ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Atención Plena en la Comunicación: Presencia en la Conversación

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



Especialízate con este programa formativo de ICUFOR y transforma tu manera de relacionarte en cada conversación. En un mundo donde la comunicación superficial predomina, la capacidad de estar verdaderamente presente durante el diálogo se convierte en una competencia diferenciadora. Este curso te permitirá desarrollar habilidades que integran la atención plena con las interacciones interpersonales, potenciando la calidad de tus relaciones tanto en el ámbito personal como profesional.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos del mindfulness y su aplicación directa a la comunicación consciente. Explorarás técnicas de escucha profunda, expresión auténtica y regulación emocional que te ayudarán a gestionar conversaciones difíciles con ecuanimidad.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y neurocientíficos de la atención plena, identificando sus componentes nucleares, modelos explicativos y evidencia científica sobre su impacto en el bienestar psicológico y relacional.

Definir la presencia comunicativa como competencia nuclear de la comunicación consciente, distinguiendo sus dimensiones atencional, corporal, emocional e intencional y los factores que dificultan su mantenimiento en la conversación.

Desarrollar habilidades de conciencia corporal y regulación emocional en el contexto conversacional, utilizando anclajes atencionales, técnicas de desidentificación y lectura consciente de señales verbales y no verbales.

Analizar el proceso comunicativo humano como fenómeno relacional, diferenciando sus dimensiones constitutivas, modelos teóricos de referencia y competencias esenciales para la interacción eficaz.

Dominar los distintos niveles de la escucha consciente y los principios de la expresión verbal atenta, aplicando estrategias de suspensión del juicio, silencio interior, pausa reflexiva y habla veraz, oportuna y amable.

Fundamentar la práctica de la empatía, la compasión y la autocompasión como disposiciones relacionales, diferenciándolas de la simpatía, la proyección y la autoindulgencia, y estableciendo límites saludables de autocuidado comunicativo.

Objetivos del curso

Aplicar los principios de la Comunicación No Violenta integrados con la atención plena a la gestión de conflictos y conversaciones difíciles, elaborando protocolos de preparación, desarrollo y cierre consciente adaptados a distintas tipologías de tensión relacional.

Diseñar un plan personal de entrenamiento continuado en presencia conversacional, incorporando prácticas contemplativas formales e informales, estrategias de transferencia a contextos profesionales —sanitario, educativo, organizacional y terapéutico— y criterios de autoevaluación del progreso.

Temario

01 Fundamentos teóricos y científicos de la atención plena: orígenes, evolución y bases neuropsicológicas

1.1. Definición y delimitación conceptual de la atención plena o mindfulness
1.2. Raíces contemplativas y evolución histórica del concepto de atención plena
1.3. Bases neurocientíficas de la atención plena y su impacto en el funcionamiento cerebral
1.4. Modelos psicológicos explicativos y actitudes fundamentales de la práctica
1.5. Evidencia científica actual sobre los beneficios de la atención plena en el bienestar psicológico y relacional

Temario

02 La comunicación humana como proceso relacional: modelos, dimensiones y competencias esenciales

2.1. Conceptualización integral del proceso comunicativo y su naturaleza relacional
2.2. Modelos teóricos relevantes para la comprensión de la comunicación interpersonal
2.3. Dimensiones constitutivas del acto comunicativo: contenido, relación y contexto
2.4. Competencias comunicativas fundamentales para la interacción eficaz
2.5. Barreras y obstáculos habituales en la comunicación interpersonal cotidiana
2.6. La conversación como espacio privilegiado de encuentro, influencia y transformación mutua

Temario

03 La presencia como competencia nuclear en la comunicación consciente: conceptualización y dimensiones

3.1. Definición y alcance del concepto de presencia en el contexto comunicativo
3.2. Dimensiones constitutivas de la presencia comunicativa
3.3. Fenomenología de la presencia y la ausencia en la interacción cotidiana
3.4. Factores que dificultan el mantenimiento de la presencia durante la conversación
3.5. La presencia como habilidad entrenable: evidencia sobre su desarrollo mediante la práctica deliberada

