ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Regulación Emocional: Reconocimiento y Manejo de las Emociones

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 el Curso de Formación Permanente en Regulación Emocional: Reconocimiento y Manejo de las Emociones de ICUFOR, un programa diseñado para quienes desean profundizar en la comprensión de los procesos afectivos y desarrollar competencias sólidas para gestionar las emociones propias y ajenas. En un contexto donde el bienestar psicológico cobra cada vez mayor relevancia, esta formación te proporcionará herramientas fundamentadas científicamente para aplicar tanto en el ámbito personal como profesional.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la experiencia emocional, los principales modelos de inteligencia emocional y las estrategias más eficaces para el manejo adaptativo de las emociones.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la experiencia emocional, diferenciando los componentes de la respuesta emocional, las principales teorías y las bases neuroanatómicas del procesamiento afectivo.

Desarrollar la conciencia emocional intrapersonal e interpersonal, aplicando herramientas de reconocimiento, identificación y denominación precisa de los estados emocionales propios y ajenos.

Dominar estrategias y técnicas aplicadas para el manejo de las emociones, diseñando planes personalizados de regulación emocional adaptados al perfil individual y a la situación específica.

Clasificar las emociones humanas según los principales modelos taxonómicos, analizando sus funciones adaptativas, su dinámica temporal y su significado funcional en la supervivencia y la vida social.

Analizar los principales modelos teóricos de inteligencia emocional y de regulación emocional, distinguiendo sus competencias nucleares, sus estrategias fundamentales y su eficacia diferencial según el contexto.

Identificar las manifestaciones clínicas y los factores de vulnerabilidad de la desregulación emocional, relacionándolos con sus consecuencias en el funcionamiento cotidiano y con los criterios de derivación profesional.

Objetivos del curso

Aplicar competencias de regulación emocional en contextos interpersonales y profesionales específicos, incorporando estrategias de comunicación asertiva, gestión de conflictos y autocuidado emocional.

Conocer los instrumentos de evaluación, los programas de educación emocional validados y las tendencias emergentes de investigación, utilizándolos como fundamento para el diseño, la implementación y el ajuste de intervenciones formativas basadas en la evidencia.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la experiencia emocional

1.1. Conceptualización de la emoción desde una perspectiva multidimensional
1.2. Evolución histórica de las principales teorías de la emoción
1.3. Bases neuroanatómicas y neurofisiológicas del procesamiento emocional
1.4. Plasticidad neuronal y aprendizaje emocional a lo largo del ciclo vital
1.5. Influencia de los factores genéticos y temperamentales en la reactividad emocional

02 Clasificación, funciones y dinámica de las emociones humanas

2.1. Taxonomías emocionales: criterios de clasificación y modelos organizativos
2.2. Funciones adaptativas de las emociones en la supervivencia y la vida social
2.3. Análisis detallado de las principales emociones y su significado funcional
2.4. Dinámica temporal de las emociones y complejidad afectiva
2.5. Universalidad y especificidad cultural en la experiencia y expresión emocional

Temario

03 Conciencia emocional: procesos de reconocimiento e identificación de las emociones

3.1. Conceptualización de la conciencia emocional y su relevancia para el bienestar psicológico
3.2. Mecanismos de reconocimiento emocional intrapersonal
3.3. Reconocimiento emocional interpersonal: lectura de las emociones en los demás
3.4. Barreras y dificultades en el reconocimiento emocional
3.5. Vocabulario emocional y granularidad afectiva: la importancia de nombrar con precisión
3.6. Herramientas prácticas para el desarrollo de la conciencia emocional en la vida cotidiana

04 Inteligencia emocional: modelos teóricos, competencias y desarrollo

4.1. Origen y evolución del constructo de inteligencia emocional en el ámbito científico
4.2. Principales modelos teóricos de inteligencia emocional
4.3. Competencias nucleares de la inteligencia emocional
4.4. Instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional: validez, fiabilidad y aplicabilidad
4.5. Inteligencia emocional y su relación con el bienestar, el rendimiento y la salud mental
4.6. Estrategias y programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en adultos

