ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Comunicación Emocional en la Pareja: Expresión de Necesidades y Acuerdos

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con este programa especializado que te permitirá comprender en profundidad los mecanismos que rigen la comunicación afectiva en las relaciones íntimas. En ICUFOR hemos diseñado esta formación para profesionales que desean adquirir competencias sólidas en el acompañamiento a parejas, dotándoles de herramientas basadas en la evidencia científica y en los modelos terapéuticos más reconocidos del ámbito clínico y relacional.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos psicológicos del vínculo afectivo, la influencia de los estilos de apego en los patrones comunicativos y las estrategias para identificar y regular las emociones dentro de la díada.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y relacionales de la comunicación emocional en la pareja, diferenciando sus dimensiones y desmontando los mitos que dificultan el intercambio afectivo genuino.

Desarrollar la competencia emocional aplicada al contexto relacional, distinguiendo entre emociones primarias, secundarias e instrumentales y aplicando estrategias de regulación individual y corregulación diádica.

Dominar estrategias de expresión asertiva de necesidades emocionales, utilizando modelos como la Comunicación No Violenta y diferenciando la petición negociable de la demanda rígida.

Diseñar procesos de gestión constructiva de conflictos y de negociación colaborativa de acuerdos, implementando herramientas de desescalada, reparación y formulación de pactos revisables a lo largo del ciclo vital de la pareja.

Analizar la influencia de los estilos de apego en los patrones comunicativos de la díada, identificando las dinámicas resultantes de las distintas combinaciones vinculares y sus posibilidades de modificación.

Identificar los estilos comunicativos y los patrones disfuncionales de interacción en la pareja, reconociendo sus manifestaciones verbales, no verbales y digitales mediante la autoobservación sistemática.

Aplicar técnicas de escucha activa, validación emocional y empatía en conversaciones emocionalmente significativas, integrando los distintos niveles de validación como factor protector del vínculo.

Conocer los principales modelos de intervención profesional en comunicación emocional de pareja, elaborando planes personalizados de mejora comunicativa y aplicando criterios éticos de evaluación, seguimiento y derivación.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y relacionales de la comunicación emocional en la pareja

1.1. Concepto de comunicación emocional y su relevancia en las relaciones íntimas
1.2. La pareja como sistema relacional: interdependencia emocional y comunicativa
1.3. Bases neuropsicológicas de la experiencia emocional en el contexto de pareja
1.4. Evolución histórica y sociocultural de la comunicación afectiva en las relaciones de pareja
1.5. Principales mitos y creencias irracionales sobre la comunicación en la pareja

02 Teoría del apego y su influencia en los patrones de comunicación emocional en la pareja

2.1. Fundamentos de la teoría del apego aplicada a las relaciones adultas
2.2. Estilos de apego en la pareja y sus manifestaciones comunicativas
2.3. Modelos operativos internos y su influencia en la interpretación de los mensajes del otro
2.4. Combinaciones de estilos de apego en la díada y dinámicas comunicativas resultantes
2.5. Posibilidades de modificación de los patrones de apego a través de experiencias relacionales correctivas

Temario

03 El universo emocional en la pareja: identificación, diferenciación y regulación de las emociones

3.1. Concepto de competencia emocional aplicada al contexto relacional de pareja
3.2. Identificación y conciencia emocional como primer paso de la comunicación afectiva
3.3. Diferenciación entre emociones primarias, secundarias e instrumentales en la interacción de pareja
3.4. Regulación emocional individual y corregulación en la díada
3.5. Inteligencia emocional interpersonal y empatía en la relación de pareja
3.6. El contagio emocional y la gestión de los climas afectivos compartidos

Temario

04 Estilos comunicativos y patrones disfuncionales de interacción en la relación de pareja

4.1. Principales estilos de comunicación interpersonal en el contexto de pareja
4.2. Patrones disfuncionales de comunicación identificados por la investigación clínica
4.3. Comunicación no verbal en la pareja: congruencia, incongruencia y mensajes implícitos
4.4. El silencio en la pareja: significados, funciones y consecuencias relacionales
4.5. Influencia del estrés externo e interno en la calidad de la comunicación de pareja
4.6. Comunicación digital en la pareja: nuevos canales, nuevos riesgos
4.7. Evaluación de los patrones comunicativos propios: autoobservación y toma de conciencia

