ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Nervios al Hablar en Público: Preparación, Respiración y Control de la Activación

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Nervios al Hablar en Público: Preparación, Respiración y Control de la Activación de ICUFOR, un programa diseñado para profesionales y personas que desean superar la ansiedad escénica y comunicar con seguridad. El miedo a hablar en público afecta a un porcentaje significativo de la población, limitando oportunidades laborales y personales. Este curso te proporciona las herramientas científicamente validadas para transformar los nervios en una energía que potencie tu mensaje.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos psicológicos del miedo escénico, comprenderás la psicofisiología de la activación y aprenderás a identificar tus patrones de respuesta mediante técnicas de autoevaluación.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y psicofisiológicos de la ansiedad escénica, diferenciando el miedo adaptativo de la ansiedad disfuncional ante audiencias.

Aplicar instrumentos y técnicas de evaluación de la ansiedad comunicativa, elaborando un perfil individual de respuesta y una línea base personalizada de partida.

Desarrollar competencias en técnicas de relajación, mindfulness y visualización, utilizándolas como recursos de regulación corporal y emocional en contextos de oratoria.

Incorporar habilidades comunicativas verbales y no verbales junto con la preparación estratégica del discurso, adaptando la gestión de la ansiedad a formatos presenciales, virtuales y de alta presión.

Identificar los factores cognitivos, emocionales y conductuales implicados en la génesis y el mantenimiento de los nervios al hablar en público, analizando las distorsiones cognitivas y los sesgos atencionales más frecuentes.

Dominar técnicas de respiración diafragmática y rítmica, integrándolas en la regulación fisiológica y la proyección vocal antes, durante y después de la intervención pública.

Aplicar estrategias cognitivo-conductuales de reestructuración del pensamiento ansioso, implementando protocolos de exposición gradual y desensibilización sistemática ante situaciones de hablar en público.

Diseñar planes de acción personalizados para la gestión autónoma de los nervios, estableciendo metas progresivas y estrategias de prevención de recaídas a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y conceptuales del miedo a hablar en público

1.1. Definición y delimitación conceptual de la ansiedad ante la comunicación oral pública
1.2. Prevalencia e impacto de la ansiedad al hablar en público en los ámbitos personal, social y profesional
1.3. Diferenciación entre miedo adaptativo y ansiedad disfuncional ante audiencias
1.4. Modelos teóricos explicativos de la ansiedad escénica
1.5. Factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento de los nervios al hablar en público

02 Psicofisiología de la activación y la respuesta de estrés ante la exposición pública

2.1. El sistema nervioso autónomo y su papel en la respuesta de activación fisiológica
2.2. Mecanismos neuroendocrinos implicados en la ansiedad escénica
2.3. Manifestaciones fisiológicas de los nervios al hablar en público
2.4. El concepto de nivel óptimo de activación y la ley de Yerkes-Dodson
2.5. La teoría polivagal de Porges y su aplicación al control de la activación en contextos comunicativos

Temario

03 Factores cognitivos y emocionales implicados en la ansiedad al hablar en público

3.1. El papel de las cogniciones en la generación y el mantenimiento de la ansiedad escénica
3.2. Distorsiones cognitivas más frecuentes en hablantes con elevada ansiedad
3.3. El papel de la autoestima y el autoconcepto comunicativo en la vulnerabilidad a la ansiedad
3.4. Emociones asociadas a la exposición pública: vergüenza, culpa y miedo al rechazo social
3.5. Procesos atencionales y sesgo atencional hacia estímulos amenazantes en la audiencia
3.6. El papel de las experiencias previas y el condicionamiento en el origen de la ansiedad escénica
3.7. Rumiación post-evento y su efecto en el mantenimiento y la intensificación de la ansiedad anticipatoria

Temario

04 Evaluación y autodiagnóstico del nivel de ansiedad ante la comunicación oral

4.1. Objetivos y principios fundamentales de la evaluación de la ansiedad al hablar en público
4.2. Instrumentos estandarizados de evaluación de la ansiedad escénica
4.3. Técnicas de autorregistro y autoobservación para identificar patrones individuales de ansiedad
4.4. Evaluación de las manifestaciones fisiológicas de la activación mediante indicadores objetivos y subjetivos
4.5. Identificación del perfil individual de respuesta y formulación de objetivos personalizados de mejora

