ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Ira y Frustración: Técnicas Generales de Manejo Emocional

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



Curso de Formación Permanente en Ira y Frustración: Técnicas Generales de Manejo Emocional de ICUFOR te ofrece una formación especializada y rigurosa para comprender en profundidad las emociones más intensas del ser humano y adquirir herramientas terapéuticas eficaces. En un contexto donde la gestión emocional se ha convertido en una competencia clave tanto en el ámbito clínico como en el educativo, laboral y social, este programa responde a la creciente demanda de profesionales capacitados para intervenir de manera efectiva.

A lo largo del temario, explorarás los fundamentos teóricos y neurobiológicos de las emociones, profundizando en la conceptualización de la ira y la frustración desde múltiples perspectivas psicológicas. Dominarás instrumentos de evaluación clínica estandarizados y aprenderás a diseñar formulaciones de caso integrales.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y neurobiológicos de las emociones, identificando los principales modelos explicativos y los mecanismos implicados en la regulación emocional.

Definir y diferenciar la ira y la frustración como experiencias emocionales, analizando sus dimensiones, funciones, patrones de expresión y consecuencias sobre la salud y el bienestar integral.

Dominar los procedimientos e instrumentos de evaluación psicológica de la ira y la frustración, aplicando técnicas de entrevista, autoinforme y análisis funcional para una adecuada formulación clínica del caso.

Aplicar técnicas cognitivas y cognitivo-conductuales de intervención —reestructuración cognitiva, terapia racional emotivo-conductual, autoinstrucciones y resolución de problemas—, desarrollando competencias para modificar los procesos de pensamiento que generan y mantienen la ira y la frustración.

Utilizar técnicas conductuales y de regulación fisiológica —relajación, respiración controlada, inoculación de estrés y tiempo fuera—, implementando protocolos estructurados para el control de la activación emocional.

Incorporar estrategias de mindfulness y terapias de tercera generación —ACT y DBT—, fundamentando su aplicación en la evidencia científica disponible sobre regulación emocional y tolerancia al malestar.

Objetivos del curso

Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y competencia social, aplicando técnicas de escucha activa, negociación y resolución de conflictos para la gestión interpersonal constructiva del enfado.

Diseñar, implementar y evaluar programas de manejo emocional de la ira y la frustración, adaptando las intervenciones a poblaciones y contextos específicos e incorporando criterios éticos, de diversidad cultural y de autocuidado profesional.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de las emociones y la regulación emocional

1.1. Concepto y naturaleza de las emociones en el marco de la psicología contemporánea
1.2. Principales teorías y modelos explicativos de las emociones
1.3. Bases neurobiológicas del procesamiento emocional
1.4. Concepto y modelos teóricos de la regulación emocional
1.5. Relación entre emoción, cognición y conducta: implicaciones para la intervención profesional

Temario

02 La ira como emoción básica: conceptualización, mecanismos y manifestaciones

2.1. Definición y delimitación conceptual de la ira en el espectro de las emociones negativas
2.2. Bases neurobiológicas y psicofisiológicas de la respuesta de ira
2.3. Dimensiones de la ira: estado emocional transitorio, rasgo de personalidad e intensidad de la experiencia
2.4. Modelos psicológicos explicativos de la ira y su activación
2.5. Funciones adaptativas y desadaptativas de la ira en la experiencia humana
2.6. Patrones de expresión, supresión y control de la ira
2.7. Consecuencias de la ira disfuncional y crónica en la salud física, psicológica y social

Temario

03 La frustración: modelos explicativos, factores desencadenantes y tolerancia

3.1. Definición y conceptualización de la frustración como estado emocional y motivacional
3.2. Teorías clásicas y contemporáneas sobre la frustración y sus efectos conductuales
3.3. Tipos y fuentes de frustración: clasificación según su origen, intensidad y cronicidad
3.4. Factores individuales y contextuales que modulan la respuesta de frustración
3.5. El concepto de tolerancia a la frustración y su papel central en la regulación emocional
3.6. Relación funcional entre frustración, ira y conducta agresiva e impacto en el bienestar integral

