

Competencias emocionales: Fortalezas para sentir, conectar y vivir con plenitud

Ikas Vital

Del 6 de octubre al 15 de diciembre de 2026

Martes 16:45-18:00

40€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

1. Conciencia emocional (saber lo que siento)

- Identificar las emociones básicas y reconocer cómo se manifiestan en el cuerpo, el pensamiento y la conducta.
- Ampliar el vocabulario emocional para nombrar con mayor precisión lo que se experimenta.
- Reconocer las señales tempranas de malestar emocional antes de que se intensifiquen.

2. Regulación emocional (gestionar sin reprimir ni desbordarse)

- Comprender el ciclo de activación emocional (desencadenante, valoración, respuesta, regulación).
- Distinguir entre estrategias de regulación adaptativas (útiles a largo plazo) y desadaptativas (alivio inmediato con coste posterior).

3. Autonomía emocional (responsabilizarse sin culparse)

- Diferenciar entre responsabilidad afectiva (lo que depende de mí) y responsabilidad sobre las emociones ajenas (lo que no depende de mí).
- Identificar creencias limitantes sobre las emociones ("no debería sentirme así", "las emociones se controlan", "mostrar tristeza es debilidad").
- Desarrollar un diálogo interno más amable y realista ante las dificultades emocionales.

4. Competencias socioemocionales (conectar con los demás)

- Practicar la escucha activa y la validación emocional (reconocer la emoción del otro sin juzgar ni resolver).
- Expresar las propias emociones de forma asertiva, especialmente en situaciones de conflicto o desacuerdo.
- Identificar y poner límites emocionales saludables sin culpa.

5. Aplicación a la vida cotidiana

- Diseñar un plan personal de desarrollo de competencias emocionales con pasos concretos y realistas.
- Identificar recursos propios y comunitarios para sostener el trabajo emocional más allá de la formación.

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) martes de 16:45 a 18:00. Del 6 de octubre al 15 de diciembre de 2026.

Días festivos:

- 8 de diciembre

Precio

40€

Desarrollo del curso

Curso impartido por **Cristina Pérez Chiquirrín**, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

- **Inscripciones al sorteo:** Del 15 de julio a las 08:30 al 3 de septiembre a las 23:59.
- **Sorteo de plazas:** 7 de septiembre de 2026
- **Publicación adjudicatarios/as:** 8 de septiembre de 2026
- **Pago plazas adjudicatarios/as:** Del 8 al 13 de septiembre de 2026

Las **inscripciones** se pueden hacer de dos formas:

- **PRESENCIALMENTE** en nuestra sede, en Casa del Cordón (Cuchillería, 24) , del 15 al 31 de julio y del 26 de agosto al 3 de septiembre
- **ONLINE**, del 15 julio al 3 de septiembre.

Si deseas inscribirte en varios cursos, deberás realizar una inscripción independiente para cada uno de ellos.

Inscríbete a través del siguiente formulario: