestra conducta tiene un impacto tanto en nosotros mismos/as, en nuestras relaciones y en el mundo.

Nuestro valor añadido + + +

Uno de los valores más importantes para nosotros es la atención y el acompañamiento en todo momento del grupo, respetando la singularidad de cada persona. Por ello, antes de las sesiones presenciales contactamos por carta y ofrecemos **materiales de lectura** complementarios que les puedan servir para una reflexión previa y posterior, y para una **puesta en común más rica** durante las sesiones.



ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

La Ecología Emocional en el Ecosistema Educativo

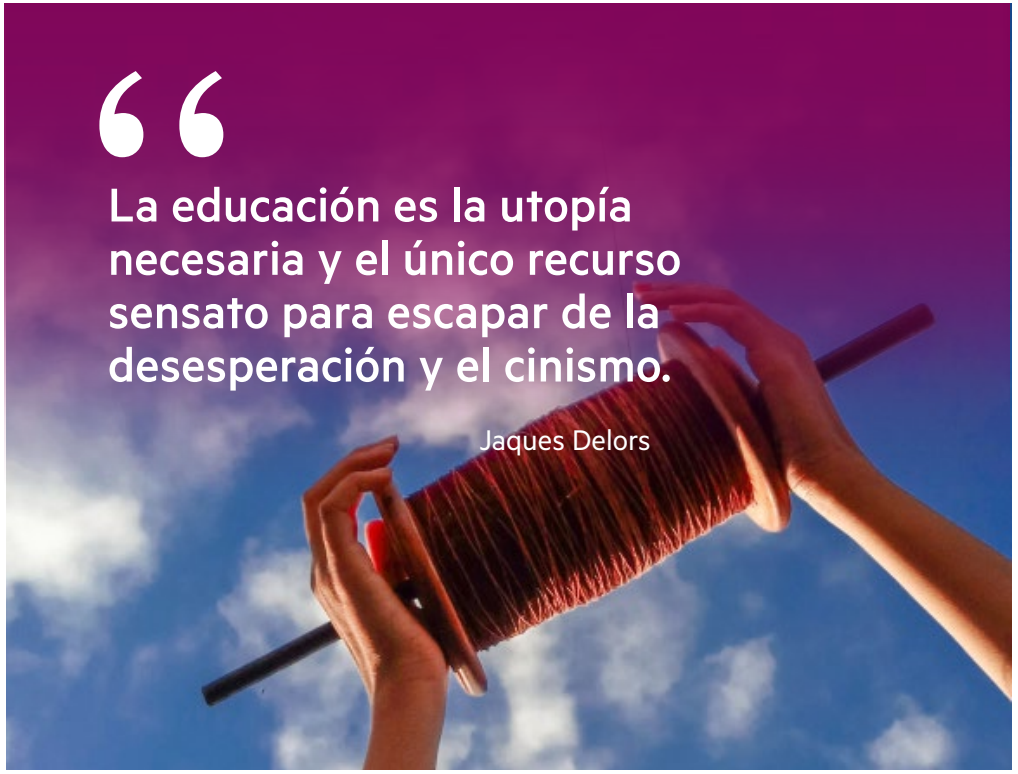
Educar es... cuidar de la Vida.

Educar es *educere*... Extraer, quitar. De adentro hacia afuera. Educar es iluminar, es abrir mentes y corazones, en ningún caso debería ser llenar las mentes de información desconectada de las emociones y experiencias vitales. La escuela y la educación deben ser un territorio lleno de paisajes infinitos, es decir, un lugar que genere sueños, que no llene la mente, sino que la abra. Un hábitat donde las emociones afloren, se acojan y escuchen como una guía interna para utilizarlas a favor del aprendizaje y del sentido de la propia existencia.

La educación es la mejor inversión para promover el cambio hacia una sociedad más Ética, Sostenible, Íntegra, Emocionalmente Ecológica y Equilibrada. El arte de acompañar a los niños y adolescentes en el proceso de convertirse en personas es una gran responsabilidad que compartimos los adultos que formamos parte de su vida. Maestros, madres y padres, familia... hacemos camino con ellos acompañándolos dentro de la comunidad educativa y el entorno familiar.

¿Qué queremos para ellos? ¿Qué mundo y qué legado les queremos dejar? ¿Cuál es nuestra contribución personal en todo ese camino? ¿De qué herramientas disponemos para afrontar todos estos retos? ¿Cuáles son los valores que forman parte de nuestra vida? ¿Qué gestión hacemos de nuestras emociones? ¿Somos modelos coherentes?

Esta educación es posible si nos arriesgamos a ser exploradores/as de nuestro territorio interior, incorporando **nuevos recursos para acompañar a nuestros niños y adolescentes pero también teniendo una especial mirada de autocuidado para avanzar con mayor bienestar y equilibrio emocional**.