04 Evaluación psicológica de la ira y la frustración: instrumentos y procedimientos clínicos

4.1. Principios generales y objetivos de la evaluación de la ira y la frustración
4.2. La entrevista clínica como herramienta fundamental de evaluación
4.3. Instrumentos de autoinforme estandarizados para la evaluación de la ira y la frustración
4.4. Técnicas complementarias de evaluación: registros, autoobservación y medidas psicofisiológicas
4.5. Formulación clínica del caso: integración de la información y planificación de la intervención

Temario

05 Técnicas cognitivas y cognitivo-conductuales para el manejo de la ira y la frustración

5.1. Fundamentos de la intervención cognitiva aplicada al manejo emocional
5.2. Identificación y análisis de pensamientos automáticos asociados a la experiencia de ira
5.3. Reestructuración cognitiva aplicada a la ira y la frustración
5.4. Terapia racional emotivo-conductual (REBT) aplicada a la baja tolerancia a la frustración
5.5. Entrenamiento en autoinstrucciones para la autorregulación de la respuesta de ira
5.6. Técnicas de resolución de problemas aplicadas a situaciones generadoras de frustración
5.7. Intervención cognitiva sobre la rumiación hostil y los ciclos de pensamiento perseverante
5.8. Desarrollo de expectativas realistas, flexibilidad cognitiva y aceptación de la incertidumbre

Temario

06 Técnicas conductuales y de regulación fisiológica para el control de la ira

6.1. Fundamentos de las técnicas conductuales aplicadas a la gestión de la activación emocional
6.2. Técnicas de relajación muscular progresiva en el control de la ira
6.3. Técnicas de respiración diafragmática y control respiratorio
6.4. Entrenamiento en inoculación de estrés de Meichenbaum aplicado al manejo de la ira
6.5. Técnicas de exposición y desensibilización sistemática aplicadas a la reactividad emocional
6.6. Estrategias de tiempo fuera y retirada controlada ante la escalada de la ira
6.7. Biofeedback y neurofeedback como herramientas complementarias en la regulación fisiológica

Temario

07 Mindfulness y terapias de tercera generación aplicadas al manejo de la ira y la frustración

7.1. Fundamentos del mindfulness y mecanismos de acción en la regulación emocional
7.2. Prácticas formales de mindfulness aplicadas al manejo de emociones intensas
7.3. Prácticas informales de mindfulness integradas en la vida cotidiana
7.4. Terapia de aceptación y compromiso (ACT) aplicada a la ira y la frustración
7.5. Terapia dialéctico-conductual (DBT): habilidades de regulación emocional y tolerancia al malestar
7.6. Evidencia científica y limitaciones de las terapias de tercera generación en el manejo de la ira

08 Habilidades de comunicación y competencia social para la gestión interpersonal de la ira

8.1. Relación entre habilidades sociales, comunicación interpersonal y regulación emocional
8.2. Estilos de comunicación y su vinculación con la expresión de la ira
8.3. Entrenamiento en comunicación asertiva para la expresión adecuada del enfado
8.4. Habilidades de escucha activa y empatía en situaciones de conflicto y tensión emocional
8.5. Estrategias de negociación y manejo constructivo de conflictos interpersonales

Temario

09 Intervención en poblaciones y contextos específicos: adaptaciones del manejo de la ira y la frustración

9.1. Manejo de la ira y la frustración en la infancia
9.2. Intervención en la ira y la frustración durante la adolescencia
9.3. Manejo de la ira y la frustración en el ámbito laboral y organizacional
9.4. Ira y frustración en el contexto de la pareja y las relaciones familiares
9.5. Abordaje de la ira en trastornos psicológicos y psiquiátricos asociados
9.6. Intervención especializada en conducta violenta y agresión
9.7. Consideraciones éticas y de diversidad cultural en la intervención sobre la ira

Temario

10 Diseño, implementación y evaluación de programas de manejo emocional de la ira y la frustración

10.1. Principios rectores para el diseño de programas de intervención en manejo emocional basados en la evidencia
10.2. Estructura y componentes esenciales de un programa de manejo de la ira
10.3. Formatos de intervención: modalidad individual, grupal y digital
10.4. Evaluación de la eficacia y mantenimiento de los logros terapéuticos
10.5. Autocuidado y gestión emocional del profesional de la intervención

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

