ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autoestima y Confianza Personal: Claves para el Desarrollo Personal

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



Adquiere todas las habilidades necesarias para comprender y fortalecer la autoestima desde una perspectiva científica y aplicada. En ICUFOR te ofrecemos una formación integral que te permitirá entender los mecanismos psicológicos que influyen en la autovaloración y la confianza personal, competencias cada vez más demandadas en ámbitos como la psicología, el coaching, la educación y los recursos humanos.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos teóricos de la autoestima, sus bases neuropsicológicas y su desarrollo evolutivo. Conocerás instrumentos de evaluación validados, técnicas cognitivo-conductuales de intervención y estrategias avanzadas como mindfulness, terapia de aceptación y compromiso o psicología positiva.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios teóricos y conceptuales de la autoestima y la confianza personal, diferenciando los constructos de autoestima, autoconcepto y autoeficacia dentro de los principales paradigmas psicológicos.

Analizar el desarrollo evolutivo de la autoestima a lo largo del ciclo vital, describiendo los factores biológicos, familiares, sociales, culturales y digitales que condicionan su construcción y deterioro.

Dominar los instrumentos estandarizados y las técnicas cualitativas de evaluación de la autoestima, aplicando procedimientos diagnósticos rigurosos en los ámbitos educativo, laboral y clínico.

Comprender las bases neuropsicológicas y emocionales implicadas en la autovaloración, identificando las estructuras cerebrales, los procesos neuroquímicos y los mecanismos de neuroplasticidad asociados a la autoestima.

Clasificar las dimensiones, componentes y tipologías de la autoestima, distinguiendo entre sus diferentes niveles y manifestaciones funcionales y disfuncionales.

Aplicar estrategias cognitivo-conductuales y técnicas avanzadas de desarrollo personal para el fortalecimiento de la autoestima, implementando intervenciones basadas en evidencia como la reestructuración cognitiva, el *mindfulness*, la terapia de aceptación y compromiso y la psicología positiva.

Objetivos del curso

Desarrollar habilidades sociales, de comunicación asertiva y de gestión emocional, relacionando la competencia interpersonal con la consolidación de la confianza personal en contextos específicos de la vida adulta.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención y planes de acción personal, integrando la formulación de objetivos operativos, la selección de técnicas personalizadas y la prevención de recaídas para el desarrollo sostenido de la autoestima.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la autoestima y la confianza personal

1.1. Aproximación histórica al estudio de la autoestima en el marco de la psicología científica
1.2. Definición, delimitación conceptual y diferenciación entre autoestima, autoconcepto y autoeficacia
1.3. La confianza personal como constructo psicológico: naturaleza, dimensiones y relación con la autoestima
1.4. Principales paradigmas teóricos en el estudio de la autoestima
1.5. Relevancia de la autoestima y la confianza personal en el bienestar psicológico y la salud mental

02 Bases neuropsicológicas y emocionales de la autoestima

2.1. Fundamentos neurobiológicos implicados en la construcción de la autoimagen y la autovaloración
2.2. Procesos neuroquímicos vinculados a la regulación de la autoestima y el estado de ánimo
2.3. Relación entre regulación emocional y niveles de autoestima
2.4. Inteligencia emocional y su contribución al fortalecimiento de la confianza personal
2.5. Neuroplasticidad cerebral y posibilidades de modificación de los patrones de autovaloración

Temario

03 Desarrollo evolutivo de la autoestima a lo largo del ciclo vital

3.1. Formación de la autoestima en la primera infancia: apego, vínculo afectivo y primeras experiencias relacionales
3.2. Autoestima durante la infancia media y el inicio de la socialización escolar
3.3. Autoestima en la adolescencia: identidad, imagen corporal y presión social
3.4. Autoestima en la edad adulta: roles vitales, logros profesionales y relaciones significativas
3.5. Autoestima en la madurez y el envejecimiento: adaptación, pérdidas y resiliencia
3.6. Diferencias de género en la construcción y evolución de la autoestima a lo largo de la vida

04 Dimensiones, componentes y tipologías de la autoestima

4.1. Estructura multidimensional de la autoestima: dimensión global frente a dimensiones específicas
4.2. Los seis pilares de la autoestima según Nathaniel Branden
4.3. Componentes cognitivos, afectivos y conductuales de la autoestima
4.4. Autoestima saludable frente a autoestima inflada: diferencias clínicas y funcionales
4.5. Autoestima implícita y autoestima explícita: niveles de conciencia en la autoevaluación
4.6. Indicadores observables de los diferentes niveles de autoestima en la vida cotidiana