Temario

05 Fundamentos teóricos y modelos de regulación emocional

5.1. Conceptualización de la regulación emocional: definiciones, alcance y delimitación
5.2. El modelo procesual de regulación emocional de James Gross
5.3. El modelo de flexibilidad en la regulación emocional de Bonanno y Burton
5.4. Otros modelos relevantes en la investigación sobre regulación emocional
5.5. Regulación emocional intrínseca y extrínseca: regulación de las propias emociones y de las emociones ajenas
5.6. Regulación emocional implícita y explícita: automatización de las estrategias regulatorias
5.7. Desarrollo ontogenético de la regulación emocional: desde la corregulación hasta la autorregulación

Temario

06 Estrategias y técnicas aplicadas para el manejo de las emociones

6.1. Técnicas de regulación emocional basadas en la modificación de la activación fisiológica
6.2. Estrategias cognitivas para la regulación y transformación emocional
6.3. Mindfulness y atención plena como marco regulatorio de las emociones
6.4. Estrategias basadas en la aceptación y el compromiso emocional
6.5. Estrategias conductuales y de activación para la gestión del estado emocional
6.6. Autocompasión y amabilidad hacia uno mismo como recurso regulatorio
6.7. Regulación emocional a través de la expresión creativa, narrativa y artística
6.8. Integración de estrategias: diseño de planes personalizados de regulación emocional

Temario

07 Desregulación emocional: manifestaciones clínicas y factores de vulnerabilidad

7.1. Conceptualización de la desregulación emocional y sus indicadores principales
7.2. Factores de riesgo y vulnerabilidad para la desregulación emocional
7.3. Desregulación emocional y su relación con los trastornos psicopatológicos
7.4. El modelo biosocial de Linehan y la comprensión de la vulnerabilidad emocional
7.5. Evaluación clínica de las dificultades de regulación emocional
7.6. Consecuencias de la desregulación emocional en el funcionamiento cotidiano y relacional
7.7. Señales de alarma y criterios para la derivación profesional

Temario

08 Regulación emocional en el ámbito de las relaciones interpersonales y la comunicación

8.1. La dimensión interpersonal de las emociones: contagio, resonancia y corregulación emocional
8.2. Comunicación emocional asertiva: expresión y recepción de emociones en la interacción social
8.3. Regulación emocional en la gestión de conflictos interpersonales
8.4. Regulación emocional en el contexto de las relaciones de pareja y familiares
8.5. Emociones en el contexto grupal y organizacional
8.6. Límites emocionales saludables y protección frente al desgaste empático

09 Regulación emocional aplicada a contextos profesionales específicos

9.1. Regulación emocional en profesiones de ayuda y atención directa a personas
9.2. Regulación emocional en el contexto educativo
9.3. Regulación emocional en el ámbito sanitario y clínico
9.4. Regulación emocional en el ámbito laboral y organizacional
9.5. Regulación emocional en el deporte y el alto rendimiento
9.6. Consideraciones éticas en la aplicación profesional de la regulación emocional

Temario

10 Programas de educación emocional y promoción de competencias de regulación

10.1. Fundamentos de la educación emocional como estrategia de desarrollo integral
10.2. Principales programas de educación emocional validados internacionalmente
10.3. Diseño e implementación de intervenciones de educación emocional
10.4. Educación emocional en la infancia y la adolescencia
10.5. Educación emocional en la edad adulta y en la vejez
10.6. Evaluación de la eficacia de los programas de educación emocional

11 Evaluación de la regulación emocional: instrumentos, metodologías y aplicación clínica

11.1. Principios generales y retos de la evaluación de la regulación emocional
11.2. Instrumentos de autoinforme para la evaluación de la regulación emocional
11.3. Métodos de evaluación conductual, fisiológica y ecológica
11.4. Evaluación cualitativa y narrativa de la experiencia emocional
11.5. Integración de resultados y uso de la evaluación como herramienta de retroalimentación y guía de la intervención

Temario

12 Tendencias actuales e investigación emergente en regulación emocional

12.1. Avances neurocientíficos en la comprensión de los mecanismos de regulación emocional
12.2. Regulación emocional y tecnologías digitales: aplicaciones, oportunidades y riesgos
12.3. Perspectivas culturales, de diversidad y de género en la investigación sobre regulación emocional
12.4. Integración de la regulación emocional en los modelos de salud mental contemporáneos

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