LAGUNTZA
ESKOLA JAZARPENAREN AURREKO PREBENTZIO ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

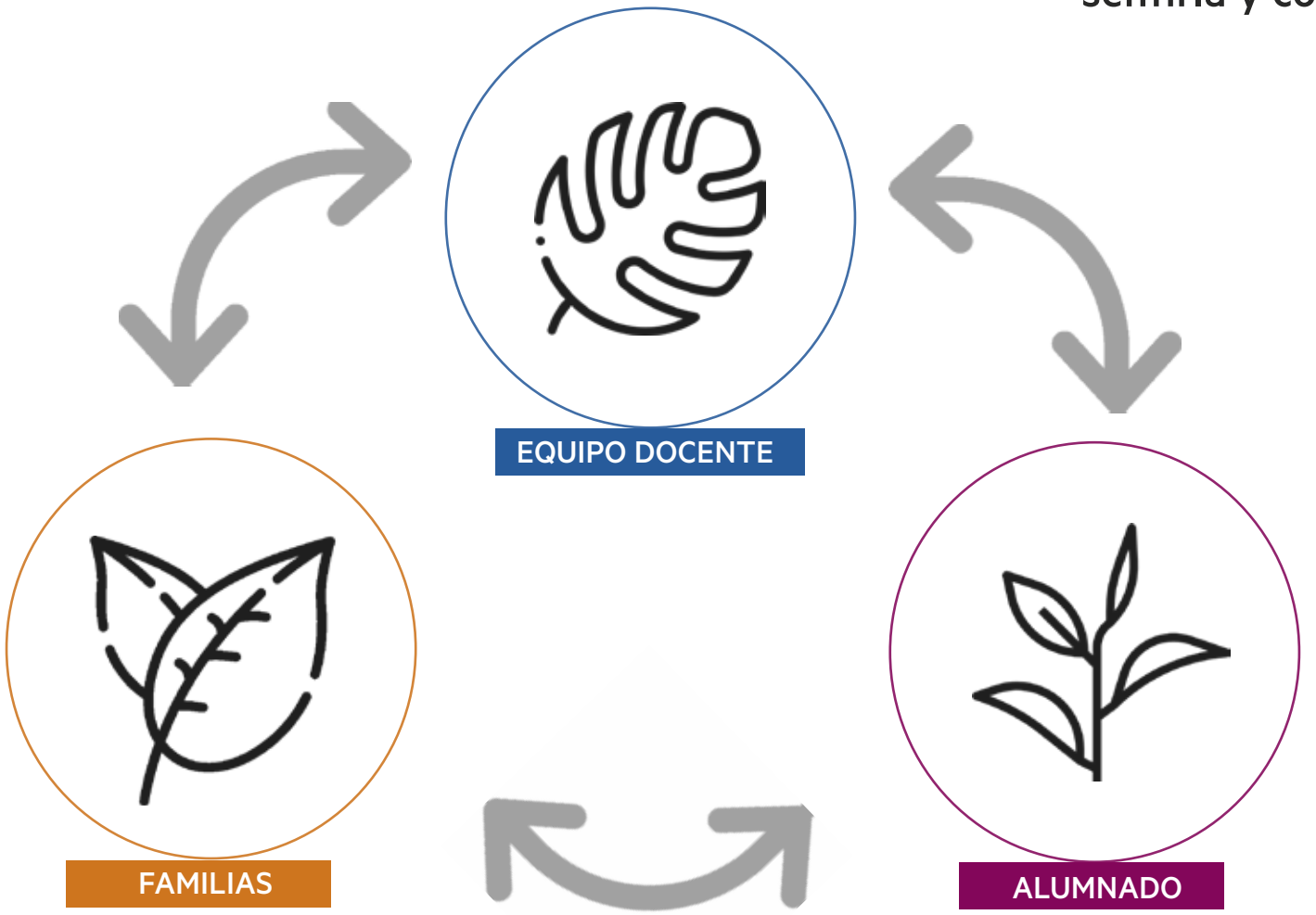
Lee la noticia en nuestra web

La experiencia con el departamento de Educación del gobierno de Navarra

El gobierno de Navarra ha introducido la educación emocional en las aulas como eje transversal a través del programa **Laguntza**, proyecto piloto impulsado por el departamento de Educación con el apoyo del Instituto de Ecología Emocional. Actualmente, el proyecto alcanza **46 centros y más de 1.600 docentes**.

Nuestras propuestas de **FORM-ACCIÓN**

> La Ecología Emocional ha sido creada para vivirla, sentirla y compartirla.



ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

Equipo docente | FORM-ACCIONES

Las Form-ACCIONES tienen la finalidad de ofrecer herramientas y recursos emocionalmente ecológicos que permitan el crecimiento personal y, al mismo tiempo, puedan servir de recursos para aplicar en el aula.

Dirigidas a: todo el equipo docente

Duración: 20 - 30 horas.

Modalidad: Online o presencial.

fundae.es

Todas las formaciones son bonificables a través de FUNDAE.

MÁSTER en ECOLOGÍA EMOCIONAL

PROGRAMA EN LIDERAZGO DOCENTE CAPA

ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

FORM-ACCIONES

¡Explora!
Maletín de recursos de Ecología Emocional

Duración: 30 horas
(25 presenciales + 5 trabajo individual)

Desde el modelo de Ecología Emocional queremos compartir recursos que ayuden a prevenir y buscar soluciones creativas, pacíficas y amorosas a los retos que se plantean en la labor docente y de acompañamiento como una invitación a la reflexión, al debate, al desarrollo de la creatividad y a compartir experiencias que permitan pasar a la acción de mejora. Una propuesta creativa y vivida al 100%.

Objetivos

- Hacer un recorrido panorámico por la Ecología Emocional de forma **creativa y vivencial**.
- Mejorar el **conocimiento de uno/a mismo/a** como base para el cambio individual y del ecosistema profesional.
- Proporcionar **soporte, estrategias y recursos formativos de alto nivel** en el desarrollo de valores y gestión emocional.
- Reflexionar conjuntamente sobre la **construcción del sentido** en el sistema educativo.

Recorrido

ÁREA TERRITORIOS / PERSONA AUTÓNOMA: Explorándome. El viaje de mi vida.

ÁREA CLIMA / PERSONA PACÍFICA: Meteorólogo emocional y el lenguaje emocionalmente ecológico.

ÁREA ENERGÍAS / PERSONA CREATIVA: Valores que me guían y el mensaje de las emociones.

