



Curso

Universo de Emociones

Navegar por el universo de las
emociones en busca del
bienestar

A portrait of Rafael Bisquerra, a man with grey hair, smiling, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie. In the background, there is a faint blue silhouette of a woman's face and a network of white dots and lines on a dark blue background.

Rafael Bisquerra

Dictado por el máximo referente de la
Educación Emocional de Hispanoamérica

10 24 31 de enero del 2026

Para más información visita: **cieen.org**

Curso

Universo de Emociones

Fecha:**10 24 31 de enero del 2026****Horario:****España:** 5:00 p. m. - **México** 10:00 a. m.**Colombia, Perú** 11:00 a. m. - **Chile** 1:00 p. m.**Duración:****4 horas cada sesión****Modalidad:**

- ✓ Curso sincrónico online (20 horas de formación)
- ✓ Clases grabadas disponibles por 2 meses adicionales
- ✓ Certificado internacional
- ✓ Material de estudio incluido

Introducción

al Curso

Denominamos las emociones con palabras, pero en general sabemos poco de ellas.

En este curso construiremos un mapa para navegar el complejo y apasionante universo de las emociones. Comprenderemos cómo se estructuran, su impacto en nuestra vida y estrategias para gestionarlas eficientemente.

La alfabetización emocional es clave para la regulación, la convivencia y el bienestar personal y social.



Objetivos

del Curso

- ✓ Comprender la importancia de las emociones en la vida y la convivencia.
- ✓ Conocer la estructura y clasificación de las emociones.
- ✓ Diferenciar emociones básicas, sociales, morales, estéticas y epistémicas.
- ✓ Ampliar el vocabulario emocional para una mejor comunicación.
- ✓ Relacionar emociones con actitudes y valores.
- ✓ Explorar la influencia de las emociones en el comportamiento y el bienestar.
- ✓ Aplicar técnicas de gestión emocional en la vida diaria y en la educación.

Competencias a Desarrollar

- ✓ Identificación y expresión adecuada de emociones.
- ✓ Uso de un vocabulario emocional preciso.
- ✓ Conocimiento de la estructura emocional y su impacto en la conducta.
- ✓ Gestión de emociones propias y ajenas.
- ✓ Aplicación de metodologías para la educación emocional en distintos contextos.

Metodología

El curso combina teoría con práctica a través de:

- ✓ Dinámicas de grupo
- ✓ Role-playing
- ✓ Relajación y meditación
- ✓ Ejercicios de respiración
- ✓ Recursos interactivos y material de estudio

Contenidos

del Curso

- **El vocabulario emocional:** Autodiagnóstico del dominio del lenguaje emocional.
- **Categorías de emociones:** Diferencias entre emociones positivas y negativas.
- **Las emociones básicas:** Principales modelos teóricos.
- **Familias de emociones:** ¿Cómo se agrupan y cómo afectan nuestra vida?
- **Gravitación emocional:** La influencia de los "agujeros negros emocionales".
- **Emociones sociales:** Su papel en la convivencia y la educación.
- **Emociones morales:** Su impacto en nuestras decisiones y valores.
- **Emociones estéticas:** Cómo influyen en nuestra percepción del arte y la belleza.
- **Emociones epistémicas:** Su rol en el aprendizaje y la adquisición del conocimiento.
- **Emociones, actitudes y valores:** Aplicaciones en la educación y la vida cotidiana.
- **Gestión emocional y bienestar:** Técnicas para fortalecer la regulación emocional.
- **Navegar por el universo emocional:** Desarrollo de la fortaleza interior y toma de decisiones conscientes.

Rafael Bisquerra

Catedrático emérito de la Universidad de Barcelona y presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB).

Pionero en la educación emocional desde mediados de los noventa, ha publicado más de 95 libros y ha desarrollado programas que fomentan la conciencia, la regulación y la autonomía emocional.



Formación Académica:

- ✓ Catedrático emérito de la Universidad de Barcelona (UB).
- ✓ Doctor Honoris Causa por el CELEI de Chile.
- ✓ Licenciado en Pedagogía y en Psicología.

Contribuciones y Publicaciones Destacadas:

Ha investigado y promovido la educación emocional, publicando libros como:

- ✓ Educación emocional y bienestar (2000)
- ✓ Psicopedagogía de las emociones (2009)
- ✓ La educación emocional en la práctica (2010)
- ✓ Educación emocional. Propuestas para educadores y familias (2011)
- ✓ 10 ideas clave. Educación emocional (2016)
- ✓ Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación (2019)
- ✓ Emociones: Instrumentos de medición y evaluación (2020)



CIEEN

Curso

Universo de Emociones

Navegar por el universo de las emociones
en busca del bienestar

10 24 31 de enero del 2026

Mayores informes

cieen@cieen.org