ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Autocompasión y Trato Amable hacia Uno Mismo: Fundamentos

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 Autocompasión y Trato Amable hacia Uno Mismo: Fundamentos, un programa diseñado por ICUFOR para quienes desean comprender en profundidad cómo cultivar una relación más saludable y equilibrada consigo mismos. En un contexto donde la autocrítica y la exigencia constante afectan significativamente el bienestar emocional, esta formación ofrece las bases teóricas y prácticas necesarias para transformar patrones disfuncionales en recursos de crecimiento personal y profesional.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos conceptuales de la autocompasión, sus raíces filosóficas y culturales, así como los principales modelos teóricos que la sustentan, incluyendo las aportaciones de Kristin Neff y Paul Gilbert.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Fundamentar el concepto de autocompasión y trato amable diferenciándolos de constructos afines como la autoestima, la autoindulgencia y la permisividad.

Analizar los principales modelos teóricos de la autocompasión distinguiendo sus componentes, interacciones dinámicas y relaciones con otros constructos psicológicos relevantes.

Conocer la naturaleza, los orígenes y las consecuencias del patrón autocrítico identificando las resistencias, los bloqueos y las estrategias de transformación hacia el trato amable.

Distinguir los principales programas estructurados basados en la evidencia analizando su eficacia, sus instrumentos de medición y los criterios de selección según contexto y población.

Identificar las raíces filosóficas, espirituales y culturales de la compasión reconociendo su integración en la psicología científica contemporánea.

Comprender las bases neurocientíficas y psicofisiológicas de la autocompasión y la autocrítica describiendo los circuitos cerebrales y mecanismos neurobioquímicos implicados.

Dominar las prácticas contemplativas, de mindfulness y los ejercicios experienciales aplicándolos al desarrollo sistemático de la autocompasión en la vida cotidiana.

Diseñar un plan personalizado de práctica continuada en autocompasión integrando los aprendizajes adquiridos en contextos vitales y profesionales específicos.

# Temario

## 01 Fundamentos conceptuales y marco introductorio de la autocompasión y el trato amable hacia uno mismo

1.1. Definición y delimitación del concepto de autocompasión en el contexto de la psicología contemporánea
1.2. La compasión como constructo psicológico: de la compasión hacia los demás a la compasión dirigida hacia uno mismo
1.3. El trato amable como actitud fundamental ante el sufrimiento personal
1.4. Relevancia de la autocompasión en el bienestar psicológico y la salud mental contemporánea
1.5. Objetivos, estructura y metodología del programa formativo

# Temario

## 02 Raíces filosóficas, espirituales y culturales de la autocompasión

2.1. La compasión en las tradiciones contemplativas orientales
2.2. La compasión y el cuidado de sí en la tradición filosófica occidental
2.3. Influencias culturales y sociales en la relación con el sufrimiento propio y la autocrítica
2.4. Integración de las tradiciones contemplativas en la psicología científica moderna y sus implicaciones formativas

# Temario

## 03 Modelos teóricos y marcos explicativos de la autocompasión

3.1. El modelo tricomponencial de Kristin Neff como marco de referencia central
3.2. La Terapia Centrada en la Compasión de Paul Gilbert y su modelo evolutivo-funcional
3.3. Contribuciones de la teoría del apego al desarrollo de la capacidad autocompasiva
3.4. Aportaciones de la psicología positiva y la psicología humanista al estudio de la autocompasión
3.5. El modelo de acción compasiva y las múltiples dimensiones funcionales de la compasión
3.6. Relaciones entre autocompasión y otros constructos psicológicos relevantes
3.7. Convergencias y divergencias entre los principales modelos teóricos de la autocompasión

# Temario

## 04 Bases neurocientíficas y psicofisiológicas de la autocompasión y la autocrítica

4.1. Neuroanatomía de los circuitos cerebrales implicados en la autocompasión y la autocrítica
4.2. Sistemas neurobioquímicos implicados en la respuesta autocompasiva
4.3. Variabilidad de la frecuencia cardíaca como indicador psicofisiológico del tono vagal y la autorregulación compasiva
4.4. Neuroplasticidad y evidencia sobre los cambios cerebrales asociados al entrenamiento sostenido en autocompasión
4.5. Implicaciones de la investigación neurocientífica para la práctica clínica y el desarrollo personal

# Temario

## 05 La autocrítica como patrón disfuncional: comprensión, orígenes y procesos de transformación

5.1. Naturaleza y funciones evolutivas de la autocrítica en el ser humano
5.2. Orígenes del patrón autocrítico en el desarrollo temprano y las experiencias relacionales
5.3. La vergüenza como emoción central en la dinámica autocrítica
5.4. Consecuencias psicológicas y clínicas de la autocrítica crónica e intensa
5.5. El miedo a la autocompasión: resistencias y bloqueos en el proceso de transformación interna
5.6. Herramientas para la identificación y el registro del diálogo interior autocrítico
5.7. Estrategias iniciales para la transición progresiva de la autocrítica al trato amable hacia uno mismo

