ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Afrontamiento del Miedo y la Preocupación Cotidiana

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa

Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Afrontamiento del Miedo y la Preocupación Cotidiana de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean profundizar en la comprensión y el manejo de estas experiencias emocionales tan presentes en la vida diaria. En un contexto donde la incertidumbre y las demandas del entorno generan cada vez mayores niveles de malestar psicológico, contar con herramientas especializadas resulta fundamental para ofrecer una atención de calidad.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y conceptuales del miedo y la preocupación, diferenciando sus manifestaciones adaptativas de las disfuncionales e identificando los factores que modulan la vulnerabilidad emocional.

Analizar los principales modelos psicológicos explicativos del miedo y la preocupación, distinguiendo las aportaciones de los enfoques conductuales, cognitivos, metacognitivos y de regulación emocional.

Diseñar intervenciones cognitivas para el afrontamiento del miedo y la preocupación, utilizando técnicas de reestructuración cognitiva, resolución de problemas y abordaje de la intolerancia a la incertidumbre.

Conocer las bases neurobiológicas y psicofisiológicas implicadas en la respuesta de miedo y ansiedad, describiendo los circuitos cerebrales, los sistemas neuroendocrinos y los correlatos somáticos asociados a la activación emocional.

Dominar los procedimientos e instrumentos de evaluación psicológica del miedo y la preocupación, aplicando técnicas de entrevista, cuestionarios estandarizados, autorregistros y análisis funcional para elaborar formulaciones de caso individualizadas.

Aplicar técnicas de regulación emocional, gestión fisiológica de la ansiedad y procedimientos de exposición, implementando protocolos de relajación, respiración controlada, exposición graduada y activación conductual.

Objetivos del curso

Identificar las aportaciones de los enfoques terapéuticos de tercera generación, incorporando estrategias de aceptación y compromiso, mindfulness, terapia metacognitiva y compasión al abordaje del miedo y la preocupación cotidiana.

Elaborar programas de intervención, prevención y mantenimiento de logros terapéuticos, adaptando las estrategias de afrontamiento a contextos y poblaciones específicas según criterios evolutivos, culturales, laborales y sanitarios.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del miedo y la preocupación en la vida cotidiana

1.1. Definición y delimitación conceptual del miedo como emoción básica universal
1.2. La preocupación como proceso cognitivo: naturaleza, características y funciones
1.3. Perspectiva histórica del estudio del miedo y la preocupación en la psicología científica
1.4. El continuo normalidad-patología en las experiencias de miedo y preocupación
1.5. Impacto del miedo y la preocupación crónica en la calidad de vida y el funcionamiento diario

02 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas del miedo y la respuesta de ansiedad

2.1. Neuroanatomía funcional del miedo: el circuito cerebral del procesamiento de amenazas
2.2. Sistemas neuroendocrinos y neuroquímicos implicados en la respuesta de ansiedad
2.3. Respuestas psicofisiológicas asociadas al miedo y la preocupación sostenida: activación autonómica, correlatos somáticos y tensión mantenida
2.4. Neuroplasticidad, epigenética y modificabilidad de las respuestas aprendidas de miedo y ansiedad

Temario

03 Modelos psicológicos explicativos de la preocupación y el miedo disfuncional

3.1. Modelos conductuales del miedo: condicionamiento clásico, operante y aprendizaje vicario
3.2. Modelos cognitivos del miedo y la ansiedad
3.3. El modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas y colaboradores
3.4. El modelo metacognitivo de Wells sobre la preocupación patológica
3.5. Modelos de regulación emocional y la teoría de la evitación emocional de Borkovec
3.6. Integración de modelos: hacia una comprensión multidimensional del miedo y la preocupación

04 Evaluación psicológica del miedo y la preocupación: instrumentos y procedimientos clínicos

4.1. Principios generales de la evaluación del miedo y la preocupación en contextos aplicados
4.2. La entrevista clínica como herramienta central en la evaluación del miedo y la ansiedad
4.3. Instrumentos estandarizados de evaluación de la ansiedad y la preocupación
4.4. Técnicas de autorregistro y monitorización sistemática de la preocupación cotidiana
4.5. Evaluación conductual y funcional del miedo: análisis de la relación situación-respuesta
4.6. Formulación del caso: integración de la información evaluativa en un modelo explicativo individualizado