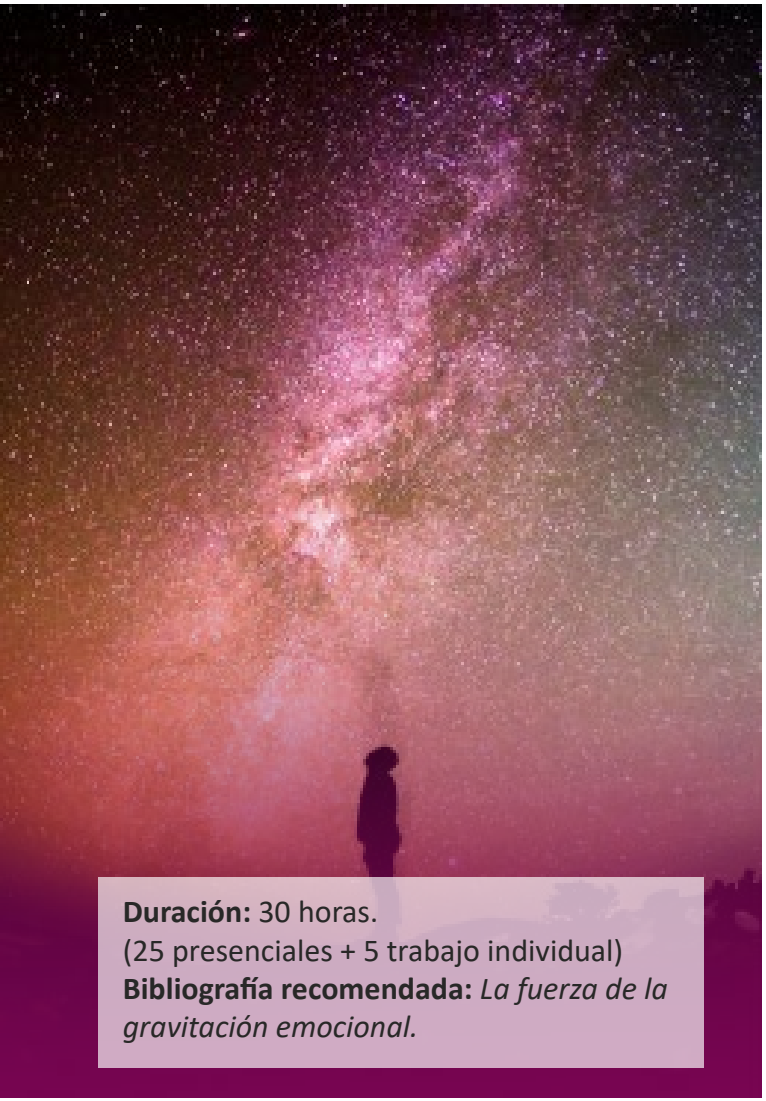
ÁREA VÍNCULOS / PERSONA AMOROSA: Vivir es vincularnos e identificación de creencias.

COSMOVISIÓN / PERSONA CAPA (Creativa-Autónoma-Pacífica-Amorosa)

ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

FORM-ACCIONES

La fuerza de la gravitación emocional
Un viaje extraordinario al universo de las emociones



Duración: 30 horas.
(25 presenciales + 5 trabajo individual)
Bibliografía recomendada: *La fuerza de la gravitación emocional.*

Durante esta formación nos convertiremos en Exploradores/as Emocionales de nuestro Universo Personal. Tu interior contiene todo un universo, con sus galaxias, sus planetas, sus satélites, sus estrellas, sus meteoritos, con su materia interestelar e incluso sus agujeros negros; un universo individual a menudo desconocido, inexplorado e incluso ignorado. El Universo Emocional está metafóricamente conformado por galaxias afectivas que conforman constelaciones emocionales.

Objetivos

- Proporcionar **soporte, estrategias y recursos formativos de alto nivel** en el desarrollo de la gestión emocional.
- Trabajar la **confianza y el reencuentro con una/o misma/a** para poder dar mejores respuestas ante las situaciones de incertidumbre.
- Aprender a gestionar nuestras emociones para poder **acompañar en su camino a nuestro alumnado**.

Recorrido

VIAJANDO DEL PLANETA MIEDO AL PLANETA CONFIANZA

VIAJANDO DEL PLANETA IRA AL PLANETA SERENIDAD

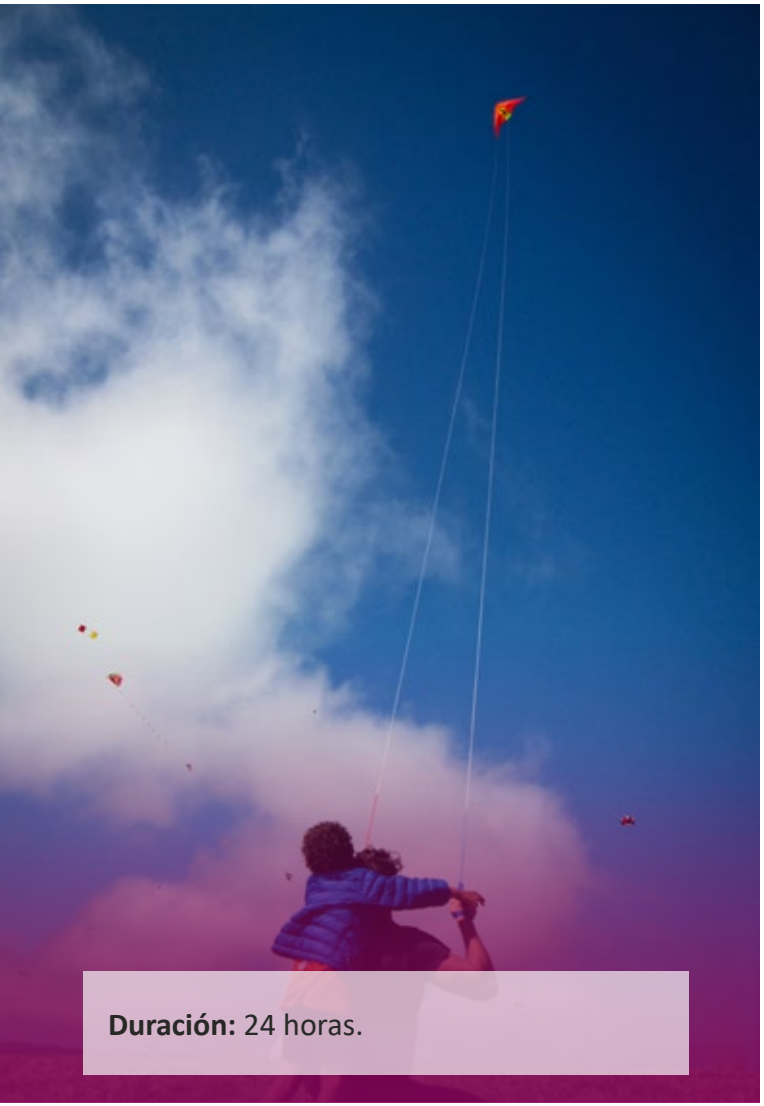
VIAJANDO DEL PLANETA TRISTEZA AL PLANETA ALEGRÍA

BIENESTAR EMOCIONAL Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

FORM-ACCIONES

El arte de acompañar desde el corazón



Duración: 24 horas.

