ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Diario Emocional y Registro de Estados de Ánimo: Fundamentos

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



Adquiere las herramientas necesarias para comprender y aplicar el diario emocional como recurso profesional con este programa especializado de ICUFOR. En un contexto donde la salud mental y el bienestar emocional cobran cada vez mayor relevancia, los profesionales que dominan técnicas de registro y seguimiento afectivo se posicionan como figuras clave en ámbitos clínicos, educativos y organizacionales. Esta formación te proporcionará una base sólida para intervenir con rigor y eficacia.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos teóricos de las emociones, explorando desde las teorías clásicas hasta los avances en neurociencia afectiva. Estudiarás los procesos de conciencia emocional, autorregulación y las distintas tipologías de diarios emocionales, comprendiendo sus componentes estructurales y métodos de registro sistemático.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos de las emociones y los estados de ánimo, diferenciando los principales constructos afectivos, las teorías psicológicas que los sustentan y sus bases neurobiológicas.

Analizar los modelos teóricos de autorregulación emocional, distinguiendo entre estrategias adaptativas y desadaptativas y su relación con el registro afectivo sistemático.

Diseñar diarios emocionales adaptados a distintos perfiles y finalidades, clasificando sus tipologías, componentes estructurales y elementos facilitadores de la adherencia.

Analizar e interpretar registros emocionales longitudinales, identificando patrones afectivos temporales, contextuales y relacionales mediante técnicas cualitativas y cuantitativas.

Identificar los componentes de la conciencia emocional y los procesos de autoconocimiento afectivo, describiendo estrategias para su entrenamiento y mejora progresiva a lo largo del ciclo vital.

Conocer la evolución histórica y los fundamentos del diario emocional, fundamentando su integración en los principales enfoques psicoterapéuticos contemporáneos.

Dominar los métodos de registro sistemático de estados de ánimo y sus fundamentos psicométricos, aplicando escalas estandarizadas y técnicas de muestreo experiencial.

Aplicar el diario emocional en contextos clínicos, educativos y laborales, incorporando herramientas digitales y tecnológicas y respetando los principios éticos, deontológicos y de protección de datos.

Temario

01 Fundamentos teóricos de las emociones y los estados de ánimo

1.1. Delimitación conceptual: emoción, sentimiento, afecto y estado de ánimo
1.2. Principales teorías psicológicas de la emoción
1.3. Neurociencia afectiva: bases biológicas de los estados emocionales
1.4. Dimensiones del afecto: valencia, activación e intensidad emocional
1.5. Factores moduladores de los estados de ánimo: variables biológicas, psicológicas y socioculturales

02 Conciencia emocional y procesos de autoconocimiento afectivo

2.1. Concepto y componentes de la conciencia emocional
2.2. Inteligencia emocional y competencias de autoconciencia
2.3. Metacognición emocional: pensar sobre los propios estados afectivos y sus implicaciones
2.4. Procesos de introspección y su relación con el bienestar psicológico
2.5. Desarrollo evolutivo de la conciencia emocional a lo largo del ciclo vital
2.6. Estrategias para el entrenamiento y la mejora progresiva de la conciencia emocional

Temario

03 Autorregulación emocional: modelos teóricos y estrategias fundamentales

3.1. Concepto y relevancia de la regulación emocional para la salud mental y el bienestar
3.2. El modelo procesual de regulación emocional de Gross
3.3. Modelo de dificultades en la regulación emocional de Gratz y Roemer
3.4. Regulación emocional adaptativa versus estrategias desadaptativas
3.5. Relación entre regulación emocional, registro afectivo sistemático y psicopatología

04 Evolución histórica y fundamentos del diario emocional como herramienta psicológica

4.1. Antecedentes históricos del registro escrito de la experiencia emocional
4.2. El diario emocional en el marco de las terapias cognitivo-conductuales
4.3. Integración del diario emocional en enfoques humanistas, fenomenológicos y de tercera generación
4.4. Estado actual del diario emocional en la investigación psicológica y en la práctica clínica

