



UNIVERSIDAD DE  
**CELAYA**

MAYORES INFORMES

<https://ilte.mx>

CURSO AUTOGESTIVO

# Vida Plena:

Herramientas de Regulación Emocional y Resiliencia

**ilte**  
UNIVERSITY  
BY 



# DETALLES DEL CURSO

MODALIDAD: **EN LÍNEA, AUTOGESTIVO**  
DURACIÓN: **10 HORAS**  
SE OTORGA **MICROCREDENCIAL**  
SE PUEDE TOMAR EN CUALQUIER MOMENTO  
HORARIO: **FLEXIBLE, ASINCRÓNICO**

01

02

03

04

05

# DESCRIPCIÓN DEL CURSO



## OBJETIVO:

Desarrollar competencias de resiliencia personal y social mediante la comprensión de los procesos emocionales, la regulación emocional y la comunicación asertiva, con el fin de fortalecer la capacidad de afrontamiento ante el estrés y mejorar las relaciones interpersonales en distintos contextos.

## DIRIGIDO A:

Está dirigido a cualquier persona interesada en fortalecer sus habilidades socioemocionales. Es especialmente útil para estudiantes, profesionales, líderes de equipo o cualquier individuo que busque mejorar su bienestar emocional, su capacidad de adaptación y sus relaciones interpersonales.



# CONTENIDO DEL CURSO

## MÓDULO 1. ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

Se analizarán las emociones básicas, su función adaptativa y el papel del cerebro emocional (amígdala y corteza prefrontal). Se introducirá la alfabetización emocional y herramientas como el método RULER para la gestión emocional.

## MÓDULO 2. PILARES DE LA RESILIENCIA

Se estudiarán modelos teóricos de resiliencia como el de Edith Grotberg (yo soy, tengo, puedo), los pilares de la resiliencia y la “casita de la resiliencia”, con el objetivo de comprender los factores que favorecen el afrontamiento positivo.

## MÓDULO 3. HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO

Se aplicarán estrategias de regulación emocional y reestructuración cognitiva, incluyendo el modelo ABCDE, técnicas de respiración y herramientas de grounding para el manejo del estrés.

## TEMA 4: RESILIENCIA SOCIAL Y ASERTIVIDAD

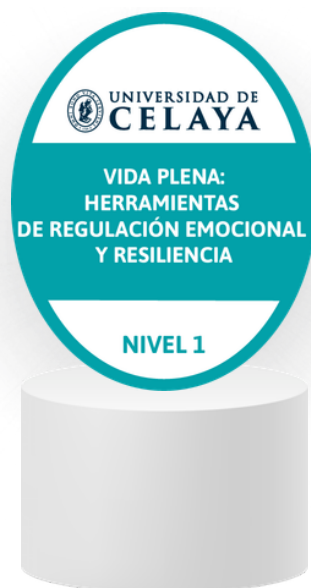
Se aplicarán estrategias de regulación emocional y reestructuración cognitiva, incluyendo el modelo ABCDE, técnicas de respiración y herramientas de grounding para el manejo del estrés.

# MICROCREDENCIAL

Al finalizar el curso y acreditar satisfactoriamente las evaluaciones, obtendrás una microcredencial digital emitida por la Universidad de Celaya, la cual valida tus competencias en regulación emocional, resiliencia y comunicación asertiva. Este reconocimiento certifica que cuentas con herramientas prácticas para gestionar emociones, afrontar situaciones de estrés y fortalecer tus relaciones interpersonales en distintos contextos.

Esta microcredencial no solo respalda tu aprendizaje formal, sino que también fortalece tu perfil académico y profesional al integrar habilidades socioemocionales altamente valoradas en la actualidad. Refleja tu capacidad de adaptación, pensamiento crítico y manejo efectivo de situaciones complejas, posicionándote como una persona preparada para desenvolverte en entornos personales, educativos y laborales.

Además, este reconocimiento representa un distintivo de desarrollo personal con impacto real, ya que las competencias adquiridas son aplicables en la vida diaria y en el ámbito profesional. A través de este proceso formativo, demuestras tu compromiso con el bienestar integral, la mejora continua y la construcción de relaciones más sanas, contribuyendo de manera positiva a los entornos en los que participas.





UNIVERSIDAD DE  
**CELAYA**

# MAYORES INFORMES



<https://ilte.mx>



[microcredencial@udec.edu.mx](mailto:microcredencial@udec.edu.mx)



El otorgamiento de microcredenciales o macrocredenciales está sujeto a que el alumno acredite satisfactoriamente el diplomado, conforme a los estándares, evaluaciones y criterios académicos establecidos por los docentes responsables.  
La Universidad de Celaya se reserva el derecho de modificar precios, fechas, requisitos y condiciones de acreditación sin previo aviso.