Esta form-acción está dirigida a equipos directivos y docentes que quieren orientarse hacia el **nuevo paradigma educativo** y liderar el despliegue del proyecto de Ecología Emocional en su comunidad educativa. Profesionales que conecten su ilusión, su apertura a la innovación y su creatividad ligada a una pedagogía para desarrollar el Ser y potenciar la salud y bienestar de todo el alumnado, partiendo de su propia motivación a autoliderarse para liderar.

Objetivos

- Conocer el **modelo de Ecología Emocional**: cosmovisión, principios, áreas, metodología, líneas estratégicas y recursos para la implementación del proyecto en las escuelas.
- Trabajar el **modelo de liderazgo docente emocionalmente ecológico y ético**.
- Promover un **perfil de docente innovador CAPA** competente para impulsar y gestionar el proyecto "Ecología Emocional en la Escuela" con calidad ética y emocional.
- Actualizar los propios recursos internos. Gestionar los **intangibles** que nos mueven a la acción.

Recorrido

ECOSISTEMA EDUCACIÓN: Comunidad educativa ética y emocionalmente ecológica

TERRITORIO Y GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE Comunidad (Persona Autónoma)

LAS ENERGÍAS EMOCIONALES QUE NOS MUEVEN (Persona Creativa)

CLIMA EMOCIONAL INTERNO Y COMPARTIDO (Persona Pacífica)

RELACIONES Y VÍNCULOS PARA CRECER (Persona Amorosa)

CRE-ACCIÓN. Del proyecto a la buena práctica: 'El arte de acompañar desde el corazón'

ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

Programa en **Liderazgo Docente CAPA**

COMUNIDADES EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

La convivencia con personas con diferentes visiones del mundo, valores y objetivos, así como la aparición de escenarios que ni podemos imaginar pedirán personas capaces de sincronizar pensamiento y emoción de cara a realizar acciones más inteligentes.

Es esencial **educar a la nueva generación para el buen ejercicio de la razón** y capacitarla para que pueda **gestionar ecológicamente sus emociones**, proporcionando unos valores personales sólidos que la capaciten para el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la búsqueda de soluciones creativas en los retos que se le presenten. Una educación integral que enseñe a vivir en todo tipo de paisajes y climas emocionales y no se quede tan sólo con la parte fácil, cómoda o agradable de la vida. La educación es la mejor inversión para promover el cambio hacia una sociedad más **Ética, Sostenible, Íntegra, Emocionalmente Ecológica y Equilibrada**.

Objetivos

- **Formar a profesionales competentes**, capaces de gestionar los desafíos de la comunidad educativa en el ámbito de un nuevo milenio, aplicando el modelo de gestión emocional Ecología Emocional.
- **Mejorar la capacidad de gestionar ecológicamente las emociones** de todas las personas que componen la comunidad educativa.
- Desarrollar **herramientas, estrategias y recursos formativos para docentes en el desarrollo de valores y gestión emocional**, para el cambio individual y del ecosistema educativo.
- **Mejorar el clima laboral** a partir de la mejora de la gestión emocional individual.
- Elaborar un **manifiesto y manual de buenas prácticas** a la medida de las necesidades de la comunidad educativa, transformando valores pensados en valores vividos.
- Crear conjuntamente **espacios de confianza** que permitan mejores respuestas ante las situaciones de incertidumbre.
- Desarrollar el **sentido de ser parte de un todo** en el ámbito educativo.
- Promover el **compromiso ético y emocional** de todas las personas que integran la comunidad.
- Crear un **maletín de actividades y dinámicas** de Ecología Emocional que puedan ser transferidas al aula.

Duración: 76 horas.

Formato: Presencial / Online / Semipresencial

Dirigido a todas las personas que integran la comunidad educativa: Equipo directivo, profesorado, equipo de acompañamiento, personal PAS, familias y alumnado.

MÁSTER en ECOLOGÍA EMOCIONAL®

> Explora el potencial de tu universo emocional, mejora en bienestar e impacta de forma sostenible en tus relaciones y el mundo

El **Máster en Ecología Emocional** ofrece un marco para la educación emocional trabajando al mismo tiempo los territorios interiores y exteriores, utilizando herramientas que se han mostrado muy efectivas como metáforas, relatos y paralelismos con la gestión medioambiental. Es una forma de entender las emociones con dos valores clave: la **responsabilidad y la conciencia del impacto global**.

22 módulos
220 horas lectivas + 40 horas de trabajo personal en 18 meses

3 modalidades
Escoge entre formación presencial, híbrida (semipresencial) o 100% Online Síncrona

Tutor/a
Tutorización personalizada + Plataforma Online disponible 24/7

Para quién

Para **personas curiosas y profesionales** que quieran formarse y educarse en el mundo de las emociones. Además del autoconocimiento, que busquen obtener un nuevo perfil especializado en **gestión emocional sostenible, la facilitación de programas y metodologías de crecimiento personal**, **así como la capacitación de otras personas.**

Objetivo

Obtener un profundo conocimiento de la Ecología Emocional y desarrollar **competencias para su aplicación en diferentes ámbitos**, así como en aquellos proyectos que favorezcan el equilibrio y el bienestar emocional de personas y colectivos. Un camino ideal que permite profundizar en el autoconocimiento y, sobre todo, **pasar a la acción**.

