ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Escritura Expresiva: Diario, Emociones y Bienestar Personal

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

Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Escritura Expresiva: Diario, Emociones y Bienestar Personal de ICUFOR, una formación diseñada para quienes desean profundizar en el poder transformador de la palabra escrita como herramienta de autoconocimiento y equilibrio emocional. En un contexto donde el bienestar personal cobra cada vez más relevancia, dominar técnicas de escritura orientadas a la gestión emocional representa una competencia diferenciadora para profesionales del ámbito educativo, sociosanitario y del desarrollo personal.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos teóricos de la escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker, las bases psicológicas de las emociones y su regulación, así como el uso del diario personal en sus diversas modalidades.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la práctica de la escritura expresiva identificando sus bases teóricas, históricas y científicas, diferenciándola de otras modalidades de escritura terapéutica y creativa.

Comprender las bases psicológicas de las emociones y los mecanismos de regulación emocional, relacionándolos con los procesos cognitivos y afectivos que se activan durante la expresión escrita.

Dominar las características, tipologías y dinámicas del diario personal, aplicándolo como herramienta central de autoobservación, registro emocional y crecimiento personal sostenido.

Diseñar intervenciones de escritura expresiva seleccionando y combinando técnicas estructuradas —escritura libre, consignas, narrativas, recursos poéticos y escritura breve— según los objetivos emocionales y el perfil del destinatario.

Aplicar estrategias de escritura expresiva al procesamiento de experiencias emocionales difíciles, distinguiendo los límites de la práctica y los indicadores de derivación a profesionales de la salud mental.

Incorporar los principios de la psicología positiva en la práctica escrita, desarrollando programas orientados al fortalecimiento de fortalezas personales, la gratitud y el bienestar subjetivo.

Implementar talleres grupales y comunitarios de escritura expresiva, adaptando formatos, protocolos de lectura compartida y estrategias de facilitación a contextos presenciales, virtuales y de vulnerabilidad social.

Elaborar programas integrales de escritura expresiva fundamentando su diseño, facilitación y evaluación en criterios éticos, de autocuidado profesional y de mejora continua.

Temario

01 Fundamentos teóricos e históricos de la escritura expresiva

1.1. Definición, alcance y delimitación conceptual de la escritura expresiva
1.2. Evolución histórica de la escritura como vehículo de expresión emocional
1.3. El paradigma de James W. Pennebaker y la investigación sobre escritura y salud
1.4. Marcos teóricos complementarios que sustentan la práctica de la escritura expresiva
1.5. Estado actual de la investigación y relación con otros enfoques de intervención psicosocial

02 Bases psicológicas de las emociones y su relación con la expresión escrita

2.1. Conceptualización contemporánea de las emociones en psicología
2.2. Principales modelos teóricos sobre la emoción relevantes para la escritura expresiva
2.3. Regulación emocional: estrategias, mecanismos y su vínculo con la escritura
2.4. Inteligencia emocional y alfabetización emocional como prerrequisitos del trabajo expresivo
2.5. El papel del vocabulario emocional en la profundidad y eficacia de la escritura expresiva
2.6. Diferencias individuales en el procesamiento emocional y su influencia en la práctica escrita

Temario

03 El diario personal como herramienta central de la escritura expresiva

3.1. Historia cultural y literaria del diario personal
3.2. Tipologías del diario personal según su finalidad y estructura
3.3. El método intensivo de diario de Ira Progoff
3.4. Dinámicas psicológicas activadas por la práctica regular del diario
3.5. Aspectos prácticos para establecer y mantener una práctica sostenida del diario
3.6. La relectura del diario como herramienta de autoconocimiento y crecimiento personal
3.7. Privacidad, confidencialidad y manejo ético de los contenidos del diario personal

Temario

04 Técnicas y métodos estructurados de escritura expresiva

4.1. Escritura libre y flujo de conciencia como técnicas fundacionales
4.2. Protocolos de revelación escrita basados en el paradigma de Pennebaker
4.3. Escritura con consignas (prompts) como estrategia de exploración emocional guiada
4.4. Técnicas narrativas aplicadas a la escritura expresiva
4.5. Técnicas poéticas y metafóricas para la expresión de emociones complejas
4.6. Escritura corporal y sensorial: integración del cuerpo en la práctica expresiva
4.7. Técnicas de escritura breve y fragmentaria
4.8. Criterios para la selección y combinación de técnicas según objetivos y perfil del escritor

Temario

05 Escritura expresiva y procesamiento de experiencias emocionales difíciles

5.1. La escritura como herramienta de elaboración del trauma y las experiencias adversas
5.2. Escritura expresiva en procesos de duelo y pérdida
5.3. Escritura expresiva aplicada a la gestión del estrés y la ansiedad
5.4. Abordaje de emociones de culpa, vergüenza e ira a través de la escritura
5.5. Escritura expresiva ante transiciones vitales y crisis existenciales
5.6. Límites y precauciones en el trabajo con material emocional intenso
5.7. El papel de la relectura y la reescritura en la integración emocional a largo plazo

Temario

06 Escritura expresiva orientada al bienestar personal y la psicología positiva

6.1. Psicología positiva y bienestar: marco conceptual para la escritura orientada al florecimiento
6.2. El diario de gratitud: fundamentos, protocolos y evidencia de su eficacia
6.3. Escritura expresiva para el fortalecimiento de las fortalezas personales y los valores
6.4. Savoring y escritura: técnicas para amplificar experiencias emocionales positivas
6.5. Integración de la escritura expresiva positiva en rutinas de autocuidado sostenibles

07 Creatividad, narrativa personal e identidad en la escritura expresiva

7.1. Relaciones entre creatividad, expresión emocional y salud psicológica
7.2. La construcción narrativa de la identidad personal
7.3. Escritura autobiográfica y trabajo con la memoria emocional
7.4. Ficción expresiva: el uso de personajes y escenarios imaginarios para la exploración emocional
7.5. El diálogo interior como recurso literario y herramienta de autoconocimiento
7.6. Integración de la dimensión estética y la dimensión terapéutica en la práctica expresiva

Temario

08 Escritura expresiva en contextos grupales y comunitarios

8.1. Fundamentos psicosociales del trabajo grupal con escritura expresiva
8.2. Modalidades y formatos de talleres grupales de escritura expresiva
8.3. Escritura expresiva comunitaria en contextos de vulnerabilidad social
8.4. Gestión de situaciones emocionalmente intensas y evaluación de la experiencia grupal

09 Diseño, facilitación y evaluación de programas de escritura expresiva

9.1. Competencias del facilitador de escritura expresiva
9.2. Diseño de programas e intervenciones de escritura expresiva
9.3. Adaptación de programas a poblaciones específicas
9.4. Estrategias e instrumentos de evaluación de programas de escritura expresiva
9.5. Documentación, sistematización y comunicación de experiencias y resultados
9.6. Sostenibilidad y proyección profesional de los programas de escritura expresiva

Temario

10 Consideraciones éticas, autocuidado del profesional y desarrollo continuo

10.1. Marco ético de la práctica profesional en escritura expresiva
10.2. Confidencialidad y gestión responsable de los textos producidos por los participantes
10.3. Límites de la escritura expresiva y criterios de derivación a profesionales de la salud mental
10.4. Autocuidado y prevención del desgaste emocional en el facilitador
10.5. Comunidades de práctica, formación continua y perspectivas de futuro para la escritura expresiva

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

