ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Inteligencia Emocional: Autoconocimiento, Empatía y Relaciones

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 Inteligencia Emocional: Autoconocimiento, Empatía y Relaciones de ICUFOR y transforma tu manera de comprender las emociones propias y ajenas. En un mundo donde las competencias socioemocionales marcan la diferencia tanto en el ámbito personal como profesional, este programa te ofrece las claves para desarrollar habilidades que potenciarán tu bienestar integral y tu capacidad de establecer vínculos significativos con los demás.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos científicos de la inteligencia emocional, explorando desde las bases neurobiológicas de las emociones hasta los modelos teóricos más relevantes.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Analizar los fundamentos teóricos y científicos de la inteligencia emocional, comparando los principales modelos y la evidencia empírica que los sustenta.

Comprender las bases neurobiológicas y psicológicas de las emociones, identificando las estructuras cerebrales, los procesos neuroquímicos y las teorías explicativas implicadas en la experiencia emocional.

Desarrollar el autoconocimiento emocional, aplicando técnicas de autoobservación, mindfulness y práctica reflexiva para la identificación de patrones afectivos propios.

Dominar estrategias de autorregulación emocional y autonomía emocional, diferenciando patrones adaptativos y desadaptativos en la gestión de las emociones y la motivación intrínseca.

Fundamentar la empatía como competencia esencial de la inteligencia emocional, describiendo sus dimensiones afectiva, cognitiva y compasiva y las técnicas para su entrenamiento.

Aplicar habilidades sociales y de comunicación emocional eficaz, incorporando estrategias de escucha activa, asertividad y resolución constructiva de conflictos interpersonales.

Identificar los principios de construcción de relaciones interpersonales saludables, distinguiendo estilos de apego y dinámicas funcionales y disfuncionales en los ámbitos personal y profesional.

Diseñar programas de desarrollo de la inteligencia emocional, utilizando instrumentos de evaluación validados y criterios basados en evidencia científica.

Temario

01 Fundamentos teóricos y científicos de la inteligencia emocional

1.1. Evolución histórica del concepto de inteligencia emocional y sus antecedentes
1.2. Modelos teóricos principales de la inteligencia emocional
1.3. Dimensiones y componentes nucleares de la inteligencia emocional
1.4. Evidencia científica sobre el impacto de la inteligencia emocional en el bienestar y el rendimiento
1.5. Marco conceptual del curso: autoconocimiento, empatía y relaciones como ejes vertebradores del programa formativo

02 Bases neurobiológicas y psicológicas de las emociones

2.1. Concepto, naturaleza y funciones de las emociones humanas
2.2. Neuroanatomía de las emociones: estructuras cerebrales implicadas en el procesamiento emocional
2.3. Circuitos funcionales y procesos neuroquímicos de la experiencia emocional
2.4. Teorías psicológicas clásicas y contemporáneas de la emoción
2.5. Relación entre cuerpo, mente y emoción: la perspectiva psicosomática e integradora
2.6. Plasticidad cerebral y capacidad de desarrollo de competencias emocionales a lo largo de la vida

Temario

03 El autoconocimiento como pilar fundamental de la inteligencia emocional

3.1. Conceptualización del autoconocimiento emocional y su relevancia en el desarrollo psicológico
3.2. Conciencia emocional: identificación, diferenciación y comprensión de las propias emociones
3.3. Autoconcepto, autoestima e identidad emocional
3.4. Reconocimiento de patrones emocionales automáticos y esquemas afectivos
3.5. Sesgos cognitivos y puntos ciegos emocionales que dificultan la autoconciencia
3.6. Herramientas y técnicas para el desarrollo del autoconocimiento emocional
3.7. El papel de la introspección y la reflexión en el crecimiento personal y emocional

Temario

04 Autorregulación emocional y gestión adaptativa de las emociones

4.1. Concepto y dimensiones de la autorregulación emocional en el marco de la inteligencia emocional
4.2. Modelos teóricos de la regulación emocional
4.3. Estrategias adaptativas de regulación emocional
4.4. Estrategias desadaptativas de regulación emocional y sus consecuencias
4.5. Gestión emocional en situaciones de alta intensidad: estrés, frustración e incertidumbre
4.6. Control de impulsos, toma de decisiones emocionalmente informada y programas de entrenamiento en autorregulación emocional

05 Motivación intrínseca y autonomía emocional

5.1. Conceptualización de la motivación desde la perspectiva de la inteligencia emocional
5.2. Teorías de la motivación con mayor aplicabilidad al desarrollo emocional
5.3. Autonomía emocional: definición, componentes y estrategias de desarrollo
5.4. Actitud positiva, optimismo realista y mentalidad de crecimiento como recursos emocionales

Temario

06 La empatía: comprensión, desarrollo y aplicación en las relaciones humanas

6.1. Definición multidimensional de la empatía y su posición central en la inteligencia emocional
6.2. Dimensiones de la empatía: componentes afectivos, cognitivos y compasivos
6.3. Bases neurobiológicas de la empatía
6.4. Desarrollo evolutivo de la capacidad empática a lo largo del ciclo vital
6.5. Diferencias individuales en la capacidad empática y su relación con variables de personalidad
6.6. Barreras y distorsiones en la percepción empática
6.7. Técnicas y estrategias fundamentales para el entrenamiento y la mejora de la empatía
6.8. Empatía y ética profesional: límites saludables, responsabilidad y autocuidado del profesional

Temario

07 Habilidades sociales y comunicación emocional eficaz

7.1. Marco conceptual de las habilidades sociales en el contexto de la inteligencia emocional
7.2. Componentes verbales, no verbales y paraverbales de la comunicación emocional
7.3. Estilos comunicativos y modelos de comunicación emocional interpersonal
7.4. Escucha activa y validación emocional como herramientas relacionales de primer orden
7.5. Gestión emocional de los conflictos interpersonales
7.6. Influencia positiva, liderazgo emocional y desarrollo de la competencia social en entornos presenciales y digitales

Temario

08 Construcción y mantenimiento de relaciones interpersonales saludables

8.1. Fundamentos psicológicos de las relaciones interpersonales y su vínculo con el bienestar integral
8.2. Teoría del apego y su influencia en los patrones relacionales adultos
8.3. Componentes esenciales de las relaciones saludables: confianza, reciprocidad y respeto mutuo
8.4. Inteligencia emocional en las relaciones de pareja y en el ámbito familiar
8.5. Inteligencia emocional en las relaciones de amistad, los vínculos comunitarios y el afrontamiento de la soledad
8.6. Relaciones disfuncionales, dependencia emocional y estrategias de desvinculación saludable
8.7. Perdón, reparación emocional y crecimiento postraumático en el ámbito relacional

Temario

09 Inteligencia emocional en contextos profesionales y organizacionales

9.1. Relevancia estratégica de la inteligencia emocional en el desempeño profesional
9.2. Liderazgo emocionalmente inteligente: modelos, competencias y prácticas efectivas
9.3. Inteligencia emocional en la dinámica y gestión de equipos de trabajo
9.4. Clima organizacional, cultura emocional y bienestar laboral
9.5. Aplicaciones sectoriales de la inteligencia emocional en distintos ámbitos profesionales

10 Evaluación de la inteligencia emocional y diseño de programas de desarrollo

10.1. Principios metodológicos para la evaluación rigurosa de la inteligencia emocional
10.2. Instrumentos y herramientas de medición de la inteligencia emocional
10.3. Diseño de programas de educación y desarrollo emocional
10.4. Ética profesional, tendencias actuales y líneas futuras de investigación en inteligencia 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.



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