Metodología

Interactiva, vivencial, reflexiva. Nuestro planteamiento pedagógico permite crear un espacio emocional protegido, llegar al corazón, fomentar la creatividad, mantener la interacción personal y coconstruir reflexión y aprendizaje. Compaginamos sesiones vivenciales con un equipo de expertos, un campus virtual así como tutorías personalizadas.

Programa

22 módulos divididos en 3 fases y acompañados de sesiones transversales especializadas.

1. Semilla
Training en Ecología Emocional
10 módulos

2. Raíces
Gestión Emocional Avanzada
5 módulos

3. Reforestación
Ecología Emocional aplicada a Ecosistemas
7 módulos

Sesiones Transversales y Webinars / vídeos
De la mano de colaboradores/as expertos/as en diferentes áreas

MÁSTER en ECOLOGÍA EMOCIONAL®

> Como somos nosotros... así es el mundo. Podemos escoger entre ser parte del problema de la humanidad o formar parte de la solución.

Testimonios

Pienso que el máster ayuda a tomar conciencia de ciertos aspectos que quizás siempre has tenido flotando por la cabeza y que, al materializarlos en ideas, vitaminas emocionales, representaciones teatrales, mermeladas emocionales, ideas fuerza, creencias falsas, etc., te ayudan a visualizarlos y reconocer que aquello, si quieres, puedes cambiarlo. Que uno es el timonel de su vida, algo tan obvio y real pero que a veces, desbordados por las obligaciones y las responsabilidades cotidianas, se diluye en el paso de los días e incluso de los años (!!), dejando el timón de tu vida a otros o, lo que es peor, a la deriva...

Cristina Paez
Trabajadora Social
Promoción Máster EE 2015-2017

A mí el máster en Ecología Emocional me ha ayudado muchísimo. Me ha dado fuerza, un sueño, herramientas para el autoconocimiento y el crecimiento personal, ver que soy responsable de mi pensar, sentir y actuar y que lo que hago o dejo de hacer tiene una repercusión en mí, en los demás y en el mundo. Me está enseñando a gestionar mi energía emocional. Es totalmente recomendable por ser un máster vivencial.

Myriam Rubio
Psicopedagoga
Promoción Máster EE 2014-2016

Alumnado | FORM-ACCIONES

Estas Form-ACCIONES están dirigidas al alumnado con el acompañamiento del/la docente de referencia. Se trata del mismo contenido adaptado a las distintas edades.

Dirigidas a: Alumnado de 3 a 16 años

Duración: 10 - 12 horas.

Modalidad: Presencial

Todas las formaciones son bonificables a través de FUNDAE.

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA VALIENTES EXPLORADORES/AS

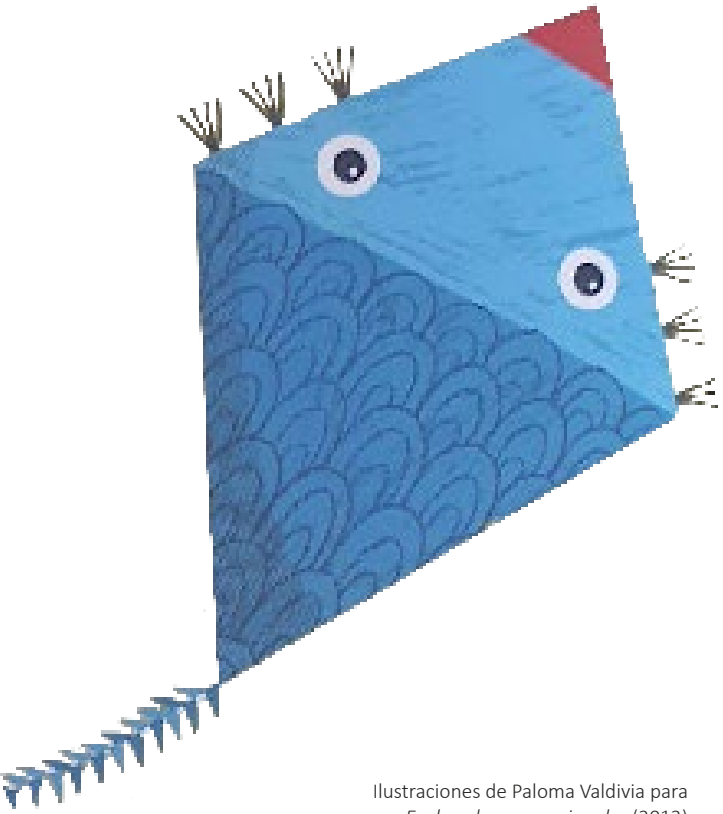
(8 - 16 años)

COSQUILLAS AL CORAZÓN

(3 - 8 años)

FORM-ACCIONES

Ecología Emocional para valientes exploradores/as



Ilustraciones de Paloma Valdivia para *Exploradores emocionales* (2013)

Duración: 12 horas. *Posibilidad de hacer talleres por separado.*
Lectura recomendada: *Exploradores emocionales.*

Ecologia Emocional para valientes exploradores/as nace con la voluntad de ofrecer a los niños/as un abanico de recursos que contribuyan a su gestión emocional, adentrándonos en el maravilloso mundo de las emociones jugaremos y aprenderemos a conocer qué nos ocurre, cómo es lo que nos pasa, por qué , y qué podemos hacer; a conocernos a nosotros mismos/as y a nuestro entorno.

Se trata de una serie de talleres donde acompañaremos a los/las exploradores/as a lo largo de un emocionante viaje, en un entorno protegido, amoroso y estimulante donde podrán descubrir su mundo emocional, para que se abran a la vida con optimismo, con los ojos bien abiertos y curiosos, y con más recursos emocionales en su mochila para hacer frente a los paisajes emocionales que la vida les pueda ofrecer con valentía y autoconfianza.

