ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Optimismo Realista y Esperanza: Fundamentos

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 Optimismo Realista y Esperanza: Fundamentos de ICUFOR, un programa diseñado para profesionales que desean comprender en profundidad estos constructos psicológicos desde una perspectiva científica rigurosa. En un contexto donde el bienestar emocional cobra cada vez mayor relevancia en ámbitos educativos, clínicos, organizacionales y sociales, esta formación te proporcionará las bases teóricas y prácticas necesarias para integrar el optimismo realista y la esperanza como herramientas de intervención fundamentadas en la evidencia.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el estudio del optimismo y la esperanza ubicándolos dentro del marco científico de la psicología positiva y sus principales modelos de bienestar.

Diferenciar los principales modelos teóricos del optimismo y la esperanza comparando sus componentes, estilos explicativos y alcance predictivo.

Describir las bases neurobiológicas, psicofisiológicas y genéticas del optimismo y la esperanza identificando los circuitos cerebrales, correlatos fisiológicos y factores de heredabilidad implicados.

Relacionar el optimismo realista y la esperanza con la salud, el bienestar y la resiliencia analizando los mecanismos mediadores y moderadores que explican su influencia a lo largo del ciclo vital.

Analizar las raíces filosóficas e históricas del optimismo y la esperanza distinguiendo las aportaciones del pensamiento clásico, moderno y existencialista a su comprensión actual.

Definir el optimismo realista como constructo específico diferenciándolo del sesgo optimista, el optimismo ingenuo y el autoengaño positivo.

Dominar los instrumentos estandarizados y los métodos cualitativos de evaluación del optimismo y la esperanza clasificando sus propiedades psicométricas y sus criterios de adaptación transcultural.

Aplicar estrategias de intervención basadas en la evidencia para el desarrollo del optimismo realista y la esperanza diseñando su implementación en contextos educativos, organizacionales, clínicos, deportivos y comunitarios con criterios éticos y científicos.

Temario

01 La psicología positiva como marco científico para el estudio del optimismo y la esperanza

1.1. Origen y consolidación de la psicología positiva como disciplina científica
1.2. Objeto de estudio y principales áreas de investigación
1.3. Ubicación del optimismo y la esperanza dentro del mapa de constructos positivos
1.4. Debates epistemológicos, críticas constructivas y respuestas desde la psicología positiva de segunda generación
1.5. Relevancia social y profesional del estudio científico del optimismo y la esperanza

02 Raíces filosóficas e históricas del optimismo como disposición ante la vida

2.1. El optimismo en el pensamiento filosófico clásico
2.2. El debate moderno entre optimismo y pesimismo filosófico
2.3. Aportaciones del existencialismo, la fenomenología y el pragmatismo a la comprensión de la esperanza
2.4. Transición desde las reflexiones filosóficas hacia la investigación empírica contemporánea

Temario

03 El optimismo como constructo psicológico: modelos teóricos y estilos explicativos

3.1. Definición científica del optimismo y delimitación conceptual frente a constructos afines
3.2. El optimismo disposicional en el modelo de Scheier y Carver
3.3. El estilo explicativo optimista en la teoría de Martin Seligman
3.4. Comparación sistemática entre el modelo disposicional y el modelo atribucional
3.5. Otros enfoques relevantes en el estudio del optimismo
3.6. Determinantes del optimismo: factores genéticos, ambientales y de socialización
3.7. Consecuencias psicológicas, interpersonales y conductuales del optimismo

Temario

04 El optimismo realista: diferenciación conceptual, fundamentos y alcance

4.1. Definición y caracterización del optimismo realista como constructo específico
4.2. El problema del sesgo optimista: investigación de Tali Sharot y sus implicaciones
4.3. Fundamentos teóricos del optimismo realista en la obra de Sandra Schneider
4.4. Optimismo realista y pensamiento crítico: la integración de la evaluación rigurosa con la actitud positiva
4.5. Diferencias entre optimismo realista, pensamiento positivo y autoengaño positivo
4.6. El optimismo realista en contextos de incertidumbre y adversidad

