ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autoconocimiento y Valores Personales: Claves de Clarificación

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 Autoconocimiento y Valores Personales: Claves de Clarificación de ICUFOR. En un contexto donde las exigencias personales y profesionales demandan mayor claridad interior, comprender quiénes somos y qué principios guían nuestras decisiones se convierte en una competencia esencial. Este programa está diseñado para quienes buscan profundizar en su desarrollo personal y adquirir herramientas que les permitan vivir de manera más auténtica y coherente.

A lo largo de la formación, explorarás los fundamentos del autoconocimiento desde múltiples perspectivas, incluyendo la inteligencia emocional, la construcción de la identidad y el análisis de creencias nucleares.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar las bases teóricas y epistemológicas del autoconocimiento humano, identificando los paradigmas psicológicos y las dimensiones constitutivas que sustentan su estudio.

Desarrollar competencias de inteligencia emocional, aplicando técnicas de conciencia, alfabetización y regulación emocional como vías de acceso al autoconocimiento.

Dominar metodologías y técnicas de clarificación de valores, utilizando herramientas introspectivas, dialógicas y grupales para la identificación, priorización y revisión crítica de los valores propios.

Integrar las dimensiones corporal, relacional y narrativa del autoconocimiento, incorporando prácticas de mindfulness, análisis de vínculos interpersonales y construcción de sentido existencial en el proceso de clarificación personal.

Comprender los procesos de construcción de la identidad personal, analizando los factores biográficos, culturales y sociales que la configuran a lo largo del ciclo vital.

Definir la naturaleza y función de los valores personales, diferenciando las principales teorías axiológicas, tipologías y mecanismos de adquisición y transformación de valores.

Identificar creencias nucleares y esquemas cognitivos disfuncionales, implementando estrategias de reestructuración cognitiva y defusión orientadas a la flexibilización del sistema de creencias personales.

Diseñar un plan de desarrollo personal integral, formulando metas, estrategias de acción y mecanismos de seguimiento coherentes con la jerarquía de valores nucleares identificados.

Temario

01 Fundamentos teóricos y epistemológicos del autoconocimiento humano

1.1. Aproximación conceptual al autoconocimiento: definición, alcance y delimitación terminológica
1.2. Evolución histórica del estudio del autoconocimiento desde la filosofía clásica hasta la psicología contemporánea
1.3. Paradigmas psicológicos fundamentales en la exploración del yo
1.4. Dimensiones constitutivas del autoconocimiento y bases neurocientíficas
1.5. Barreras, resistencias y beneficios del proceso de autoexploración

Temario

02 La construcción de la identidad personal: dimensiones, procesos y factores configuradores

2.1. Conceptualización de la identidad personal: diferencias entre identidad, autoconcepto y autoestima
2.2. Teorías clásicas y contemporáneas sobre la formación de la identidad
2.3. Factores biográficos, culturales y sociales en la configuración de la identidad personal
2.4. Identidad personal y pertenencia grupal: la tensión entre individualidad y conformidad social
2.5. Identidad en la sociedad contemporánea: retos de la posmodernidad y el entorno digital
2.6. Crisis de identidad en la vida adulta: transiciones vitales, pérdidas y reconstrucción del sentido del yo
2.7. La identidad como proceso dinámico: flexibilidad, coherencia y autenticidad personal

Temario

03 Inteligencia emocional y competencias afectivas como vías de acceso al autoconocimiento

3.1. Marco conceptual de la inteligencia emocional: modelos teóricos fundamentales
3.2. Conciencia emocional: identificación, diferenciación y etiquetado de las propias emociones
3.3. Alfabetización emocional y granularidad afectiva en la vida adulta
3.4. Regulación emocional adaptativa: estrategias funcionales frente a estrategias disfuncionales
3.5. Empatía y competencia social: la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional
3.6. Evaluación y desarrollo de la inteligencia emocional en contextos formativos y organizacionales

Temario

04 Marco conceptual de los valores personales: naturaleza, tipología y función en la vida humana

4.1. Definición y delimitación del concepto de valor: diferencias entre valores, actitudes, normas y creencias
4.2. Principales teorías axiológicas en el estudio de los valores humanos
4.3. Tipologías y clasificaciones de los valores personales
4.4. Procesos de adquisición, interiorización y transformación de los valores a lo largo del ciclo vital
4.5. Función orientadora de los valores en la configuración del proyecto de vida personal
4.6. Conflictos entre valores: identificación, análisis y estrategias de resolución
4.7. Relación entre valores personales, motivación intrínseca y satisfacción vital