Objetivos

- Fomentar el **criterio y el espíritu crítico** promoviendo la capacidad de buscar las propias respuestas y formando mentes más flexibles y plásticas capaces de adaptarse a diferentes entornos y comprender la diversidad.
- Conocer y potenciar sus **habilidades emocionales** que les ayudarán a afrontar y superar obstáculos naturales propios del crecimiento, a poner en marcha estrategias para afrontar el día a día de forma eficiente y conseguir el equilibrio con ellos/as mismos/as y con sus relaciones, lo que les aportará felicidad y bienestar.
- Crear un **espacio protegido** para que los niños y niñas puedan crecer conectados a la curiosidad y al despertar en la vida con alegría.
- Potenciar y acompañarlos para que puedan **reconocer** en ellos/as mismos/as y en los demás cómo se sienten y puedan expresarlo gestionando las emociones caóticas y las situaciones de reto y conflicto.

FORM-ACCIONES

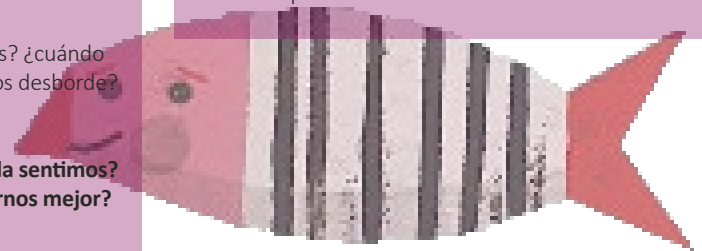
Ecología Emocional para valientes exploradores/as

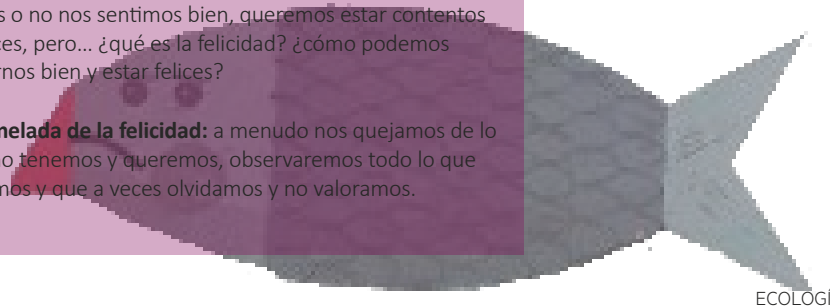
Introducción al mundo de las emociones

- **Cómo está el Clima:** descubrimiento emocional, conoceremos cómo sentimos las emociones
- **¡Sonríe, sonríe!:** ¡ay, las sonrisas! ¡una gran manera de mejorar el estado de ánimo y sentirnos mejor!
- **Miedo a volar:** hay emociones desagradables, ¿qué podemos hacer con ellas cuando nos visitan?
- **¡Estoy enfadado/a!:** la ira, el enfado, ¿cómo es? ¿cuándo aparece? ¿qué podemos hacer para que no nos desborde? ¿nos enfadamos un poco, bastante o mucho?
- **¿Conocemos la tristeza? ¿Cómo es? ¿Dónde la sentimos? ¿Qué podemos hacer para manejarla y sentirnos mejor?**
- **El arco iris no puede salir:** siguiendo con las preocupaciones y la tristeza, ¿cómo transformamos lo negativo en positivo? ¿qué cosas nos hacen estar mejor?
- **El/la Doctor/a Arreglacorazones:** a veces nos ponemos tristes o no nos sentimos bien, queremos estar contentos y felices, pero... ¿qué es la felicidad? ¿cómo podemos sentirnos bien y estar felices?
- **Mermelada de la felicidad:** a menudo nos quejamos de lo que no tenemos y queremos, observaremos todo lo que tenemos y que a veces olvidamos y no valoramos.

Conocimiento personal, introspección, personalidad (autoconocimiento y motivación)

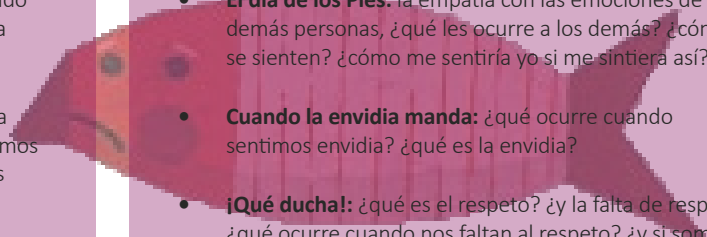
- **¿Quién soy yo?:** nos introducimos en nuestro mundo introspectivo, observamos cómo somos, qué forma parte de nosotros, de nuestra personalidad.
- **¡Tengo un primitivo dentro de mí!:** hablamos de la impulsividad, ¿qué es? ¿qué nos ocurre cuando somos impulsivos? ¿qué nos ocurre cuando reaccionamos impulsivamente?





Yo y las demás personas (empatía y habilidades sociales)

- **El día de los Pies:** la empatía con las emociones de las demás personas, ¿qué les ocurre a los demás? ¿cómo se sienten? ¿cómo me sentiría yo si me sintiera así?
- **Cuando la envidia manda:** ¿qué ocurre cuando sentimos envidia? ¿qué es la envidia?
- **¡Qué ducha!:** ¿qué es el respeto? ¿y la falta de respeto? ¿qué ocurre cuando nos faltan al respeto? ¿y si somos nosotros que faltamos al respeto?
- **Quien hará reír al cielo:** introducción a la asertividad, a comunicarnos de modo que nos escuchen, respetando a nuestro interlocutor y a nosotros mismos/as.
- **Las palabras que salen de la boca:** trabajaremos la expresión, cómo comunicarnos, a escuchar y que nos escuchen.