Temario

05 La esperanza como constructo psicológico: teorías y modelos contemporáneos

5.1. Conceptualización psicológica de la esperanza y su diferenciación del optimismo
5.2. La teoría de la esperanza de Charles R. Snyder
5.3. Modelos complementarios y extensiones de la teoría de Snyder
5.4. Antecedentes y determinantes de la esperanza individual
5.5. Relación entre esperanza y otros constructos motivacionales
5.6. La esperanza colectiva y grupal como fenómeno psicosocial
5.7. La esperanza en situaciones límite: enfermedad grave, duelo y adversidad extrema

06 Desarrollo del optimismo y la esperanza a lo largo del ciclo vital

6.1. Bases del desarrollo temprano del optimismo y la esperanza
6.2. Optimismo y esperanza en la infancia y la adolescencia
6.3. Consolidación y fluctuación del optimismo en la edad adulta
6.4. Optimismo y esperanza en el envejecimiento
6.5. Eventos vitales críticos y su impacto en la trayectoria del optimismo y la esperanza

Temario

07 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas del optimismo y la esperanza

7.1. Neurociencia afectiva aplicada al estudio de las expectativas positivas
7.2. Plasticidad neuronal y modificabilidad de los patrones cerebrales asociados al optimismo
7.3. Correlatos psicofisiológicos del optimismo y la esperanza
7.4. Influencia de los factores genéticos y epigenéticos en la predisposición optimista

08 Evaluación y medición del optimismo y la esperanza: instrumentos y procedimientos

8.1. Principios psicométricos fundamentales aplicados a la medición de constructos positivos
8.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación del optimismo
8.3. Instrumentos estandarizados para la evaluación de la esperanza
8.4. Métodos cualitativos y mixtos de evaluación del optimismo y la esperanza
8.5. Evaluación contextualizada: adaptación de los instrumentos a diferentes poblaciones y culturas
8.6. Integración de la evaluación en procesos de intervención y seguimiento longitudinal

Temario

09 Relación del optimismo realista y la esperanza con la salud, el bienestar y la resiliencia

9.1. Optimismo y salud física: evidencia epidemiológica y mecanismos explicativos
9.2. Optimismo, esperanza y salud mental
9.3. El optimismo realista y la esperanza como componentes del capital psicológico positivo
9.4. Relación bidireccional entre optimismo, esperanza y resiliencia ante la adversidad
9.5. Mecanismos mediadores y moderadores en la relación entre optimismo, esperanza y resultados de salud
9.6. Límites y riesgos del optimismo para la salud y el ajuste psicológico

Temario

10 Estrategias e intervenciones basadas en la evidencia para el desarrollo del optimismo realista

10.1. Fundamentos de la intervención dirigida al fortalecimiento del optimismo realista
10.2. Reestructuración del estilo explicativo mediante técnicas cognitivo-conductuales
10.3. Intervenciones positivas específicas para el cultivo del optimismo
10.4. Intervenciones basadas en la teoría de la esperanza de Snyder
10.5. Intervenciones basadas en mindfulness y aceptación aplicadas al optimismo realista
10.6. Programas estructurados de intervención grupal
10.7. Factores que modulan la eficacia de las intervenciones

Temario

11 Aplicaciones del optimismo realista y la esperanza en contextos profesionales específicos

11.1. Optimismo realista y esperanza en el ámbito educativo
11.2. Aplicaciones en el ámbito organizacional y del trabajo
11.3. Aplicaciones en el ámbito clínico y de la salud
11.4. Aplicaciones en el ámbito deportivo y del rendimiento
11.5. Aplicaciones en contextos de intervención social y comunitaria
11.6. Retos éticos y deontológicos en la aplicación profesional del optimismo y la esperanza

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.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

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

