ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Creencias Limitantes y Apertura al Cambio 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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Creencias Limitantes y Apertura al Cambio Personal de ICUFOR, una formación diseñada para profesionales del acompañamiento que desean comprender los mecanismos psicológicos que bloquean el desarrollo personal. En un contexto donde cada vez más personas buscan apoyo para superar barreras internas, contar con herramientas especializadas en la identificación y transformación de patrones de pensamiento disfuncionales resulta fundamental para ofrecer intervenciones efectivas y éticamente responsables.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neuropsicológicos de las creencias, su origen a lo largo del ciclo vital y las diferentes tipologías que afectan ámbitos como la autoestima, las relaciones o el entorno profesional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y neuropsicológicos de las creencias, identificando su papel en la construcción de la realidad personal y la organización de la conducta.

Clasificar las principales tipologías de creencias limitantes, diferenciando sus manifestaciones en los ámbitos de la identidad, las relaciones interpersonales, el desarrollo profesional y el crecimiento personal.

Fundamentar la intervención en los modelos teóricos y enfoques terapéuticos de referencia, relacionando las aportaciones cognitivo-conductuales, humanistas, de tercera generación y de psicología positiva con la práctica del cambio de creencias.

Analizar los procesos de origen, formación y consolidación de las creencias limitantes a lo largo del ciclo vital, distinguiendo los factores familiares, socioculturales e intergeneracionales que intervienen en su configuración.

Dominar herramientas de autoobservación, exploración y cartografía del sistema personal de creencias, aplicando técnicas de identificación que integren señales emocionales, corporales y conductuales.

Diseñar intervenciones personalizadas de reestructuración cognitiva y transformación emocional, incorporando técnicas experienciales, corporales, narrativas y de regulación del diálogo interno adaptadas al perfil de cada consultante.

Objetivos del curso

Elaborar planes de acción sostenibles para la consolidación de nuevas creencias potenciadoras, implementando estrategias de mentalidad de crecimiento, establecimiento de metas alineadas con valores y gestión constructiva de recaídas.

Identificar las competencias profesionales y los principios éticos y deontológicos esenciales para el acompañamiento al cambio personal, diferenciando los límites de la intervención y los criterios de derivación a profesionales de la salud mental.

Temario

01 Fundamentos psicológicos de las creencias y su papel en la construcción de la realidad personal

1.1. Definición y delimitación conceptual del término "creencia" en el marco de la psicología contemporánea
1.2. Bases neuropsicológicas de la formación y el mantenimiento de las creencias
1.3. Diferencias conceptuales entre creencias, pensamientos automáticos, valores y actitudes
1.4. El papel de las creencias en la percepción e interpretación de la realidad
1.5. El sistema de creencias como marco organizador de la experiencia y la conducta personal

Temario

02 Origen, formación y consolidación de las creencias limitantes a lo largo del ciclo vital

2.1. Procesos de aprendizaje temprano y adquisición de creencias durante la infancia
2.2. Formación de creencias durante la adolescencia y la construcción de la identidad
2.3. Influencia del contexto sociocultural y educativo en la construcción de creencias personales
2.4. Mecanismos cognitivos de consolidación y automatización de las creencias limitantes
2.5. Experiencias traumáticas y eventos críticos como catalizadores de creencias limitantes
2.6. Transmisión intergeneracional de creencias limitantes
2.7. Evolución y transformación natural de las creencias a lo largo de las etapas vitales

Temario

03 Tipología y clasificación de las creencias limitantes en los principales ámbitos de la vida

3.1. Creencias limitantes sobre la identidad personal y la autoestima
3.2. Creencias limitantes en el ámbito de las relaciones interpersonales y afectivas
3.3. Creencias limitantes en el ámbito profesional y económico
3.4. Creencias limitantes sobre el cambio, el aprendizaje y la capacidad de crecimiento personal
3.5. Creencias limitantes vinculadas al género, la edad y la pertenencia cultural
3.6. Interconexión y efecto acumulativo entre creencias limitantes de distintos ámbitos vitales

Temario

04 Identificación, reconocimiento y toma de conciencia de las creencias limitantes propias

4.1. La autoobservación como primer paso hacia la identificación de creencias limitantes
4.2. Técnicas de atención plena aplicadas al reconocimiento de patrones de pensamiento
4.3. Señales emocionales, corporales y conductuales indicadoras de la presencia de creencias limitantes
4.4. Herramientas de exploración y cartografía del sistema personal de creencias
4.5. El papel de la retroalimentación externa y el trabajo en grupo en el proceso de identificación
4.6. Superación de las resistencias iniciales al reconocimiento de las propias creencias limitantes
4.7. Elaboración de un mapa personal de creencias limitantes prioritarias para el trabajo de transformación