Ilustraciones de Paloma Valdivia para *Exploradores emocionales* (2013)

3 MÓDULOS DE 4 HORAS CADA UNO

ECOLOGÍA EMOCIONAL
ECOSISTEMA EDUCATIVO

Cosquillas al corazón

Ilustraciones de
Paloma Valdivia para
Exploradores emocionales (2013)

> **Los niños/as que viven experiencias de aprendizaje para la vida enriquecedoras, creativas y conectadas a la alegría son más resilientes y capaces de afrontar las incertidumbres que les llegan con mayor comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad.**
>
> Soler & Conangla

A todos/as nos gustan las cosquillas, cosquillas en los brazos, en los pies, en la barriga… las cosquillas son capaces de alegrar los corazones más apagados y llenarlos de nuevo de luz. Las cosquillas son un regalo para el corazón, son divertidas, despiertan la risa y hacen surgir la alegría, además de tener un sonido precioso y de ser contagiosas.

Existen muchos tipos de cosquillas y son el mejor regalo que podemos hacer a quienes nos rodean ya que nos animan, hacen que la tristeza desaparezca y nos conectan con otros corazones.

Este programa ayudará a los niños a conocer su mundo emocional a través del juego, la lectura, la creatividad y la expresión corporal.

Los niños que viven la experiencia del aprendizaje para la vida como una experiencia enriquecedora e innovadora y como un reto, son más capaces de afrontar las incertidumbres con comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad.

La educación emocional se ha convertido hoy en día en un aspecto imprescindible a tener en cuenta. Nuestros niños/as deberían tener la oportunidad de desarrollar sus competencias emocionales, al igual que se les anima a desarrollar las intelectuales.

Objetivos

- El principal objetivo es dotar a los niños de herramientas y recursos que contribuyan a su educación emocional y por tanto a un **mayor bienestar y equilibrio presente y futuro**.
- Integrar desde la niñez el **vocabulario emocional** para tomar conciencia y compartir cómo se sienten.

Cosquillas al corazón

Contenidos

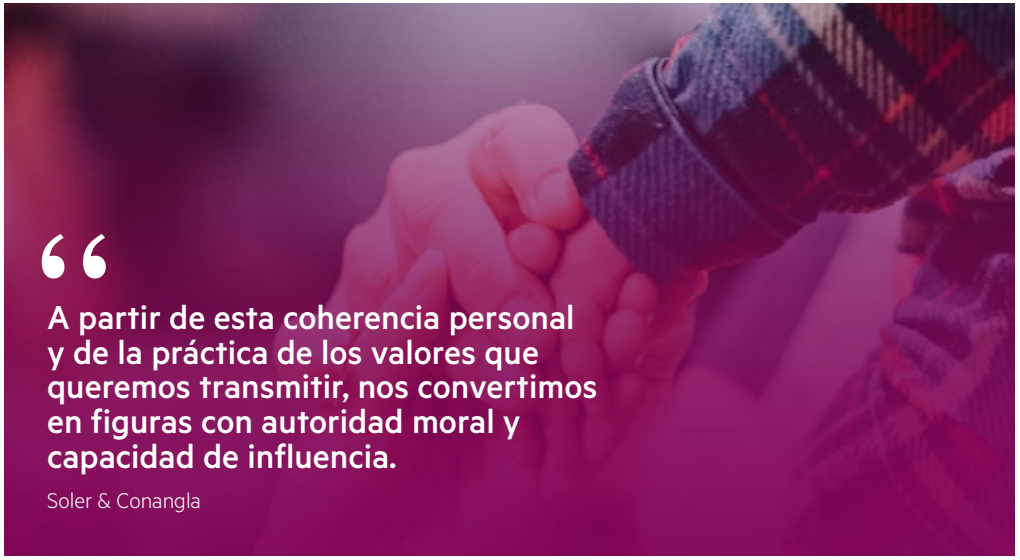
- Mermelada de la felicidad
- El/la Doctor/a Arreglacorazones
- El arco iris no puede salir
- Sonrisas contagiosas
- ¿Quién hará reir al cielo?
- El día de los Pies
- Miedo a volar
- Un bumerán que viene y va
- No quiero vivir enfadado/a
- El duende come cosquillas

Duración: 10 horas. *Posibilidad de hacer talleres por separado.*
Lectura recomendada: *Cosquillas al corazón*

Ilustraciones de Paloma Valdivia para *Exploradores emocionales* (2013)

Familias | TALLERES

Estos talleres son una invitación a la reflexión, al debate, al desarrollo de la creatividad y compartir experiencias que permitan pasar a la acción de mejora. Sólo si somos conscientes de que algo es valioso lo protegeremos, cuidaremos, respetaremos y conseguiremos que crezca.



Desde el Instituto Ecología Emocional creemos que es tiempo de...

- Plantar las semillas adecuadas para que las nuevas generaciones se conviertan en modelos humanos CAPA (personas creativas, amorosas, pacíficas y autónomas) que permitan vivir con **mayor sostenibilidad personal, social y sistémica**.
- Educar a las nuevas generaciones para el buen ejercicio de la razón sincronizando pensamiento y emoción, y capacitarlas para que puedan gestionar ecológicamente sus emociones, proporcionando unos **valores personales sólidos** que promuevan el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la búsqueda de soluciones creativas a los retos que se les presenten.
- Fomentar una educación integral que enseñe a vivir en todo tipo de paisajes y climas emocionales, que **fomente el arte de vivir desde la voluntad de crear y la acción**, que cuide la vida y cree espacios de autoconocimiento y conocimiento del mundo.
- Acompañar a las familias para que también tengan un **espacio de autocuidado** para incrementar su propio espacio de bienestar mental y emocional.

Familias | TALLERES

Propuesta de talleres

- El equipaje que no pesa. Reflexiones de las experiencias parentales vividas.
- Las dinámicas relacionales. Muros o puentes.
- ”Palabras en su sitio”. La comunicación Emocionalmente Ecológica y el impacto en el clima emocional en casa.
- Límites para crecer.
- Siete rutas para crecer con nuestros hijos/as.
- Habilidades para resolver conflictos y situaciones difíciles.
- Actitudes emocionalmente ecológicas que pueden ayudar en el acompañamiento a niños y/o adolescentes.
- Padres y madres CAPA, hijos e hijas CAPA (Creativas-Amorosas-Pacíficas-Autónomas)
- El reto de educar para vivir con equilibrio en un mundo incierto.
- Neutralizar la contaminación emocional por la palabra. De las palabras dardo a palabras puente.