Temario

05 Expresión de necesidades emocionales: del autoconocimiento a la verbalización asertiva

5.1. Concepto de necesidad emocional en las relaciones íntimas
5.2. Necesidades universales y necesidades vinculadas a la historia personal
5.3. Barreras psicológicas y relacionales para la expresión de necesidades emocionales
5.4. El proceso de autoexploración emocional como requisito previo a la comunicación
5.5. Estrategias de comunicación asertiva para la expresión de necesidades en la pareja
5.6. Diferenciación entre expresar necesidades y exigir respuestas: la petición frente a la demanda
5.7. Gestión de la respuesta del otro ante la expresión de necesidades propias
5.8. Expresión de necesidades en contextos de asimetría emocional o relacional

Temario

06 Escucha activa, validación emocional y empatía como pilares de la comunicación en la pareja

6.1. Concepto y dimensiones de la escucha activa en el contexto de la relación de pareja
6.2. Técnicas y habilidades específicas de escucha activa aplicadas a la comunicación emocional
6.3. La validación emocional como proceso clave para la seguridad vincular
6.4. Empatía cognitiva y empatía afectiva en la comunicación de pareja
6.5. Integración de escucha, validación y empatía en conversaciones emocionalmente significativas

07 Gestión constructiva de conflictos y comunicación en situaciones de alta intensidad emocional

7.1. Naturaleza del conflicto en la relación de pareja: inevitabilidad, tipología y potencial de crecimiento
7.2. Desencadenantes emocionales y reactividad en las discusiones de pareja
7.3. Estrategias de desescalada y autorregulación durante las interacciones conflictivas
7.4. Comunicación reparadora durante y después del conflicto
7.5. Resentimiento acumulado y asuntos pendientes: abordaje comunicativo de los temas enquistados
7.6. Diferenciación entre conflicto constructivo y comunicación emocionalmente abusiva

Temario

08 Negociación y construcción de acuerdos en la vida en pareja

8.1. Concepto de negociación relacional y su diferencia con la negociación transaccional
8.2. Condiciones emocionales y relacionales previas necesarias para negociar en pareja
8.3. Modelos de negociación aplicados a la dinámica de pareja
8.4. Fases del proceso de construcción de acuerdos en la pareja
8.5. Áreas frecuentes de negociación en la vida en pareja
8.6. Obstáculos frecuentes en la negociación de pareja y estrategias para superarlos
8.7. Seguimiento, revisión y renegociación de los acuerdos establecidos

Temario

09 Comunicación emocional a lo largo del ciclo vital de la pareja: transiciones, crisis y adaptación

9.1. El ciclo vital de la pareja y su impacto en las dinámicas comunicativas
9.2. Comunicación emocional en las fases de formación y consolidación del vínculo
9.3. Comunicación emocional ante las transiciones vitales críticas
9.4. Comunicación en la pareja madura: nido vacío, jubilación y reencuentro relacional
9.5. Comunicación en procesos de ruptura, separación o reconfiguración del vínculo

10 Herramientas y técnicas prácticas para la mejora de la comunicación emocional en la pareja

10.1. Rituales de conexión emocional y conversación significativa en la vida cotidiana
10.2. Técnicas estructuradas de diálogo emocional para parejas
10.3. Ejercicios de escritura emocional y narrativa compartida
10.4. Recursos basados en mindfulness y atención plena aplicados a la comunicación relacional
10.5. Uso de recursos audiovisuales, aplicaciones y materiales psicoeducativos de apoyo
10.6. Diseño de planes personalizados de mejora comunicativa para cada pareja

Temario

11 Intervención profesional en comunicación emocional de pareja: modelos, programas y acompañamiento

11.1. Principales modelos terapéuticos centrados en la comunicación emocional de pareja
11.2. Programas psicoeducativos y preventivos de mejora de la comunicación en la pareja
11.3. Competencias profesionales y posicionamiento ético del facilitador en comunicación de pareja
11.4. Evaluación, seguimiento y criterios de derivación en la intervención con parejas

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