Temario

05 Tipología, estructura y componentes del diario emocional

5.1. Definición operativa y delimitación del concepto de diario emocional frente a herramientas afines
5.2. Clasificación de los diarios emocionales según su formato y finalidad
5.3. Componentes fundamentales del diario emocional
5.4. Elementos narrativos y expresivos en el registro emocional
5.5. Diseño y personalización del diario emocional según el perfil del usuario
5.6. Elementos facilitadores de la adherencia y el uso continuado del diario emocional
5.7. Guía práctica para la puesta en marcha del diario emocional

Temario

06 Métodos y sistemas de registro sistemático de estados de ánimo

6.1. Principios metodológicos del registro sistemático y longitudinal de estados afectivos
6.2. Escalas y sistemas estandarizados de evaluación del estado de ánimo
6.3. Muestreo de experiencias (Experience Sampling Method) aplicado al registro emocional
6.4. Evaluación ecológica momentánea (EMA) y sus aplicaciones en el estudio del estado de ánimo
6.5. Frecuencia, temporalidad y contexto óptimos para el registro de estados de ánimo
6.6. Sesgos y limitaciones en el autoinforme emocional

07 Fundamentos psicométricos y de medición aplicados al registro emocional

7.1. Conceptos básicos de psicometría relevantes para la medición del afecto y los estados de ánimo
7.2. Fiabilidad en los instrumentos de registro emocional
7.3. Validez de las medidas de autoinforme emocional
7.4. Granularidad emocional y diferenciación afectiva como factores de calidad del registro
7.5. Adaptación cultural y lingüística de instrumentos de medición emocional a diferentes poblaciones

Temario

08 Análisis e interpretación de los registros emocionales y detección de patrones afectivos

8.1. Principios fundamentales del análisis de datos emocionales registrados
8.2. Identificación de patrones afectivos en registros longitudinales
8.3. Técnicas de análisis cualitativo aplicadas al contenido narrativo del diario emocional
8.4. Análisis cuantitativo de series temporales de datos emocionales
8.5. Representación visual y gráfica de las trayectorias emocionales
8.6. Devolución e integración de los resultados del análisis en el proceso de intervención
8.7. Errores frecuentes en la interpretación de registros emocionales y precauciones metodológicas

Temario

09 Herramientas digitales y tecnológicas para el registro emocional y el seguimiento del estado de ánimo

9.1. Panorama actual de las tecnologías aplicadas al registro y la monitorización emocional
9.2. Aplicaciones móviles para el seguimiento del estado de ánimo
9.3. Dispositivos wearables y registro psicofisiológico del afecto
9.4. Inteligencia artificial y análisis automatizado de patrones emocionales
9.5. Protección de datos y privacidad en el registro emocional digital
9.6. Integración y complementariedad entre registros emocionales analógicos y digitales

Temario

10 Aplicaciones del diario emocional en contextos clínicos y de promoción del bienestar

10.1. El diario emocional como herramienta complementaria en el proceso psicoterapéutico
10.2. Uso del diario emocional en trastornos del estado de ánimo
10.3. Aplicación del registro afectivo en trastornos de ansiedad y gestión del estrés
10.4. Registro emocional en trastornos de personalidad con dificultades de regulación afectiva
10.5. El registro de estados de ánimo en el ámbito de la salud integral
10.6. Aplicaciones en el ámbito educativo y del desarrollo personal
10.7. El diario emocional en el entorno laboral y la prevención del síndrome de burnout
10.8. Intervenciones basadas en el registro emocional con poblaciones específicas

Temario

11 Consideraciones éticas, deontológicas y de buenas prácticas en el uso del diario emocional y el registro de estados de ánimo

11.1. Marco ético y deontológico de la práctica profesional con herramientas de registro emocional
11.2. Consentimiento informado, confidencialidad y protección de datos en el registro emocional
11.3. Riesgos potenciales del registro emocional y estrategias de prevención
11.4. Competencias profesionales, evidencia científica y perspectivas de futuro en el uso del diario emocional

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