- La Ecología Emocional en casa. Recursos para trabajar y crecer juntos.
- Cómo gestionar adaptativamente nuestras emociones caóticas.
- Los 7 principios de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones padres-hijos.
- Un camino hacia la autonomía personal: Dejarles ser, soltarlos, desprendernos.
- Vacunar la frustración, estimular la resiliencia.
- ¿Qué hacemos, qué decimos y qué sentimos: somos coherentes?
- Tejer relaciones, ser parte activa del ecosistema educativo de nuestros hijos/as.
- Cómo transitar del miedo a la confianza.
- Autocuidado y gestión emocional para los educadores/as.
- Cómo hacer una canalización adaptativa de la ira haciéndonos responsables de nuestras acciones.

Lectura recomendada: *Ámame para que me pueda ir*

Sello de Calidad Emocional
Organizaciones Emocionalmente Ecológicas

La Ecología Emocional aplicada a los centros educativos permite dar una nueva respuesta, creativa y aplicable al **reto de la calidad emocional**. Para introducir cambios y mejorar el entorno, primero es necesario mejorar nosotros como personas.

Partiendo de la premisa de que todo ecosistema (laboral, familiar, social, etc.) tiene la capacidad de generar su equilibrio y sostenibilidad, la calidad emocional será el resultado de cómo todas y cada una de las personas que forman parte de la comunidad educativa gestionen su mundo emocional. En definitiva, **todo centro educativo mejora cuando mejoran y crecen, tanto a nivel personal como profesional, las personas que lo integran**.

Cualquier reto en una organización pasa por la gestión de dos intangibles: por un lado, las **emociones**, que mueven las conductas de las personas; por otro, los **valores**, que indican la dirección de movimiento. Una Organización Emocionalmente Ecológica es una **organización con corazón**. Gestiona la sensibilidad para dar sentido y cabida a cada una de las habilidades y promueve el compromiso emocional entre ella y los/las profesionales que trabajan en ella.

Características que las integran

- Integran tanto los valores de la empresa como los individuales
- Son **flexibles** en sus planteamientos y **creativas** en cuanto a la organización.
- Cuidan el **clima laboral, los espacios físicos y las personas** que la integran.
- Ofrecen un **servicio personalizado de calidad** y participan en algún proyecto social.
- Buscan **soluciones equilibradas pensando en el equipo**; son conscientes de que si todas las personas que integran la comunidad educativa están bien, crearán y servirán mucho mejor.
- Son **honestas e íntegras**.
- Educan **habilidades y sensibilidades**.
- Son **proactivas** en vez de reactivas. Provocan cambios en lugar de esperar a que los cambios las provoquen a ellas.
- Son capaces de **manejar la incertidumbre**.

> **Los Ecosistemas Laborales mejoran cuando mejoran las personas que los habitan**
>
> Soler & Conangla

Sello de Calidad Emocional
Organizaciones Emocionalmente Ecológicas

El Sello OEE de calidad ética y emocional es un reconocimiento público al compromiso de las organizaciones e instituciones por convertirse en **entornos laborales éticos** que garantizan el bienestar emocional de las personas que las integran.

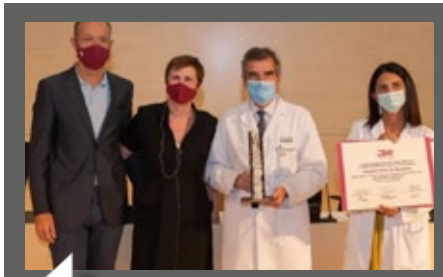
El porqué de un sello de calidad emocional

Obtener el Sello OEE demuestra que una comunidad educativa está comprometida activamente con la mejora ética y emocional de su entorno. Es un paso más allá de la Responsabilidad Social Corporativa, ya que asume retos como:

- Mejora de la **gestión emocional**, que a su vez incide en la buena comunicación y fortalecimiento de los vínculos entre las personas del equipo.
- Reducción del **absentismo laboral**.
- Mejora del **clima laboral**.
- Integración de la **diversidad**.
- Aumento de la **creatividad** y de los niveles de **compromiso** con la misión de la institución educativa.
- Sinergias y prevención de **riesgos psicosociales**.

Cómo obtener el Sello OEE

- Para conseguir el Sello OEE de calidad ética y emocional, el centro deberá implantar un programa de **FORM-ACCIÓN** (formación teórica y práctica) y realizar acciones de mejora en el ecosistema laboral de las áreas que se quiera trabajar. Este proceso será también evaluado por los propios profesionales.
- Para complementar el proceso, se elaborará un Manifiesto o **Manual de Buenas Prácticas** que recoja en forma de conductas concretas los valores que se decida potenciar. La finalidad es conseguir el compromiso activo por parte de la comunidad educativa y los trabajadores de mejorar la calidad ética y emocional en todas las áreas de la organización.
- Será el **equipo profesional del centro** quien presente los proyectos de mejora, y quien decida los indicadores de evaluación y qué personas serán las encargadas de su implementación. De esta forma, la institución pone en práctica el valor de la responsabilidad y lidera su propio cambio.



Lee la notícia en nuestra web

Ejemplo de un entorno laboral emocionalmente ecológico: el Hospital Clínic

La Fundación Ecología Emocional y la Cátedra Ethos URL otorgaron en 2021 el Sello OEE en el Clínic por su compromiso firme con la calidad ética y emocionalmente ecológica. La experiencia ha implicado directamente a **125 personas** y ha impactado en más de **1.500 profesionales**.

GRACIAS!

“Nunca es tarde para recuperar
nuestra capacidad de soñar
y nuestra magia para transformar
lo doloroso, feo y malo
en belleza, bondad y armonía.

Soler & Conangla

El despertador
coaching i recreació personal

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL ESPAÑA

www.el-despertador.com info@el-despertador.com