

C U R S O

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y TORMENTAS EMOCIONALES:

CONTRIBUIR A LA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA NAVEGAR SIN NAUFRAGAR



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO



C U R S O



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y TORMENTAS EMOCIONALES: CONTRIBUIR A LA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA NAVEGAR SIN NAUFRAGAR

BILBAO

 **Fechas:**
20 y 27 de mayo
y 3 de junio de 2026.

 **Lugar:**
Sede del Observatorio.
Huertas de la Villa, 11 - bajo.

 **Plazas:**
20 personas.

 **Idioma:**
Castellano. En todo caso, **cada participante
podrá elegir el idioma (euskera o castellano)
en el que intervenir.**

 **Horario:**
De **9:00h** a **14:00h**.

 **Plazo de inscripción:**
Del 22 de abril
al 6 de mayo.

Inscripción:
www.observatoriojuventud.euskadi.eus



Objetivo general:

Este curso pretende fortalecer la capacidad de profesionales que trabajan con infancia y adolescencia para **comprender, acompañar y promover la regulación emocional**, apoyándose en el conocimiento sobre el desarrollo de la competencia emocional en estas etapas, y en modelos para favorecerla basados en evidencia científica.

Objetivos:

- ✓ Comprender la naturaleza de las emociones, sus características y su función adaptativa.
- ✓ Ahondar en el desarrollo de la competencia emocional en la infancia y en la adolescencia.
- ✓ Conocer modelos de promoción de la competencia emocional basados en la evidencia.
- ✓ Identificar sobre las dificultades actuales para el desarrollo de la regulación emocional.
- ✓ Reflexionar sobre el propio rol profesional y los beneficios de fortalecer las propias habilidades emocionales.
- ✓ Aportar claves para el diagnóstico de necesidades en habilidades emocionales.
- ✓ Perfeccionar la capacidad de análisis de situaciones para ofrecer abordajes de regulación emocional ajustados a la realidad.
- ✓ Crear una “caja de herramientas” de prácticas avaladas, adaptables a cada persona según su edad, sus características personales y su contexto.



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud

☰ Contenidos:

Día 1:

- Pero ¿por qué tantas tormentas? Fundamentos emocionales y desarrollo evolutivo.
- Las habilidades emocionales en la infancia y en la adolescencia.
- Percepción, etiquetación, comprensión, regulación y facilitación de las emociones.
- Prácticas guiadas: señales fisiológicas y primeras estrategias.



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud

≡ Contenidos

Día 2:

- Dificultades para la regulación.
- La persona de referencia como correguladora.
- Método RULER de Brackett: reconocer, entender, etiquetar, expresar, regular.
- La regulación emocional en la práctica.



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud

≡ Contenidos

Día 3:

- Estrategias de regulación emocional basadas en evidencia.
- Diseño del “fondo de armario emocional”.
- Actividades para infancia y adolescencia según la etapa.
- Navegar sin naufragar: compromisos y herramientas para el futuro.



Metodología:

La metodología del curso se basará en una combinación de exposición, análisis y aplicación práctica de la información aportada. Se invitará a la reflexión partiendo del conocimiento generado y la experiencia personal y profesional en el ámbito de la regulación emocional. Se trabajará la identificación de casos y situaciones reales, y se aplicarán los contenidos para favorecer un aprendizaje significativo.

Personas destinatarias:

Tendrán **prioridad** las personas que **trabajen o colaboren con infancia, adolescencia y juventud** (en entidades, asociaciones, administraciones públicas, empresas, centros educativos, voluntariado...):

- ✓ **Profesionales de la educación no formal**, (Información Juvenil, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones juveniles y de tiempo libre, así como en otras entidades).
- ✓ **Educadores y educadoras** sociales y familiares.
- ✓ **Profesionales de la educación formal** (orientadores, orientadoras y profesorado).

Se tendrá en cuenta **el orden de inscripción**.



Observatorio Vasco de
la Infancia, Adolescencia
y Juventud

Profesora:

Natalia Alonso Alberca

Psicología Clínica y de la Salud y Metodología de investigación.
Coordinadora del grado de psicología de la EHU.

Organiza:

OBSERVATORIO VASCO DE LA INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD>
Dirección de Juventud y Emancipación > Departamento de Bienestar,
Juventud y Reto Demográfico> Gobierno Vasco

📞 94 403 16 40

94 403 16 45

✉ gaztebehatokia@euskadi.eus