ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Pedir Ayuda y Aceptar Apoyo: Claves 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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Pedir Ayuda y Aceptar Apoyo: Claves Personales de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para quienes desean transformar su relación con la vulnerabilidad y desarrollar una interdependencia saludable. En una sociedad que frecuentemente idealiza la autosuficiencia, este programa te invita a reconocer que solicitar y recibir apoyo constituye una fortaleza, no una debilidad. A través de un enfoque práctico y fundamentado en la psicología contemporánea, adquirirás herramientas para superar las barreras emocionales que dificultan conectar genuinamente con los demás.

El contenido abarca desde los fundamentos psicológicos de la conducta de búsqueda de ayuda hasta el desarrollo de habilidades comunicativas asertivas, pasando por el análisis de los estilos de apego y su influencia en nuestras relaciones.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos de la conducta de pedir ayuda, analizando los modelos teóricos explicativos y los factores cognitivos, emocionales y motivacionales implicados en el proceso de búsqueda de apoyo.

Desarrollar el autoconocimiento emocional, explorando los patrones personales de autosuficiencia y la influencia de la historia vincular y los estilos de apego en la capacidad de buscar y aceptar apoyo.

Dominar estrategias de regulación emocional y autocompasión, aplicándolas a la gestión del malestar asociado al proceso de pedir y recibir ayuda en situaciones cotidianas.

Diseñar estrategias para la construcción, activación y mantenimiento de redes de apoyo social, incorporando principios de reciprocidad, autocuidado e interdependencia saludable en las relaciones de ayuda mutua.

Identificar las barreras psicológicas, emocionales y socioculturales que dificultan la petición de ayuda, clasificando sus mecanismos de acción y las estrategias iniciales para su toma de conciencia.

Reconceptualizar la vulnerabilidad como fortaleza personal, fundamentando su valor desde la evidencia empírica contemporánea y la resignificación constructiva de experiencias propias.

Aplicar habilidades comunicativas asertivas, formulando peticiones de ayuda claras, concretas y respetuosas adaptadas a distintos contextos relacionales.

Elaborar un plan de desarrollo personal, integrando los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa y estableciendo objetivos específicos, indicadores de progreso y compromisos de cambio sostenibles.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y conceptuales de la conducta de pedir ayuda

1.1. Definición y delimitación conceptual del acto de pedir ayuda en el contexto del desarrollo personal
1.2. Evolución histórica y cultural de las actitudes hacia la búsqueda de ayuda
1.3. Bases psicológicas de la conducta de búsqueda de ayuda
1.4. Diferenciación entre pedir ayuda, aceptar apoyo y generar dependencia
1.5. Marco ético y valores personales asociados a la petición y recepción de ayuda

Temario

02 Barreras psicológicas y emocionales que dificultan la petición de ayuda

2.1. Identificación y clasificación de las principales barreras internas para pedir ayuda
2.2. El orgullo, la vergüenza y el miedo al juicio como inhibidores fundamentales
2.3. Creencias irracionales y esquemas cognitivos distorsionados sobre la ayuda
2.4. El perfeccionismo y la autoexigencia como obstáculos para reconocer la propia necesidad
2.5. Influencia de las experiencias previas de rechazo o invalidación emocional
2.6. Barreras contextuales y sociales: estigma, roles de género y normas grupales
2.7. Estrategias iniciales para la toma de conciencia de las propias barreras

Temario

03 Autoconocimiento emocional y patrones personales vinculados a la autosuficiencia

3.1. El autoconocimiento como punto de partida para transformar la relación con la ayuda
3.2. Exploración de la historia personal y su influencia en la actitud hacia la vulnerabilidad
3.3. Identificación de patrones emocionales recurrentes ante situaciones de necesidad
3.4. La relación entre autoconcepto, autoestima y capacidad percibida para solicitar apoyo
3.5. Herramientas de autoexploración para la identificación de fortalezas y áreas de mejora
3.6. Integración del autoconocimiento como recurso permanente de crecimiento personal

04 El apego y los estilos vinculares como determinantes de la capacidad de buscar y aceptar apoyo

4.1. Fundamentos de la teoría del apego de Bowlby y Ainsworth aplicados a la vida adulta
4.2. Estilos de apego y su manifestación en las conductas de búsqueda de ayuda
4.3. Evaluación del propio estilo de apego predominante mediante instrumentos y reflexión guiada
4.4. Influencia de las figuras de apego primarias en la construcción de modelos operativos internos sobre la ayuda
4.5. Hacia un apego ganado o seguridad adquirida: vías de transformación vincular en la edad adulta

