ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Comunicación Asertiva y Establecimiento de Límites Personales

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 Comunicación Asertiva y Establecimiento de Límites Personales de ICUFOR representa una oportunidad única para quienes desean transformar su manera de relacionarse con los demás. En un contexto donde las interacciones personales y profesionales demandan cada vez mayor claridad y respeto mutuo, desarrollar habilidades comunicativas efectivas se ha convertido en una competencia esencial para el bienestar emocional y el éxito relacional.

A través de nuestro programa, explorarás los fundamentos de la comunicación humana, profundizando en modelos teóricos reconocidos como la Escuela de Palo Alto y la comunicación no violenta de Marshall Rosenberg.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la comunicación humana identificando los modelos teóricos, los componentes del proceso comunicativo y los estilos de interacción interpersonal.

Dominar las técnicas y estrategias de comunicación asertiva verbal, no verbal y paraverbal utilizando procedimientos específicos para la expresión eficaz de necesidades, opiniones, desacuerdos y retroalimentación.

Aplicar estrategias de identificación, establecimiento y mantenimiento de límites personales saludables incorporando la capacidad de decir no, gestionar la culpa y defender los propios límites ante presiones externas.

Conocer las estrategias asertivas de gestión de conflictos interpersonales distinguiendo las fases del ciclo conflictual y las intervenciones adecuadas ante estilos comunicativos difíciles y dinámicas de poder desequilibradas.

Desarrollar el autoconocimiento y la inteligencia emocional aplicando herramientas de autoexploración, regulación emocional y reestructuración cognitiva orientadas a la mejora de la competencia comunicativa.

Fundamentar el concepto de límites personales analizando su tipología, su desarrollo evolutivo, las teorías psicológicas que los sustentan y las consecuencias de su ausencia o rigidez excesiva.

Implementar habilidades de comunicación asertiva y gestión de límites en los ámbitos familiar, de pareja, laboral, social y digital diferenciando las particularidades y los condicionantes específicos de cada contexto relacional.

Diseñar un plan personalizado de desarrollo de la asertividad y el establecimiento de límites integrando la autoevaluación, la práctica deliberada, el seguimiento del progreso y las estrategias de mantenimiento a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos de la comunicación humana y las relaciones interpersonales

1.1. Concepto y naturaleza de la comunicación humana en el marco de las relaciones interpersonales
1.2. Modelos teóricos fundamentales de la comunicación interpersonal
1.3. Elementos y componentes del proceso comunicativo interpersonal
1.4. Estilos comunicativos básicos: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo
1.5. Principales barreras y distorsiones en la comunicación interpersonal

Temario

02 Autoconocimiento e inteligencia emocional como bases de la comunicación asertiva

2.1. El autoconocimiento como punto de partida para una comunicación eficaz y auténtica
2.2. Herramientas de autoexploración y autoevaluación de los patrones comunicativos propios
2.3. Inteligencia emocional: marco conceptual, dimensiones y competencias asociadas
2.4. Conciencia emocional y su papel en la interacción interpersonal
2.5. Regulación emocional como competencia clave para el ejercicio de la asertividad
2.6. Autoestima y autoconcepto como factores moduladores de la comunicación interpersonal
2.7. Relación entre creencias irracionales, esquemas cognitivos disfuncionales y dificultades comunicativas

03 Marco conceptual y teórico de la comunicación asertiva

3.1. Definición, evolución histórica y delimitación del concepto de asertividad
3.2. Principales modelos teóricos explicativos de la conducta asertiva
3.3. Componentes de la conducta asertiva y diferenciación con otros estilos comunicativos
3.4. Evaluación del nivel de asertividad: instrumentos, escalas validadas y criterios de interpretación

Temario

04 Técnicas y estrategias de comunicación asertiva verbal

4.1. Principios generales de la expresión asertiva verbal
4.2. Mensajes en primera persona y su correcta formulación
4.3. Técnicas básicas de expresión asertiva para situaciones cotidianas
4.4. Técnicas avanzadas para situaciones comunicativas de mayor complejidad
4.5. Formulación eficaz de peticiones, solicitudes y demandas claras y respetuosas
4.6. Estrategias para expresar desacuerdo y discrepancia de forma constructiva
4.7. Técnicas para dar y recibir retroalimentación de manera eficaz
4.8. Escucha activa y validación emocional como pilares de la comunicación asertiva

