ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Dar y Recibir Críticas: Claves de Manejo 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



Curso de Formación Permanente en Dar y Recibir Críticas: Claves de Manejo Personal de ICUFOR te ofrece las herramientas necesarias para transformar uno de los aspectos más desafiantes de la comunicación interpersonal en una oportunidad de crecimiento. La capacidad de gestionar críticas de manera constructiva impacta directamente en la calidad de nuestras relaciones personales, familiares y laborales, convirtiéndose en una competencia esencial para el bienestar emocional y el desarrollo profesional en cualquier sector.

A lo largo de este programa, profundizarás en los fundamentos psicológicos de la crítica, explorarás tu propio perfil mediante herramientas de autoconocimiento y dominarás técnicas probadas como el modelo DESC o la aserción negativa.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y conceptuales de la crítica interpersonal, diferenciando sus tipologías, funciones y marcos teóricos explicativos.

Conocer las bases emocionales y los mecanismos neurofisiológicos implicados en los procesos de dar y recibir críticas, aplicando estrategias de regulación emocional adaptativa.

Aplicar estrategias cognitivas, conductuales y asertivas para recibir críticas de manera adaptativa, distinguiendo entre críticas legítimas, ambiguas y destructivas.

Gestionar la crítica en entornos profesionales y organizacionales y en situaciones de conflicto interpersonal, implementando técnicas de desescalada, establecimiento de límites y resolución de conflictos.

Identificar los patrones y estilos personales predominantes en la emisión y recepción de críticas, utilizando herramientas de autoevaluación y autoobservación sistemática.

Dominar modelos estructurados y técnicas comunicativas para formular críticas constructivas eficaces, adaptando el mensaje al perfil del receptor y al contexto situacional.

Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y empatía, incorporando estas competencias como eje central del intercambio constructivo de críticas.

Diseñar un plan de desarrollo personal individualizado para la mejora continua en el manejo de la crítica, formulando objetivos específicos, medibles y temporalizados con indicadores de progreso.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y conceptuales de la crítica en las relaciones humanas

1.1. Definición, naturaleza y alcance de la crítica como fenómeno comunicativo e interpersonal
1.2. Marcos teóricos fundamentales para el estudio psicológico de la crítica
1.3. Evolución histórica y perspectivas culturales de la concepción de la crítica
1.4. Funciones psicosociales de la crítica en los diferentes ámbitos de la vida
1.5. Creencias erróneas, mitos y distorsiones frecuentes en torno a la crítica

02 Autoconocimiento y perfil personal ante la crítica: identificación de patrones y estilos propios

2.1. El autoconocimiento como requisito previo para el manejo eficaz de la crítica
2.2. Estilos personales predominantes en la emisión de críticas
2.3. Estilos personales predominantes en la recepción de críticas
2.4. Influencia de la historia personal y las experiencias tempranas en la relación con la crítica
2.5. Herramientas de autoevaluación para la identificación del perfil crítico personal
2.6. Diseño del mapa personal de fortalezas y áreas de mejora ante la crítica

Temario

03 Bases emocionales implicadas en los procesos de dar y recibir críticas

3.1. El papel central de las emociones en la experiencia de la crítica
3.2. Emociones primarias activadas al recibir una crítica
3.3. Emociones implicadas en la emisión de críticas
3.4. Mecanismos neurofisiológicos de la reactividad emocional ante la crítica
3.5. Inteligencia emocional y estrategias de regulación emocional ante la crítica
3.6. La autoestima y el autoconcepto como moduladores de la respuesta emocional a la crítica
3.7. Gestión de la frustración y la decepción cuando la crítica emitida no es bien recibida

04 Tipología, funciones y contextos de la crítica interpersonal

4.1. Clasificación de la crítica según su intencionalidad y forma de expresión
4.2. Clasificación de la crítica según el contenido y la forma del mensaje
4.3. Análisis del contexto situacional como determinante del significado de la crítica
4.4. La crítica en diferentes ámbitos de la vida cotidiana
4.5. Diferenciación práctica entre retroalimentación profesional, crítica personal y evaluación formal

Temario

05 Habilidades y técnicas para formular críticas constructivas de forma eficaz

5.1. Principios fundamentales de la crítica constructiva bien formulada
5.2. Preparación y planificación previa a la emisión de una crítica
5.3. Modelos estructurados para la formulación de críticas constructivas
5.4. El lenguaje como herramienta clave en la formulación de la crítica
5.5. Comunicación no verbal congruente con el mensaje crítico constructivo
5.6. Adaptación de la crítica al perfil y las características del receptor
5.7. Seguimiento posterior a la emisión de la crítica
5.8. Errores frecuentes al dar críticas y estrategias para su prevención

Temario

06 Estrategias de manejo personal para recibir críticas de manera adaptativa

6.1. La recepción de la crítica como proceso cognitivo-emocional-conductual
6.2. Técnicas cognitivas para el procesamiento adaptativo de la crítica recibida
6.3. Habilidades conductuales para responder a diferentes tipos de críticas
6.4. Técnicas asertivas específicas para la recepción de críticas
6.5. Manejo de la crítica repetitiva, insistente o realizada en público
6.6. Gestión de la rumiación post-crítica y la tendencia a la sobreinterpretación
6.7. Transformación de la crítica recibida en oportunidad de aprendizaje y crecimiento

Temario

07 Comunicación asertiva como herramienta central en el intercambio de críticas

7.1. Concepto, componentes y dimensiones de la comunicación asertiva
7.2. Derechos asertivos fundamentales vinculados al manejo de la crítica
7.3. Empatía y toma de perspectiva en los procesos de emisión y recepción de críticas
7.4. Escucha activa como competencia esencial en el diálogo crítico
7.5. Gestión asertiva del desacuerdo y negociación de acuerdos constructivos tras una crítica
7.6. Entrenamiento en habilidades asertivas: role-playing, modelado y práctica graduada

Temario

08 Gestión de la crítica en entornos profesionales y organizacionales

8.1. La cultura del feedback en las organizaciones contemporáneas
8.2. La crítica en la relación jerárquica: dar y recibir feedback entre diferentes niveles de autoridad
8.3. Herramientas de feedback estructurado en el ámbito profesional
8.4. La crítica en el trabajo en equipo y en contextos colaborativos
8.5. La crítica en entornos digitales y comunicación profesional mediada por tecnología
8.6. Gestión personal de la evaluación formal del rendimiento profesional
8.7. Prevención del impacto emocional acumulado de la crítica en contextos de alta exigencia profesional

Temario

09 Manejo de conflictos y situaciones difíciles derivados de la crítica

9.1. La crítica como detonante de conflictos interpersonales: análisis del proceso de escalada
9.2. Gestión de reacciones emocionales intensas del interlocutor ante la crítica emitida
9.3. Afrontamiento de la crítica manipuladora, la descalificación personal y el ataque verbal
9.4. Técnicas de resolución de conflictos aplicadas a situaciones derivadas de la crítica
9.5. Restauración de la relación interpersonal tras un intercambio crítico dañino
9.6. Cuándo solicitar mediación o apoyo profesional ante conflictos derivados de la crítica

10 Plan de desarrollo personal para la mejora continua en el manejo de la crítica

10.1. Síntesis integradora de los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa formativo
10.2. Autoevaluación final del perfil competencial en el manejo de la crítica
10.3. Diseño del plan de desarrollo personal individualizado
10.4. La mejora en el manejo de la crítica como factor de crecimiento personal, relacional y profesional

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