Temario

04 La escucha consciente como práctica de atención plena: niveles, cualidades y entrenamiento

4.1. Reconceptualización de la escucha desde el paradigma de la atención plena
4.2. Niveles de profundidad en la escucha consciente
4.3. Obstáculos internos a la escucha profunda y su abordaje mediante atención plena
4.4. El silencio interior como condición para la escucha genuina
4.5. La escucha del cuerpo propio y del cuerpo del otro como fuente de información comunicativa
4.6. Prácticas formales e informales para el desarrollo de la escucha consciente
4.7. Indicadores de calidad de la escucha y su impacto en la satisfacción comunicativa

Temario

05 La expresión consciente: hablar desde la atención plena con autenticidad e intención

5.1. Fundamentos de la expresión consciente como complemento de la escucha atenta
5.2. El proceso interno previo al habla: observación, discernimiento y elección consciente
5.3. Cualidades del habla consciente en la tradición contemplativa y su aplicación contemporánea
5.4. Autenticidad y vulnerabilidad en la expresión comunicativa desde la presencia plena
5.5. Prácticas de atención plena aplicadas al entrenamiento de la expresión verbal consciente

06 Conciencia corporal y comunicación no verbal en la conversación atenta

6.1. El cuerpo como primer canal de comunicación y como ancla de presencia
6.2. Elementos de la comunicación no verbal relevantes en el encuentro interpersonal
6.3. Congruencia e incongruencia entre los canales verbal y no verbal
6.4. La sintonización corporal y la resonancia somática entre interlocutores
6.5. Prácticas de conciencia corporal para mejorar la presencia no verbal en la comunicación
6.6. Detección consciente de las señales corporales propias y del interlocutor durante el diálogo

Temario

07 Regulación emocional y gestión de la reactividad en la comunicación interpersonal

7.1. El papel de las emociones en el proceso comunicativo y su influencia en la calidad del diálogo
7.2. Patrones de reactividad emocional que deterioran la comunicación
7.3. Estrategias de regulación emocional basadas en la atención plena aplicadas a la comunicación
7.4. Cultivo de la ecuanimidad como disposición emocional para conversaciones difíciles
7.5. De la reacción a la respuesta: desarrollo de la capacidad de respuesta consciente en tiempo real

08 Empatía, compasión y conexión interpersonal en la comunicación consciente

8.1. La empatía como disposición comunicativa fundamental
8.2. La compasión como actitud relacional en la comunicación consciente
8.3. La autocompasión como recurso para la comunicación auténtica y sostenible
8.4. Límites saludables y autocuidado emocional en las relaciones comunicativas de alta demanda

Temario

09 Comunicación no violenta y atención plena en la gestión de conflictos y conversaciones difíciles

9.1. Fundamentos de la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg y su convergencia con el mindfulness
9.2. La observación sin evaluación como práctica de atención plena aplicada al conflicto
9.3. Identificación y expresión consciente de sentimientos y necesidades en contextos de tensión relacional
9.4. Formulación de peticiones claras y negociables desde la presencia y el respeto mutuo
9.5. Anatomía de las conversaciones difíciles: estructura, fases y puntos críticos
9.6. Empatía profunda con el interlocutor en situaciones de conflicto
9.7. Protocolos de conversaciones difíciles basados en la integración de mindfulness y CNV

Temario

10 Aplicaciones profesionales de la comunicación consciente: ámbitos sanitario, educativo, organizacional y terapéutico

10.1. La comunicación consciente en el ámbito sanitario y de las relaciones de ayuda
10.2. La comunicación consciente en el ámbito educativo y formativo
10.3. La comunicación consciente en el ámbito organizacional y del liderazgo
10.4. La comunicación consciente en el ámbito de la psicoterapia y el acompañamiento personal
10.5. La comunicación consciente en el ámbito de las relaciones familiares y de pareja

Temario

11 Prácticas contemplativas y programas de entrenamiento para el desarrollo de la presencia conversacional

11.1. Estructura y principios del entrenamiento sistemático en presencia comunicativa
11.2. Prácticas meditativas formales orientadas a la comunicación
11.3. Prácticas interpersonales estructuradas de comunicación consciente
11.4. Integración de la práctica formal en las conversaciones cotidianas: estrategias de transferencia
11.5. Diseño de un plan personal de entrenamiento continuado en presencia conversacional
11.6. Criterios de autoevaluación y seguimiento del progreso en el desarrollo de la competencia comunicativa consciente

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