Temario

05 La vulnerabilidad como fortaleza: reconceptualización del acto de pedir ayuda

5.1. Desmontando el mito de la vulnerabilidad como debilidad personal
5.2. La aportación de Brené Brown y la investigación contemporánea sobre el poder de la vulnerabilidad
5.3. La exposición emocional regulada como acto de valentía y autocuidado
5.4. La conexión entre vulnerabilidad y crecimiento personal
5.5. Resignificación personal de experiencias pasadas de vulnerabilidad desde una perspectiva constructiva
5.6. Ejercicios experienciales para la exploración progresiva de la propia vulnerabilidad

06 Regulación emocional y gestión del malestar en el proceso de pedir y recibir ayuda

6.1. Fundamentos de la regulación emocional aplicados al contexto de la búsqueda de apoyo
6.2. Identificación y gestión de las emociones difíciles asociadas al proceso de pedir ayuda
6.3. Estrategias y técnicas de regulación emocional para facilitar la petición de ayuda
6.4. El papel de la autocompasión como recurso regulador ante el malestar de pedir ayuda
6.5. Desarrollo de un repertorio personal de estrategias de regulación emocional

Temario

07 Habilidades comunicativas para formular peticiones de ayuda eficaces y asertivas

7.1. La comunicación asertiva como base para expresar necesidades y solicitar apoyo
7.2. Identificación y verbalización precisa de la propia necesidad antes de formular la petición
7.3. Estructura y formulación de peticiones claras, concretas y respetuosas
7.4. Escucha activa y empatía en el diálogo de ayuda
7.5. Gestión comunicativa de la respuesta del otro: aceptación del no y manejo de la frustración
7.6. Adaptación de la petición de ayuda al contexto relacional
7.7. Práctica simulada y role-playing para el entrenamiento de habilidades comunicativas

Temario

08 Aceptar apoyo: procesos psicológicos, resistencias internas y estrategias de apertura

8.1. Diferenciación conceptual entre pedir ayuda y aceptar apoyo: dos procesos psicológicos complementarios
8.2. Resistencias psicológicas específicas ante la recepción de ayuda no solicitada
8.3. La gratitud genuina como disposición emocional facilitadora de la aceptación de apoyo
8.4. Aprender a recibir: el desarrollo de la receptividad como competencia emocional
8.5. Gestión de la culpa y la sensación de carga que pueden acompañar a la aceptación de apoyo
8.6. Integración de la capacidad de aceptar apoyo en la identidad personal y el autoconcepto

09 Construcción, activación y mantenimiento de redes de apoyo social y emocional

9.1. Concepto de red de apoyo social: tipologías, funciones y relevancia para el bienestar psicológico
9.2. Evaluación de la propia red de apoyo: mapeo relacional y análisis de recursos disponibles
9.3. Estrategias para ampliar y diversificar la red de apoyo de manera intencional y proactiva
9.4. Activación de la red en momentos de necesidad: cómo recurrir a los demás sin desgastar las relaciones
9.5. Cuidado y mantenimiento de los vínculos de apoyo a lo largo del tiempo

Temario

10 Reciprocidad, autocuidado y gestión saludable de la interdependencia en las relaciones de ayuda

10.1. La interdependencia saludable como modelo relacional: más allá de la dependencia y la autosuficiencia rígida
10.2. El equilibrio entre dar y recibir: análisis de patrones personales de reciprocidad
10.3. Autocuidado como prerrequisito para pedir y recibir ayuda de forma sostenible
10.4. Establecimiento de límites saludables en las dinámicas de ayuda mutua
10.5. La compasión hacia uno mismo como facilitador de la apertura a la ayuda externa
10.6. Prevención del agotamiento emocional en personas con alta disposición al cuidado de los demás

11 Plan de desarrollo personal: integración de aprendizajes, diseño de estrategias y compromiso con el cambio

11.1. Síntesis reflexiva de los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa formativo
11.2. Evaluación integral de la situación personal actual respecto a la capacidad de pedir y aceptar ayuda
11.3. Diseño del plan de desarrollo personal para la mejora continuada de la competencia de buscar y aceptar apoyo
11.4. Recursos complementarios y compromiso personal con el cambio

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

