Curso de Inteligencia emocional, Nivel Básico (A1)

¿Necesitas ayuda?

de Catalunya

ONLINE Y SIN HORARIOS

Curso Online de Inteligencia emocional, Nivel Básico (A1)

Inicio
14 oct 2026

100%
Online

2
Créditos ECTS

Idiomas: Español, Catalán

Titulación propia

Duración :

Matricúlate

Solicita información

- **Metodología 100% online**
- **1.ª universidad online del mundo**
- **Acompañamiento personalizado**

La UOC, la mejor universidad online

Somos la universidad online del Estado mejor posicionada en los principales rankings de calidad universitaria.

Pioneros en e-learning y ahora también en el uso de la IA en las aulas, apostando por el rigor académico y su uso responsable, crítico y ético.

Presentación

En este curso de Inteligencia emocional adquirirás las claves para el autoconocimiento y la empatía, herramientas fundamentales para el éxito personal y profesional.

El nivel básico (A1) te ofrece una introducción sólida a los principios y conceptos clave de la inteligencia emocional, ayudándote a desarrollar una mayor conciencia sobre tus emociones y las de los demás.

Los cursos de la UOC Skills Lab te permiten fomentar la inteligencia emocional y otras skills clave para tu desarrollo profesional, a partir de tus habilidades actuales y hasta el nivel más avanzado.

La inteligencia emocional nos ayuda a entender nuestras emociones y las de las personas con las que nos relacionamos en nuestro día a día, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Lograr un buen nivel de esta habilidad mejora nuestras relaciones en ambos ámbitos y posibilita la toma de mejores decisiones en el trabajo y en la gestión de nuestra vida privada.

Los cursos de inteligencia emocional de la UOC te permiten desarrollar y perfeccionar progresivamente esta habilidad, con el acompañamiento de profesorado experto y con una metodología en línea basada en recursos en formato visual y videorretos, con los que podrás poner en práctica los diferentes aspectos clave de esta habilidad.

Este curso está orientado a mejorar las siguientes competencias profesionales.

Programa académico

Programa académico

Este curso es de 2 créditos ECTS, prevé una dedicación del estudiante de 50 horas (25 horas por crédito) y tiene una duración de 2 meses.

Contenidos

- Conciencia emocional: reconocer y comprender las propias emociones, así como sus efectos en el pensamiento y el comportamiento.
- Autocontrol emocional: capacidad para gestionar y regular las propias emociones de manera efectiva, y evitar las reacciones impulsivas.
- Empatía básica: demostrar comprensión y sensibilidad hacia las emociones de los demás, evidenciando un interés genuino por sus perspectivas y sentimientos.

Resultados de aprendizaje

En este curso, adquirirás los siguientes conocimientos, habilidades y competencias:

Conocimientos:

- Saber conocer las emociones
- Conseguir controlar las emociones de forma efectiva
- Lograr empatizar con el resto de personas para entender sus diferentes sensibilidades

- Reconocer y comprender las propias emociones, así como sus efectos en el pensamiento y el comportamiento.
- Identificar las propias emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas.
- Demostrar comprensión y sensibilidad hacia las emociones de los demás, mostrando interés genuino por sus perspectivas y sentimientos.

- Facilitar la toma de decisiones más informada y la mejora en la interacción con otros, siendo fundamental para el desarrollo personal y profesional
- Interactuar con otros de forma más calmada y constructiva, favoreciendo un ambiente de trabajo colaborativo y respetuoso
- Colaborar de forma efectiva y manejar conflictos en cualquier entorno, ayudando a construir un ambiente más inclusivo y comprensivo

Enlace al plan docente.

Este curso corresponde al nivel 5 del Marco europeo de cualificaciones (EQF), equivalente a un nivel de pregrado.

Duración

Los cursos de *soft skills* de la UOC Skills Lab tienen una duración de 2 meses.

Cada curso es de 2 créditos ECTS y prevé una dedicación del estudiante de 50 horas (25 horas por crédito).

En el UOC Skills Lab encontrarás cursos prácticos y aplicados para desarrollar y perfeccionar tus habilidades únicas, y lograrás tu máximo potencial en un mundo laboral en cambio constante.

Ofrecemos formación en las habilidades más solicitadas actualmente en el ámbito profesional:

- Creatividad.
- Inteligencia emocional.
- Gestión del cambio.
- Liderazgo y gestión de equipos.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación efectiva.
- Inteligencia artificial para la toma de decisiones.

Cada habilidad está estructurada en seis cursos o niveles, a fin de que puedas avanzar a tu ritmo y en función de tus objetivos:

- Cursos A1 y A2: niveles básicos.
- Cursos B1 y B2: niveles intermedios.
- Cursos C1 y C2: niveles avanzados.

