

Encuentra tu psicólogo más cercano

x. ej. Madrid **Busca en tu ciudad**

¿Eres psicólogo? [Date de alta](#)

PSICOLOGÍA

# Los 5 mejores cursos online de Inteligencia Emocional

Una selección de opciones para formarse a través de Internet en la gestión de las emociones.

por Psicología y Mente

Comparte **Comentarios**



Varios cursos para aprender a distancia. Unsplash.

La **Inteligencia Emocional** es uno de los paradigmas más importantes de la psicología moderna, y los estudios sugieren que la gestión apropiada de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones aporta muchos beneficios: mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, mejora el rendimiento laboral. mejora las relaciones interpersonales, protege y reduce el estrés, favorece el desarrollo personal, otorga capacidad de influencia y liderazgo, etc.

- Artículo relacionado: "[Los 10 beneficios de la inteligencia emocional](#)"

## Mejores cursos de Inteligencia Emocional online

Por suerte, **es posible aprender a ser personas emocionalmente inteligentes**, y existen muchos cursos en el mercado que permiten aprender estrategias y habilidades para una mejor gestión de las emociones.

Si deseas realizar un curso online de inteligencia emocional, a continuación puedes encontrar una lista con las mejores opciones:

### 1. Curso Online de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional (Instituto Mensalus)

El Instituto Mensalus, una clínica de psicoterapia que se encuentra en Barcelona y considerada una de las mejores de España, imparte un curso online de Inteligencia Emocional, destinado a psicólogos y a profesionales de la salud y todas aquellas personas interesadas en mejorar su bienestar general y **profundizar en este conjunto de habilidades**.

Tiene una duración de 10 semanas (aunque puedes revisar el material hasta 8 semanas después de su finalización), y gracias a este curso podrás aprender distintas estrategias clave para gestionar pensamientos y emociones con el objetivo de mejorar el autoconocimiento y el equilibrio emocional, así como gozar de una mejor calidad de vida.

Con el Curso Online de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional del Instituto Mensalus podrás formarte con profesionales más reconocidos de este campo, y podrás vivir una experiencia similar a la formación presencial pero con las ventajas de la formación en línea. Esto es posible porque el Instituto Mensalus ha logrado **formación de la máxima calidad**, que garantiza una experiencia educativa única.

Los participantes se benefician de contenido de gran utilidad en las diferentes sesiones, y cuentan con un tutor que realiza el seguimiento de la elaboración de tareas prácticas. Además, la interacción grupal a través de webinars enriquece notablemente el aprendizaje de los distintos temas que se tratan durante el periodo lectivo.

El precio de este curso de 780€. Si quieres saber más, puedes contactar con Instituto Mensalus a través de [este enlace](#).

### 2. MasterClass de Inteligencia Emocional (Campus Live it)

Para beneficiarse de la práctica de la Inteligencia Emocional no es necesario asistir a curso completo, sino que algunos profesionales de la Psicología imparten clases magistrales para que puedas aprender cosas concretas sobre este tema.

Este es el caso de la MasterClass del Campus Live it, que tiene una duración de tres horas y en la que podrás aprender **7 claves para gestionar tus emociones**. Gracias a esta clase magistral podrás dirigir tu vida con tu mejores recursos, "tus emociones"

### 3. Programa de Posgrado de Inteligencia Emocional (UNED)

La Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) es una de las universidades online más prestigiosas. Entre su oferta formativa cuenta con un posgrado de inteligencia emocional, que **pretende formar a aquellos profesionales de la salud que deseen especializarse** en este campo.

Al tratarse de un título de posgrado, tiene una duración de un año, pero es más caro que las formaciones anteriores. El precio de la matrícula es de 3240 €, y el material: 200 €. El temario se caracteriza tanto por su contenido teórico como aplicado y, además, es necesario realizar un trabajo de fin de máster (TFM).

- Quizás te interese: "[Las 8 mejores universidades para estudiar Psicología online](#)"

### 4. Saludterapia

Saludterapia ofrece un curso algo distinto a los anteriores, pues incluye, además, el estudio de técnicas de relajación e hipnosis. El objetivo es **poder utilizar estas metodologías para la gestión de las emociones** y la mejora de las relaciones interpersonales, por lo que puede ser útil para aquellos psicólogos, coaches y otros profesionales de la salud que, además de querer saber más sobre inteligencia emocional, quieran profundizar en el campo de la hipnosis.

Para poder cursar esta formación no es necesario poseer conocimientos previos de técnicas de relajación e hipnosis, ni de las estrategias y herramientas de coaching o inteligencia emocional. Esta formación tiene una duración de 40 horas.

### 5. Entrenando la Inteligencia Emocional (Acámica)

Acámica es una web de cursos en español que, entre su abanico formativo, podemos encontrar un curso de Inteligencia Emocional. Este curso está destinado a aquellas personas que están interesadas mejorar la relación consigo mismas y con los demás, y aporta competencias en resolución de conflictos, automotivación, gestión de las propias emociones, manejo del estrés y **su aplicación no solamente en la vida cotidiana, sino también en el trabajo**.

En este curso harás uso de videos e información muy útiles para ayudarte a hacer un cambio positivo en tu vida, y también encontrarás ejercicios personales para mejorar la autoconciencia e incorporar hábitos saludables a tu rutina diaria.

TÓPICOS **FORMACIÓN** EMOCIÓN INTELIGENCIA

**Psicología y Mente**  
Redacción  
   
Psicología y Mente es el portal especializado en psicología, neurociencias y relaciones personales.

## Comentarios

**Necesitas estar registrado para poder comentar** **Accede**

**Psicología y Mente**  
Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.  
Síguenos  
 Facebook Twitter Google+  
 LinkedIn Youtube Newsletter

**¡Regístrate ahora!**  
Somos la web líder en el mundo en el ámbito de la psicología y la salud mental.  
**Regístrate** **Accede**