# Temario

## 06 Mindfulness como pilar fundamental en el desarrollo de la autocompasión

6.1. Concepto, principios y actitudes fundamentales de la atención plena
6.2. Relación específica entre mindfulness y autocompasión como constructos complementarios
6.3. El papel del mindfulness en el reconocimiento ecuánime y la regulación del sufrimiento personal
6.4. Prácticas de mindfulness orientadas específicamente al cultivo de la autocompasión
6.5. Integración de la atención plena en la vida cotidiana como hábito de trato amable hacia uno mismo
6.6. Dificultades frecuentes en la práctica de mindfulness autocompasivo y orientaciones para su manejo

## 07 Componentes nucleares de la autocompasión: bondad hacia uno mismo y humanidad compartida

7.1. La bondad hacia uno mismo como respuesta activa y deliberada ante el sufrimiento personal
7.2. La humanidad compartida como antídoto frente al aislamiento en el sufrimiento
7.3. Interacción y sinergia dinámica entre los tres componentes del modelo de autocompasión
7.4. Barreras personales y culturales para el desarrollo de cada componente
7.5. Autocompasión en acción: la dimensión activa, protectora y movilizadora de la compasión
7.6. Ejercicios experienciales para el fortalecimiento integrado de la bondad y la humanidad compartida

# Temario

## 08 Prácticas contemplativas y ejercicios experienciales para el desarrollo de la autocompasión

8.1. Meditación de la compasión amorosa (loving-kindness) dirigida hacia uno mismo
8.2. Práctica del toque calmante y la activación consciente del sistema de calma corporal
8.3. Escritura autocompasiva como herramienta de procesamiento emocional y toma de perspectiva
8.4. Visualización del yo compasivo ideal y trabajo terapéutico con imágenes internas de seguridad
8.5. Trabajo con la voz y el diálogo interior compasivo
8.6. Prácticas informales de autocompasión integradas en las rutinas de la vida diaria
8.7. Secuenciación y progresión del entrenamiento personal en prácticas de autocompasión
8.8. Adaptación de las prácticas a diferentes perfiles personales, necesidades específicas y contextos vitales

# Temario

## 09 Programas estructurados basados en la evidencia para el cultivo sistemático de la autocompasión

9.1. Mindful Self-Compassion (MSC): el programa de Kristin Neff y Christopher Germer
9.2. Terapia Centrada en la Compasión (CFT) de Paul Gilbert como intervención clínica estructurada
9.3. Compassion Cultivation Training (CCT) desarrollado en la Universidad de Stanford
9.4. Otros programas y enfoques relevantes en el campo del entrenamiento en autocompasión
9.5. Criterios para la selección del programa más adecuado según los objetivos, la población y el contexto de aplicación

# Temario

## 10 Autocompasión aplicada a contextos vitales y profesionales específicos

10.1. Autocompasión en el ámbito de la salud y el afrontamiento de la enfermedad
10.2. Autocompasión en el contexto laboral y la prevención del desgaste profesional
10.3. Autocompasión en las relaciones interpersonales y de pareja como base de una vinculación saludable
10.4. Autocompasión en el ámbito académico y en procesos de aprendizaje exigente
10.5. Autocompasión en la parentalidad consciente y en el ejercicio del cuidado de otros
10.6. Consideraciones de diversidad cultural, de género y de etapa del ciclo vital en la aplicación de la autocompasión

## 11 Evaluación, medición y evidencia científica sobre los efectos de la autocompasión

11.1. Marco general de la investigación científica sobre autocompasión
11.2. Instrumentos psicométricos validados para la medición de la autocompasión
11.3. Principales hallazgos de la investigación sobre los efectos de la autocompasión
11.4. Mecanismos de cambio y variables mediadoras en las intervenciones basadas en autocompasión
11.5. Limitaciones metodológicas de la investigación actual y direcciones futuras para el avance del campo

# Temario

## 12 Integración personal y diseño de un plan de desarrollo continuo en autocompasión

12.1. Síntesis de los aprendizajes clave del programa y reflexión guiada sobre el proceso formativo personal
12.2. Autoevaluación de fortalezas consolidadas y áreas de mejora en la práctica de la autocompasión
12.3. Diseño de un plan personalizado de práctica continuada en autocompasión
12.4. Recursos y comunidades de práctica para la profundización continua en autocompasión

# 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