Temario

05 Factores determinantes en la construcción y el deterioro de la autoestima y la confianza personal

5.1. Factores biológicos y de temperamento en la predisposición a la autoestima
5.2. Factores individuales y de personalidad que condicionan la autoestima
5.3. Factores familiares y del entorno primario de socialización
5.4. Factores sociales, culturales y contextuales que moldean la autoestima
5.5. El impacto del entorno digital y las redes sociales en la percepción de uno mismo
5.6. Experiencias traumáticas, eventos vitales críticos y erosión de la confianza personal
5.7. Relación entre baja autoestima y trastornos psicológicos

Temario

06 Evaluación y diagnóstico de la autoestima y la confianza personal

6.1. Principios metodológicos y consideraciones éticas en la evaluación de la autoestima
6.2. Instrumentos estandarizados de medición de la autoestima
6.3. Técnicas cualitativas y proyectivas para la exploración de la autoimagen
6.4. Evaluación de la confianza personal y la autoeficacia percibida en contextos aplicados
6.5. Integración de resultados, formulación diagnóstica e identificación de áreas prioritarias de intervención

Temario

07 Estrategias cognitivas y conductuales para el fortalecimiento de la autoestima

7.1. El modelo cognitivo de Aaron Beck aplicado a la comprensión de la baja autoestima
7.2. Identificación de pensamientos automáticos negativos y creencias nucleares disfuncionales
7.3. Técnicas de reestructuración cognitiva
7.4. Desarrollo de un diálogo interno constructivo y compasivo
7.5. Técnicas conductuales para la mejora progresiva de la autoconfianza
7.6. Establecimiento de metas realistas y celebración de logros como reforzadores de la autoestima
7.7. Técnicas de visualización positiva y ensayo mental para situaciones desafiantes
7.8. Prevención de recaídas y consolidación de los cambios cognitivo-conductuales

Temario

08 Desarrollo de habilidades sociales, asertividad y comunicación para la confianza personal

8.1. Relación entre habilidades sociales, competencia interpersonal y niveles de autoestima
8.2. La asertividad como expresión conductual de una autoestima saludable
8.3. Habilidades para el establecimiento de límites personales y la gestión de demandas externas
8.4. Desarrollo de habilidades de escucha activa, empatía y comunicación emocional
8.5. Gestión constructiva de críticas, rechazo y conflictos interpersonales
8.6. Comunicación no verbal y su influencia en la proyección de seguridad y confianza personal
8.7. Entrenamiento práctico en habilidades sociales mediante role-playing y simulaciones

Temario

09 Autoestima y confianza personal en contextos específicos de la vida adulta

9.1. Autoestima y desarrollo profesional: confianza en el entorno laboral
9.2. Autoestima en el contexto de las relaciones afectivas y de pareja
9.3. Autoestima, imagen corporal y relación con el propio cuerpo
9.4. Autoestima en el ejercicio de la maternidad y la paternidad
9.5. Autoestima y rendimiento académico en estudiantes adultos y de posgrado

Temario

10 Técnicas avanzadas de desarrollo personal para la consolidación de la autoestima

10.1. Mindfulness y atención plena aplicados al fortalecimiento de la autoestima
10.2. Terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el abordaje de la baja autoestima
10.3. Escritura terapéutica y técnicas expresivas para la exploración y reconstrucción de la identidad
10.4. Psicología positiva aplicada al cultivo de la autoestima y el bienestar
10.5. Técnicas corporales y psicosomáticas: yoga, respiración consciente y postura corporal
10.6. Arteterapia y expresión creativa como herramientas de transformación personal
10.7. Integración de recursos y diseño de una práctica diaria personalizada de autocuidado

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención en autoestima

11.1. Principios metodológicos para el diseño de programas de fortalecimiento de la autoestima
11.2. Estructura y planificación de sesiones individuales y grupales
11.3. Dinamización de grupos de desarrollo personal: rol del facilitador
11.4. Evaluación de resultados y medición del impacto de los programas de intervención
11.5. Buenas prácticas y programas de referencia en el ámbito nacional e internacional
11.6. Consideraciones éticas y deontológicas en la intervención sobre la autoestima

12 Plan de acción personal para el desarrollo sostenido de la autoestima y la confianza en uno mismo

12.1. Autoevaluación integral como punto de partida: identificación de fortalezas, áreas de mejora y recursos personales
12.2. Diseño del plan de acción personal
12.3. Gestión de obstáculos, retrocesos y mesetas en el proceso de cambio personal
12.4. Mantenimiento de los logros y consolidación de una autoestima resiliente y estable

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