Temario

05 Metodologías y técnicas de clarificación de valores personales

5.1. Origen y evolución del enfoque de clarificación de valores: de Raths, Harmin y Simon a las propuestas contemporáneas
5.2. Principios metodológicos fundamentales del proceso de clarificación de valores
5.3. Técnicas introspectivas y reflexivas para la exploración de los valores propios
5.4. Técnicas dialógicas y grupales para la clarificación compartida de valores
5.5. Construcción de la jerarquía personal de valores: priorización, ordenamiento y revisión crítica
5.6. Clarificación de valores en las distintas esferas de la vida
5.7. Integración de la clarificación de valores en procesos de coaching, counselling y orientación profesional
5.8. Evaluación de la eficacia de los procesos de clarificación: indicadores de progreso y criterios de coherencia

Temario

06 Creencias nucleares, esquemas cognitivos y patrones inconscientes en la configuración del yo

6.1. Conceptualización de las creencias nucleares: creencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo
6.2. Formación y consolidación de los esquemas cognitivos a lo largo del desarrollo evolutivo
6.3. Identificación y análisis de creencias limitantes y su impacto en la conducta y la toma de decisiones
6.4. Estrategias de reestructuración cognitiva y flexibilización de creencias disfuncionales
6.5. El papel de los valores como marco de referencia para la evaluación y transformación de las creencias personales
6.6. Integración del trabajo con creencias en el proceso global de autoconocimiento y desarrollo personal

07 Autoconocimiento corporal, somático y experiencial: la dimensión encarnada de la identidad

7.1. Fundamentos teóricos del enfoque corporal del autoconocimiento
7.2. Mindfulness y atención plena como prácticas de autoconocimiento experiencial
7.3. Técnicas corporales y de movimiento para la exploración del autoconocimiento
7.4. El cuerpo como registro de la historia personal: somatizaciones, tensiones crónicas y memoria corporal

Temario

08 Autoconocimiento relacional: valores personales en el contexto de los vínculos interpersonales

8.1. El carácter relacional del autoconocimiento: cómo los vínculos configuran la percepción de uno mismo
8.2. Estilos de apego adulto y su influencia en la expresión y vivencia de los valores personales
8.3. Comunicación interpersonal y autoexpresión de valores
8.4. Límites personales y valores: establecimiento de fronteras saludables en las relaciones
8.5. Dinámicas de influencia social, presión grupal y preservación de la autenticidad personal

09 Narrativa personal, propósito vital y construcción de sentido existencial

9.1. La identidad narrativa: cómo las personas construyen significado a través de sus relatos de vida
9.2. Exploración de la historia de vida como herramienta de clarificación personal
9.3. El concepto de propósito vital y su relación con los valores nucleares
9.4. Sentido de vida y bienestar existencial: aportaciones de la logoterapia y la psicología existencial
9.5. Reescritura y resignificación narrativa: transformación de relatos limitantes en narrativas de crecimiento
9.6. El legado personal: reflexión sobre la huella vital que se desea dejar como ejercicio de clarificación de valores

Temario

10 Toma de decisiones alineada con los valores personales: de la clarificación a la acción comprometida

10.1. Modelos teóricos de la toma de decisiones: racionales, heurísticos y basados en valores
10.2. Congruencia entre valores declarados y conducta efectiva: análisis de la brecha valor-acción
10.3. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) como marco para la acción orientada por valores
10.4. Herramientas prácticas para la toma de decisiones basada en valores
10.5. Establecimiento de metas y objetivos coherentes con la jerarquía de valores personales
10.6. Toma de decisiones en momentos de transición vital y cambio
10.7. Resiliencia y perseverancia en la acción comprometida: mantenimiento del rumbo ante la adversidad

Temario

11 Diseño del plan de desarrollo personal: estrategias de crecimiento continuo y autoevaluación sostenida

11.1. Conceptualización del plan de desarrollo personal: finalidad, componentes y principios orientadores
11.2. Autoevaluación integral como punto de partida: síntesis de los aprendizajes del proceso formativo
11.3. Formulación de la visión personal, metas y estrategias de desarrollo alineadas con los valores nucleares
11.4. Herramientas de seguimiento, monitorización y revisión periódica del plan de desarrollo personal
11.5. Sostenibilidad del proceso de desarrollo personal y compromiso ético con el autoconocimiento

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