Temario

05 Preparación estratégica del discurso como herramienta de reducción de la ansiedad

5.1. La relación entre la preparación rigurosa del contenido y la reducción de la incertidumbre y los nervios
5.2. Análisis previo de la audiencia y adaptación del mensaje como factor generador de seguridad
5.3. Estructuración eficaz del discurso para facilitar la fluidez y prevenir los bloqueos
5.4. Elaboración y uso estratégico de materiales de apoyo visual y notas
5.5. Ensayo y práctica previa como forma de desensibilización progresiva al escenario
5.6. Preparación del entorno, la logística y los aspectos técnicos como elementos de control de la ansiedad
5.7. Gestión y planificación temporal del discurso para evitar la presión por el tiempo

Temario

06 Técnicas de respiración aplicadas al control de la activación fisiológica

6.1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos de la respiración relevantes para el orador
6.2. La respiración como puente entre el sistema nervioso autónomo y el control voluntario de la activación
6.3. Evaluación de los patrones respiratorios individuales del orador en situaciones de ansiedad
6.4. Patrones respiratorios disfuncionales asociados a la ansiedad escénica
6.5. Técnicas de respiración diafragmática para la regulación de la activación
6.6. Técnicas de respiración rítmica y patrones de coherencia cardíaca
6.7. Integración de la respiración con la proyección vocal y la fonación durante el discurso
6.8. Diseño de rutinas respiratorias personalizadas para antes, durante y después de la intervención pública

Temario

07 Técnicas de relajación y regulación corporal para el control de los nervios

7.1. Fundamentos teóricos de las técnicas de relajación aplicadas a la ansiedad escénica
7.2. Relajación muscular progresiva de Jacobson adaptada a contextos de oratoria
7.3. Entrenamiento autógeno de Schultz y su aplicación al control de la activación previa al discurso
7.4. Técnicas de mindfulness y atención plena para la gestión de la ansiedad anticipatoria
7.5. Regulación corporal a través de la postura, el movimiento y la expresión no verbal
7.6. Técnicas de visualización y ensayo mental positivo previos a la exposición pública

Temario

08 Estrategias cognitivo-conductuales para la reestructuración del pensamiento ansioso

8.1. Principios fundamentales de la terapia cognitivo-conductual aplicada a la ansiedad escénica
8.2. Identificación y registro sistemático de los pensamientos ansiógenos vinculados a la oratoria
8.3. Técnicas de reestructuración cognitiva aplicadas al contexto de hablar en público
8.4. Exposición gradual y desensibilización sistemática a situaciones de hablar en público
8.5. Técnicas de aceptación y compromiso aplicadas a la gestión de la ansiedad escénica
8.6. Inoculación de estrés como estrategia de preparación ante intervenciones de alta demanda y presión
8.7. Autoeficacia percibida y atribución del éxito comunicativo como factores de consolidación del cambio

Temario

09 Entrenamiento en habilidades comunicativas y presencia escénica con gestión integrada de la ansiedad

9.1. La competencia comunicativa oral consolidada como factor protector frente a la ansiedad
9.2. Habilidades vocales para una comunicación oral segura y convincente
9.3. Comunicación no verbal y lenguaje corporal al servicio de la seguridad percibida por el orador y la audiencia
9.4. Estrategias de interacción con la audiencia para reducir la percepción de amenaza social
9.5. Desarrollo de un estilo comunicativo propio, auténtico y congruente con la personalidad del orador
9.6. Integración práctica de todas las técnicas de control de la activación en situaciones comunicativas reales

Temario

10 Gestión de la ansiedad en contextos y formatos específicos de comunicación oral

10.1. Particularidades de la ansiedad según el contexto comunicativo y el tipo de audiencia
10.2. Intervenciones ante medios de comunicación y grandes audiencias
10.3. Gestión de los nervios en presentaciones virtuales y videoconferencias
10.4. Ansiedad en intervenciones de alta presión: oposiciones, defensas académicas y comparecencias formales
10.5. Manejo de los nervios en la comunicación espontánea e improvisada

11 Diseño de planes de acción personalizados, práctica progresiva y mantenimiento de logros a largo plazo

11.1. Evaluación final del progreso personal y revisión de los objetivos iniciales de mejora
11.2. Diseño del plan de acción individualizado para la gestión autónoma de los nervios
11.3. Estrategias de prevención de recaídas y gestión constructiva de los retrocesos
11.4. Integración de la gestión de la ansiedad como competencia transversal en la identidad profesional del comunicador

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

