ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Comparación Social en Redes: Expectativas, Identidad y Bienestar Digital

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



Curso de Formación Permanente en Comparación Social en Redes: Expectativas, Identidad y Bienestar Digital de ICUFOR te ofrece una oportunidad única para comprender uno de los fenómenos psicosociales más relevantes de nuestra era digital. En un contexto donde las redes sociales moldean nuestra percepción de la realidad, las expectativas personales y la construcción identitaria, resulta imprescindible contar con profesionales capaces de analizar estos procesos y sus consecuencias sobre la salud mental y el bienestar emocional de las personas.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos teóricos de la comparación social y su aplicación al ecosistema digital, explorando cómo las plataformas configuran dinámicas de autopresentación, validación y formación de expectativas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Analizar los fundamentos teóricos de la comparación social, identificando sus direcciones, modelos explicativos y factores individuales moduladores.

Identificar los mecanismos cognitivos, los sesgos y las respuestas emocionales que se activan durante la comparación social en entornos digitales, distinguiendo las estrategias de regulación adaptativas de las desadaptativas.

Fundamentar la construcción, presentación y negociación de la identidad digital, diferenciando las discrepancias entre el yo real y el yo ideal proyectado y sus consecuencias psicológicas.

Identificar las poblaciones vulnerables y los factores de riesgo diferencial ante la comparación social digital, describiendo las variables evolutivas, de género, culturales y socioeconómicas que modulan su impacto.

Describir el ecosistema de las redes sociales como contexto de comparación, diferenciando las características estructurales, las dinámicas de autopresentación y las particularidades frente a la comparación presencial.

Comprender los procesos de formación de expectativas mediadas por redes sociales, relacionando la brecha entre expectativas digitales y realidad vivida con la satisfacción vital y el fenómeno del FOMO.

Analizar el impacto de la comparación social digital sobre el autoconcepto, la autoestima y la salud mental, clasificando la evidencia empírica disponible y sus implicaciones para la práctica clínica.

Diseñar y justificar estrategias de intervención, prevención y promoción del bienestar digital, incorporando la alfabetización mediática crítica, las intervenciones psicoeducativas, el diseño ético de plataformas y las políticas públicas de protección.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la comparación social

1.1. Orígenes y evolución histórica de la teoría de la comparación social de Festinger
1.2. Direccionalidad de la comparación social: comparaciones ascendentes, descendentes y laterales
1.3. Modelos teóricos contemporáneos de la comparación social
1.4. Factores individuales moduladores y procesamiento cognitivo de la comparación social

02 El ecosistema de las redes sociales como contexto de comparación social

2.1. Evolución y tipología de las principales plataformas de redes sociales
2.2. Características estructurales de las redes sociales que facilitan la comparación
2.3. La cultura de la exhibición y la autopresentación estratégica en redes sociales
2.4. Economía de la atención, viralidad y dinámicas de popularidad digital
2.5. Diferencias entre la comparación social presencial y la comparación mediada por tecnología
2.6. Marcos regulatorios y políticas de plataformas en relación con el bienestar del usuario

Temario

03 Mecanismos cognitivos y emocionales de la comparación social en entornos digitales

3.1. Procesamiento cognitivo de la información social en plataformas digitales
3.2. Sesgos cognitivos activados por la exposición a contenido idealizado
3.3. Respuestas emocionales derivadas de la comparación social en redes
3.4. Rumiación digital y ciclos de retroalimentación cognitivo-emocional
3.5. Disonancia cognitiva entre la vida real y la representación digital propia y ajena
3.6. El papel de la atención selectiva y el scrolling pasivo en la activación de procesos comparativos
3.7. Regulación emocional y estrategias de afrontamiento ante la comparación social digital

Temario

04 Formación y gestión de expectativas mediadas por las redes sociales

4.1. Conceptualización de las expectativas sociales y su función psicológica adaptativa
4.2. Mecanismos de formación de expectativas a través de la exposición a contenido digital
4.3. La brecha entre las expectativas generadas digitalmente y la realidad vivida
4.4. Influencers y creadores de contenido en la configuración de expectativas colectivas
4.5. Estrategias de ajuste cognitivo y reevaluación realista de expectativas

Temario

05 Identidad digital: construcción, presentación y negociación del yo en línea

5.1. Conceptualización de la identidad digital en el marco de las teorías del yo
5.2. Procesos de construcción identitaria en plataformas de redes sociales
5.3. El yo ideal frente al yo real en la autopresentación digital
5.4. Identidad social y pertenencia grupal en comunidades virtuales
5.5. Performatividad, autenticidad y la tensión entre lo genuino y lo curado
5.6. Identidad narrativa y storytelling digital en la construcción del yo
5.7. Agencia y resistencia identitaria en el ecosistema digital contemporáneo

Temario

06 Autoconcepto, autoestima y procesos de autoevaluación en el contexto digital

6.1. Autoconcepto y autoestima: delimitación conceptual y relación con la comparación social
6.2. Efectos de la comparación social digital sobre las distintas dimensiones del autoconcepto
6.3. Autoestima contingente y su vinculación con las métricas de validación digital
6.4. Mecanismos de autoprotección y compensación ante la amenaza al autoconcepto
6.5. El papel del autoconocimiento y la autocompasión como factores protectores
6.6. Diferencias individuales en la vulnerabilidad del autoconcepto ante la comparación digital

07 Bienestar digital: conceptualización, dimensiones y factores determinantes

7.1. Definición y delimitación del constructo de bienestar digital
7.2. Factores promotores del bienestar en la interacción con redes sociales
7.3. Factores de riesgo para el bienestar digital
7.4. Indicadores y herramientas de medición del bienestar digital

Temario

08 Impacto psicosocial de la comparación social digital en la salud mental y emocional

8.1. Evidencia empírica sobre la relación entre uso de redes sociales y salud mental
8.2. Comparación social digital y sintomatología depresiva
8.3. Comparación social digital y trastornos de ansiedad
8.4. Comparación social digital y trastornos de la conducta alimentaria
8.5. Imagen corporal, dismorfia digital y estándares de belleza en redes sociales
8.6. Adicción y uso problemático de redes sociales vinculado a dinámicas de comparación
8.7. Efectos sobre el bienestar relacional y la calidad de las relaciones interpersonales
8.8. Implicaciones para la práctica clínica y la intervención psicológica basada en la evidencia

Temario

09 Poblaciones vulnerables y factores de riesgo diferencial ante la comparación social digital

9.1. Adolescencia y juventud: vulnerabilidad evolutiva y exposición digital intensiva
9.2. Diferencias de género en los procesos y efectos de la comparación social digital
9.3. Personas con baja autoestima, perfeccionismo disfuncional o vulnerabilidad psicológica previa
9.4. Colectivos en situación de exclusión social y brecha digital cualitativa
9.5. Factores culturales, socioeconómicos y profesionales en la experiencia diferencial de la comparación digital

Temario

10 Estrategias de intervención, prevención y promoción del bienestar digital

10.1. Alfabetización mediática y digital crítica como herramienta preventiva fundamental
10.2. Intervenciones psicoeducativas para la gestión de la comparación social
10.3. Diseño de entornos digitales saludables desde la ética del diseño tecnológico
10.4. Políticas públicas y marcos institucionales para la protección del bienestar digital
10.5. Herramientas de autorregulación y gestión consciente del tiempo de pantalla
10.6. Diseño y evaluación de programas de intervención comunitaria en bienestar digital
10.7. Líneas de investigación emergentes y retos futuros en el campo del bienestar digital

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