Temario

05 Psicología del cambio personal: resistencias, motivación y disposición hacia la transformación

5.1. Modelos teóricos del cambio personal y sus implicaciones para la práctica profesional
5.2. Resistencias psicológicas al cambio: naturaleza, funciones protectoras y manifestaciones habituales
5.3. Motivación intrínseca y extrínseca en los procesos de transformación personal
5.4. La ambivalencia ante el cambio y su gestión constructiva
5.5. Evaluación de la disposición al cambio y diseño de estrategias adaptadas a cada etapa
5.6. El papel de las emociones en la facilitación y el bloqueo de los procesos de cambio

Temario

06 Modelos teóricos y enfoques terapéuticos aplicados a la transformación de creencias

6.1. Aportaciones de la terapia cognitivo-conductual a la reestructuración de creencias disfuncionales
6.2. Contribuciones de la programación neurolingüística al cambio de creencias limitantes
6.3. Enfoques humanistas y existenciales en la apertura al cambio y el crecimiento personal
6.4. Aportaciones de la psicología positiva al trabajo con creencias y al desarrollo de fortalezas personales
6.5. Terapias de tercera generación y su relevancia en el trabajo con creencias
6.6. Perspectivas sistémicas y relacionales en la comprensión del cambio de creencias
6.7. Perspectiva integradora: complementariedad de enfoques para una práctica profesional fundamentada

Temario

07 Técnicas cognitivas y emocionales para la reestructuración de creencias limitantes

7.1. Fundamentos de la reestructuración cognitiva aplicada a las creencias limitantes
7.2. Técnicas de identificación y cuestionamiento de distorsiones cognitivas
7.3. Técnicas de acceso a creencias nucleares profundas
7.4. Formulación y consolidación de creencias alternativas potenciadoras
7.5. Técnicas de regulación emocional vinculadas a la transformación de creencias
7.6. Técnicas experienciales y vivenciales para la transformación profunda de creencias
7.7. Uso de metáforas terapéuticas y relatos simbólicos como vehículos facilitadores del cambio
7.8. Diseño de intervenciones personalizadas mediante la combinación estratégica de técnicas

08 La dimensión corporal y somática en el trabajo con creencias limitantes

8.1. Fundamentos de la cognición corporizada y su relación con las creencias
8.2. Manifestaciones corporales de las creencias limitantes
8.3. Técnicas corporales y somáticas para la transformación de creencias
8.4. Consideraciones prácticas para la incorporación de la dimensión corporal en el acompañamiento profesional

Temario

09 El papel del lenguaje, la narrativa personal y el diálogo interno en la transformación de creencias

9.1. El diálogo interno como expresión y mecanismo de refuerzo de las creencias limitantes
9.2. La narrativa personal como estructura organizadora de la identidad y las creencias sobre uno mismo
9.3. El poder de las afirmaciones, las declaraciones intencionales y el lenguaje generativo
9.4. Influencia de la comunicación interpersonal en el mantenimiento o la transformación de las creencias personales
9.5. Escritura terapéutica y journaling como herramientas de transformación narrativa y autoconocimiento

10 Estrategias prácticas para la apertura al cambio y el desarrollo del potencial personal

10.1. Desarrollo de una mentalidad de crecimiento frente a una mentalidad fija
10.2. Establecimiento de metas alineadas con los valores personales y el propósito vital
10.3. Diseño de planes de acción para la consolidación sostenida de nuevas creencias
10.4. El papel del acompañamiento profesional y las redes de apoyo en el proceso de cambio
10.5. Fortalecimiento de la resiliencia y la tolerancia a la frustración durante el proceso de transformación
10.6. Prácticas integradoras de bienestar para sostener el cambio

Temario

11 Integración del aprendizaje, sostenibilidad del cambio y aplicación profesional en contextos de acompañamiento

11.1. Consolidación de los aprendizajes y diseño de un itinerario personal de crecimiento continuo
11.2. Competencias clave del profesional que trabaja con creencias limitantes y procesos de cambio
11.3. Consideraciones éticas y deontológicas fundamentales en el acompañamiento al cambio personal
11.4. Ámbitos de aplicación profesional y tendencias emergentes

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