Temario

05 Estrategias cognitivas para el afrontamiento del miedo y la preocupación

5.1. Fundamentos de la intervención cognitiva en el abordaje del miedo y la preocupación
5.2. Identificación y registro de pensamientos automáticos negativos asociados al miedo
5.3. Reestructuración cognitiva: modificación de interpretaciones amenazantes
5.4. Intervención sobre creencias nucleares y esquemas de vulnerabilidad personal
5.5. Técnicas de descatastrofización y evaluación realista de probabilidades de daño
5.6. Abordaje cognitivo de la intolerancia a la incertidumbre en la vida cotidiana
5.7. Entrenamiento en resolución de problemas orientado a la preocupación práctica
5.8. Técnicas de control estimular y aplazamiento programado de la preocupación

Temario

06 Técnicas de regulación emocional y gestión fisiológica de la ansiedad

6.1. Marco conceptual de la regulación emocional aplicada al miedo y la preocupación
6.2. Técnicas de respiración para la reducción de la activación fisiológica ansiosa
6.3. Entrenamiento en relajación muscular progresiva de Jacobson
6.4. Técnicas de visualización e imaginación guiada para el afrontamiento anticipatorio del miedo
6.5. Entrenamiento autógeno de Schultz como recurso de autorregulación psicofisiológica
6.6. Estrategias de regulación emocional basadas en la conciencia corporal
6.7. Hábitos de vida saludable como factor protector frente al miedo y la preocupación crónica

Temario

07 Intervenciones basadas en la exposición y la activación conductual

7.1. Fundamentos teóricos y mecanismos de cambio en la terapia de exposición
7.2. Diseño y planificación de jerarquías de exposición graduada al miedo
7.3. Modalidades de exposición aplicadas al miedo y la preocupación cotidianos
7.4. Prevención de conductas de evitación y eliminación progresiva de señales de seguridad
7.5. Activación conductual como estrategia complementaria al afrontamiento del miedo
7.6. Gestión de dificultades habituales y resistencias durante el proceso de exposición

08 Enfoques de tercera generación aplicados al miedo y la preocupación cotidiana

8.1. Introducción a las terapias contextuales y su aportación al afrontamiento del miedo
8.2. Terapia de aceptación y compromiso aplicada al miedo y la preocupación
8.3. Mindfulness y atención plena en la gestión de la preocupación cotidiana
8.4. Terapia metacognitiva de Wells para la preocupación excesiva y patológica
8.5. Terapia centrada en la compasión aplicada al miedo y a la autocrítica asociada: principios e integración en la práctica profesional

Temario

09 Afrontamiento del miedo y la preocupación en contextos y poblaciones específicas

9.1. Miedo y preocupación en la infancia y la adolescencia: particularidades evolutivas y clínicas
9.2. Preocupación y miedo en personas mayores: características diferenciales y abordaje especializado
9.3. Afrontamiento del miedo y la preocupación en el ámbito laboral y profesional
9.4. Miedo y preocupación relacionados con la salud y la enfermedad
9.5. Miedo y preocupación en contextos de crisis, incertidumbre social y cambio vital significativo
9.6. Adaptación cultural y perspectiva de género en la intervención sobre el miedo y la preocupación

10 Diseño de programas de intervención, prevención y mantenimiento de logros terapéuticos

10.1. Principios para el diseño de programas de afrontamiento del miedo y la preocupación
10.2. Programas psicoeducativos de prevención del miedo y la preocupación disfuncional
10.3. Estrategias de prevención de recaídas y mantenimiento a largo plazo de los logros alcanzados
10.4. Evaluación de la eficacia de los programas, autocuidado profesional y tendencias futuras en la investigación sobre el afrontamiento del miedo y la preocupación

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