Combina los cursos para desarrollar tus competencias personales e impulsa tu trayectoria profesional.

Profesorado

Dirección de estudios

Xavier Baraza Sànchez

Doctor en Ingeniería Química, Máster en Química Experimental e Ingeniero químico industrial por la Universidad de Barcelona. Máster en Administración de Empresas (MBA) por la Escuela Europea de Negocios. Máster en Prevención De Riesgos Laborales por la Universidad Politécnica de Cataluña.

Dirección de programa

Carlos González Reyes

Doctor del Programa Sociedad y Cultura, Máster en Dirección y Gestión de RRHH, Licenciado en Publicidad y Relaciones Públicas y Licenciado en Historia.

Profesorado

Carlos González Reyes

Colaboradores

Edgar Breso Esteve

Salidas profesionales

Objetivos

Este curso está orientado a adquirir competencias profesionales de carácter práctico y se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y el mercado de trabajo.

El objetivo de este curso es mejorar la competencia de inteligencia emocional, ayudando a los participantes a dominar y entender mejor sus emociones y las de los demás. Esto se traduce en una serie de objetivos específicos:

- Reconocer, comprender y gestionar eficientemente las emociones.
- Potenciar la toma de decisiones y fomentar el bienestar general promoviendo el autoconocimiento y el cuidado personal, contribuyendo así a una vida más equilibrada y satisfactoria, tanto en el ámbito personal como profesional.

Hacemos posible tu crecimiento profesional

Te formamos en las competencias más buscadas en el mercado y te ofrecemos nuestros servicios de orientación profesional para que construyas tu carrera laboral.

Perfiles

La inteligencia emocional es una habilidad clave para cualquier perfil profesional.

Puede ser especialmente interesante para personas que lideran un equipo, así como para profesionales del ámbito de los recursos humanos, la atención al cliente, la psicología o la salud, entre muchos otros.

Competencias

Este curso forma parte del catálogo de microcredenciales de la UOC y certifica el desarrollo de las siguientes competencias profesionales:

- Asertividad.
- Mostrar empatía.
- Practicar la escucha activa.
- Ejercer el autocontrol.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, cualificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.

Salidas profesionales

Este curso permite mejorar las habilidades personales de cualquier perfil profesional.

La habilidad en inteligencia emocional es especialmente valorada en los siguientes roles profesionales, entre otros muchos:

- Gerentes y directivos de empresas y organizaciones.
- Líderes de grupos de trabajo.
- Directores de proyecto, project managers y program managers.
- Profesionales del ámbito de los recursos humanos.
- Profesionales de la salud.
- Profesionales del ámbito de la educación.

La UOC, la mejor universidad online

Requisitos de acceso

Titulación de acceso

El acceso a este curso es abierto y, por lo tanto, no es necesario tener una titulación previa.

Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos.

Titulación

El estudiantado que supere este curso obtendrá una microcredencial, una certificación firmada electrónicamente que acredita la consecución de las competencias vinculadas a la formación que ha realizado.

¿Qué características tiene una microcredencial?

- Es una certificación en formato digital y portable, que te permitirá compartirla fácilmente con empleadores, si estás buscando trabajo, o con centros de formación, si quieres pedir el reconocimiento de este curso para seguir formándote.
- Contiene información detallada y de valor sobre la formación obtenida, con el objetivo de facilitar su validación y reconocimiento por parte de terceros.
- Puedes enlazarla fácilmente desde tu currículum y compartirla en las redes sociales, como LinkedIn.

Además, esta microcredencial te permite reconocer créditos en varios programas de posgrado de Economía y Empresa de la UOC, en caso de que quieras continuar la formación.

Para más información sobre las microcredenciales, puedes consultar nuestra página ¿Qué son las microcredenciales?

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Autoevaluación de tu nivel

Para validar tu nivel previo, tendrás que hacer la prueba de nivel de la habilidad o habilidades de las que quieres matricularte.

2 Matrícula

Una vez hecha la prueba de nivel, podrás matricularte del curso.

Información sobre el desistimiento de matrícula

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de los programas de formación permanente, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.

Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**

Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero** o **marzo**

Concepto	Precio
Precio del curso	**292,8 €**

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.
Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.

122.750 graduados y graduadas

89 % de estudiantes que estudian y trabajan

79 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster de formación permanente: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Diploma de especialización: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster de formación permanente, diploma de especialización y diploma de experto

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master de formación permanente: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de especialización: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).
La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta aquí si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Dinners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja de matrícula:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

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 machista en el ámbito de la pareja

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 para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o un diploma de experto. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te 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 de formación permanente o diploma de especialización en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

Consulta las condiciones de los descuentos para empresas

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

Consulta la información del programa