05 Comunicación no verbal y paraverbal en la expresión asertiva

5.1. Fundamentos de la comunicación no verbal aplicados al ejercicio de la asertividad
5.2. Componentes kinésicos y proxémicos de la comunicación asertiva
5.3. Componentes paraverbales de la expresión asertiva
5.4. Congruencia comunicativa, lectura del interlocutor y entrenamiento práctico

Temario

06 Límites personales: fundamentos conceptuales y psicológicos

6.1. Concepto de límites personales y su función protectora en el bienestar psicológico y relacional
6.2. Tipología de límites personales
6.3. Desarrollo evolutivo de los límites personales a lo largo del ciclo vital
6.4. Teorías psicológicas sobre la construcción de los límites interpersonales
6.5. Factores personales y contextuales que dificultan el reconocimiento y la defensa de los propios límites
6.6. Consecuencias psicológicas y relacionales de la ausencia, difusión o rigidez excesiva de los límites

Temario

07 Identificación, establecimiento y mantenimiento de límites personales saludables

7.1. Proceso de autoexploración para la identificación de los propios límites personales
7.2. Estrategias para el establecimiento claro, firme y respetuoso de límites personales
7.3. El arte de decir no como competencia asertiva fundamental
7.4. Mantenimiento y defensa de los límites ante resistencias y presiones externas
7.5. Negociación de límites en relaciones recíprocas, interdependientes y de compromiso mutuo
7.6. El establecimiento de límites como acto de autocuidado y responsabilidad relacional
7.7. Revisión, actualización y ajuste periódico de los límites personales según las circunstancias vitales

Temario

08 Comunicación asertiva y límites en el ámbito de las relaciones familiares y de pareja

8.1. Dinámicas comunicativas específicas en el contexto de las relaciones familiares
8.2. Establecimiento y comunicación de límites con la familia de origen en la vida adulta
8.3. Comunicación asertiva y gestión de límites en la relación de pareja
8.4. Límites parentales: comunicación asertiva aplicada a la crianza y la educación de los hijos
8.5. Identificación y abordaje de dinámicas relacionales tóxicas y de dependencia emocional
8.6. Recursos profesionales y redes de apoyo para la mejora de la comunicación en el ámbito familiar

Temario

09 Comunicación asertiva y límites en el entorno laboral y profesional

9.1. Características específicas y condicionantes de la comunicación en el contexto laboral
9.2. Asertividad en las relaciones jerárquicas y entre iguales
9.3. Establecimiento de límites profesionales: carga de trabajo, horarios y disponibilidad
9.4. Comunicación asertiva en reuniones, presentaciones y procesos de negociación profesional
9.5. Prevención y abordaje del acoso laboral y las dinámicas de poder disfuncionales
9.6. Límites digitales en el ámbito profesional: gestión asertiva de las comunicaciones electrónicas y la hiperconexión
9.7. Promoción de una cultura organizacional basada en la comunicación respetuosa y el respeto a los límites

10 Asertividad y límites en las relaciones sociales y el entorno digital

10.1. Particularidades de la comunicación asertiva en las relaciones de amistad
10.2. Asertividad en contextos sociales y comunitarios
10.3. Comunicación asertiva y establecimiento de límites en el entorno digital
10.4. Asertividad ante la presión social y los mecanismos de influencia grupal
10.5. Gestión asertiva de situaciones sociales de especial complejidad

Temario

11 Gestión de conflictos y situaciones interpersonales difíciles mediante la comunicación asertiva

11.1. Conceptualización del conflicto interpersonal: naturaleza, tipología y funcionalidad
11.2. El ciclo del conflicto: fases de escalada, meseta y desescalada
11.3. Estrategias asertivas de resolución, transformación y prevención de conflictos
11.4. Gestión asertiva de la ira, la frustración y otras emociones intensas durante la interacción conflictiva
11.5. Comunicación asertiva ante personas con estilos comunicativos particularmente difíciles
11.6. Reparación del vínculo relacional y restauración de la confianza tras un conflicto interpersonal

12 Plan de desarrollo personal en comunicación asertiva y gestión de límites

12.1. Evaluación integral de las competencias comunicativas y de gestión de límites del participante
12.2. Diseño de un plan personalizado de desarrollo de la asertividad y el establecimiento de límites
12.3. Práctica deliberada y entrenamiento conductual como vía de consolidación de las competencias
12.4. Registro sistemático, seguimiento y evaluación del progreso personal a lo largo del tiempo
12.5. Mantenimiento de los logros y formación continua en comunicación asertiva

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

