

# Seminario de inteligencia emocional

# Seminario Online de inteligencia emocional

**Inicio**  
12 jun. 2024

**100%**  
Online

**Duración**  
1 mes

**Idioma:** Español, Catalán

**Titulación:** Propia

**Créditos ECTS:** 1

**Precio:** 234,46 €

[Solicita información](#)



**Metodología 100% online**



**1.ª universidad online del mundo**



**Acompañamiento personalizado**

## Presentación

No siempre es fácil comprender las emociones, ya sean propias o de otras personas. Este curso está dirigido a todas las personas que quieren tener un mejor conocimiento de sus emociones, así como ayudar a otras personas a aumentar su inteligencia emocional para que las relaciones interpersonales sean más saludables en cualquier aspecto de la vida.

El entrenamiento emocional esencial tiene el propósito de desarrollar las competencias emocionales facilitadoras del autoliderazgo emocional, concretadas en la conciencia y comprensión emocional de uno mismo, la práctica de la relación positiva y armoniosa con las propias emociones, y la estimulación del bienestar personal y de una vida valiosa y satisfactoria.

El uso de metodologías prácticas para el cambio personal, entre ellas el plan de acción para la mejora personal, será fundamental para el desarrollo personal responsable y comprometido de los participantes.

La consolidación de estas prácticas emocionales esenciales permitirá, con mayor facilidad, la participación activa en los dos próximos entrenamientos que se ofrecerán: la gestión de las propias emociones y el entrenamiento emocional social.

## Entre las mejores universidades

La UOC se sitúa entre el 7 % de las mejores universidades del mundo según el World University Rankings 2024.

# Plan de estudios

## Contenidos

### 1. Las emociones

- 1.1. La importancia de las emociones para una vida satisfactoria y con bienestar
- 1.2. La inteligencia emocional, una inteligencia muy valiosa
- 1.3. ¿Qué son las emociones y cómo se construyen?
- 1.4. Comprender las emociones: tipo de emociones y fenómenos emocionales

### 2. Cambio emocional

- 2.1. Foco de cambio emocional
- 2.2. Fenómenos psicológicos trampa a tener en cuenta

### 3. Entrenamiento en autoliderazgo emocional

- 3.1. Entrenamiento en conciencia emocional
- 3.2. Entrenamiento en vida positiva y bienestar sostenible
- 3.3. Entrenamiento en relaciones positivas con las propias emociones

### 4. Conclusiones

- 4.1. PAMP. Plan de acción para la mejora personal

### Conocimientos previos

No son necesarios conocimientos previos para lograr los objetivos académicos de este curso.



#### Titulación

Superando este Seminario obtienes un Certificado UOC de Formación Continua.

## Competencias

- Conciencia emocional: la toma de conciencia de las propias emociones; llamar a las propias emociones y comprender las propias emociones y las de los demás
- Conciencia personal: identificar las propias respuestas y hábitos emocionales, y las consiguientes implicaciones en la propia vida
- Comprensión y legitimación: comprender y legitimar los fenómenos emocionales y psicológicos desde la fundamentación teórica
- Valoración de las propias tendencias emocionales: cuestionamiento de la eficacia, eficiencia y la aportación de bienestar de las propias tendencias emocionales todo decidiendo nuevos hábitos emocionales adaptativos y sostenibles aprender
- Accionar el cambio, para desaprender y reaprender: entrenamiento, integración y consolidación de nuevos hábitos emocionales facilitadores del bienestar

## Objetivos

- Conocer e identificar en uno mismo los fenómenos cognitivos, actitudinales y psicológicos en los que se fundamenta la vivencia emocional
- Potenciar la relación positiva y armoniosa con las propias emociones, desde la sensibilización, la comprensión, la legitimación, la normalización y la gestión básica
- Sensibilizar en la estimulación del bienestar, y de una vida valiosa y satisfactoria

# Profesorado

## Dirección de estudios

Xavier Baraza Sánchez

## Profesorado

Carlos González Reyes

## Colaboradores

Mireia Cabero Jounou

## Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

# Proceso de matrícula

## Proceso de matrícula

### 1 Formulario de matrícula

Ve al apartado Matricúlate y rellena el formulario de matrícula del curso que hayas elegido.

### 2 Formas de pago

El pago se realiza con tarjeta de crédito o débito al finalizar el proceso de matrícula.

### 3 Acceso al campus

Una vez hecha la matrícula, recibirás las claves de acceso al campus. Te recomendamos que accedas para familiarizarte con el entorno. A lo largo del día del inicio de curso se activarán tus aulas virtuales en el campus.

### 4 Precio y descuentos

Consulta los descuentos de los que puedes beneficiarte. Consulta las condiciones de desistimiento de matrícula.

## Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos para los **Seminarios, Cursos profesionalizadores, Programas de Desarrollo Profesional** y el **Curso de preparación para la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 y 45 años**. Para Seminarios y Programas de Desarrollo Profesional, si puedes acogerte a alguno, en el momento de hacer la matrícula debes elegirlo en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de que puedas acogerte a más de uno, tendrás que elegir el más beneficioso. Si te interesa un Curso profesionalizador o el Curso de preparación para la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 y 45 años, para saber si puedes acogerte a alguno de nuestros descuentos, déjanos tus datos de contacto y el departamento de asesoramiento al estudiante te informará.

## Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

### Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

- Familias numerosas de categoría **especial: descuento del 15 %**.
- Familias numerosas de categoría **general: descuento del 7,5 %**.

### Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad **igual o superior al 33 %** reconocido por el Estado español, o el grado **equivalente** por cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15 %**.

### Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15 %**.

### Víctimas de violencia de género

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15 %**.

## Descuentos Comunidad UOC

- **Comunidad UOC: 7 % de descuento**  
Puedes obtener este descuento si has realizado en la UOC estudios de Asignaturas libres, del Centro de Idiomas Modernos, Seminarios de Desarrollo Continuo o una especialización. Si estáis estudiando un grado o máster universitario pero aún no os habéis titulado también se os aplicará el descuento de comunidad.
- **UOC Alumni: 10 % de descuento**  
Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster o posgrado propio en la UOC.

**Si os podéis acoger a alguno de los descuentos, lo tenéis que indicar en el momento de hacer la matrícula.**

## Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula. [Más información](#).

## Desistimiento de matrícula

El desistimiento consiste en la **anulación total de la matrícula con derecho a devolución del importe total**, siempre que se solicite en los **14 días naturales** posteriores a su formalización. El precio de los programas será el vigente en el momento de formalizar la matrícula.

Una vez ejercido en tiempo y forma el derecho de desistimiento, podéis solicitar la activación de la matrícula de nuevo, desde el Campus Virtual.

### Consecuencias del ejercicio del derecho de desistimiento

Si ejerces tu derecho de desistimiento de la matrícula, la UOC procederá a la **devolución** en el **plazo máximo de catorce (14) días naturales** de todos los pagos que hayas efectuado, a contar desde la fecha en la que hagas la solicitud.

Por este motivo, es muy **importante que para proceder a la devolución, actualices los datos bancarios** que constan en tu Espacio personal del Campus Virtual.

# UOC

---

Consulta la oferta formativa de la UOC [uoc.edu/es/estudios](https://uoc.edu/es/estudios)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya

