ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Perfeccionismo y Autoexigencia: Claves de Manejo

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 Perfeccionismo y Autoexigencia: Claves de Manejo de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean comprender en profundidad este fenómeno psicológico de creciente relevancia clínica y social. En un contexto donde la cultura del rendimiento y las presiones evaluativas impactan significativamente en el bienestar emocional, contar con herramientas especializadas para identificar e intervenir sobre estos patrones resulta fundamental.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el perfeccionismo y la autoexigencia como constructos multidimensionales, diferenciándolos de conceptos afines como la meticulosidad y la búsqueda de excelencia.

Comprender las bases neurobiológicas, los factores de desarrollo y los mecanismos de mantenimiento del perfeccionismo, integrándolos en un marco biopsicosocial.

Dominar los instrumentos de evaluación y las estrategias de formulación clínica del perfeccionismo, diseñando análisis funcionales individualizados del caso.

Aplicar las técnicas de intervención cognitivo-conductual, contextual y basada en la compasión, seleccionando el enfoque terapéutico más adecuado según el perfil del paciente.

Analizar los principales modelos teóricos explicativos del perfeccionismo, identificando sus convergencias, divergencias y aplicaciones clínicas.

Diferenciar el perfeccionismo adaptativo del desadaptativo, reconociendo los indicadores clínicos y los factores moduladores que determinan la transición hacia la disfuncionalidad.

Relacionar el perfeccionismo con las principales categorías psicopatológicas y el malestar emocional, fundamentando su papel como factor transdiagnóstico de vulnerabilidad y mantenimiento.

Desarrollar estrategias de prevención del perfeccionismo disfuncional y promoción del bienestar en contextos específicos, incorporando las directrices éticas y las líneas de investigación actuales en la práctica profesional.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del perfeccionismo y la autoexigencia

1.1. Aproximación histórica al estudio del perfeccionismo en psicología
1.2. Definición y delimitación conceptual del perfeccionismo como constructo multidimensional
1.3. La autoexigencia como dimensión central del funcionamiento perfeccionista
1.4. Prevalencia, relevancia clínica y repercusión social del perfeccionismo en la sociedad contemporánea

02 Principales modelos teóricos explicativos del perfeccionismo

2.1. El modelo bidimensional de Frost y colaboradores: estándares personales y preocupación evaluativa
2.2. El modelo tridimensional de Hewitt y Flett: perfeccionismo auto-orientado, socialmente prescrito y orientado a otros
2.3. El modelo integrativo del perfeccionismo clínico de Shafran, Cooper y Fairburn
2.4. El modelo de discrepancia de Slaney: la distancia entre estándares ideales y rendimiento percibido
2.5. El modelo 2×2 de Gaudreau y Thompson: cruce entre estándares perfeccionistas y preocupación evaluativa
2.6. Integración crítica de los modelos: convergencias, divergencias y direcciones teóricas actuales

Temario

03 Bases neurobiológicas, factores de desarrollo y mantenimiento del perfeccionismo

3.1. Correlatos neurobiológicos y neuroquímicos del perfeccionismo
3.2. Factores genéticos y temperamentales predisponentes
3.3. Factores familiares y estilos parentales en el desarrollo del perfeccionismo
3.4. Influencias socioculturales y presiones del entorno en la consolidación del perfeccionismo
3.5. Experiencias vitales y períodos críticos en la consolidación del perfeccionismo a lo largo del desarrollo
3.6. Mecanismos cognitivos y conductuales de mantenimiento del ciclo perfeccionista
3.7. Interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales: hacia un modelo biopsicosocial integrador

Temario

04 Perfeccionismo adaptativo y perfeccionismo desadaptativo: diferenciación clínica y funcional

4.1. El debate sobre la existencia de un perfeccionismo saludable: argumentos a favor y en contra
4.2. Características cognitivas, emocionales y conductuales del perfeccionismo adaptativo
4.3. Características cognitivas, emocionales y conductuales del perfeccionismo desadaptativo
4.4. El continuum entre funcionalidad y disfuncionalidad: factores moduladores y umbrales de riesgo
4.5. Indicadores clínicos para la identificación de la transición del perfeccionismo adaptativo al desadaptativo

05 Evaluación psicológica y medición del perfeccionismo y la autoexigencia

5.1. Principios generales de la evaluación del perfeccionismo en contextos clínicos y de investigación
5.2. Instrumentos de autoinforme estandarizados para la medición del perfeccionismo
5.3. Evaluación del perfeccionismo mediante entrevista clínica
5.4. Registros conductuales y autorregistros para el análisis funcional del perfeccionismo
5.5. Evaluación complementaria de variables asociadas: autocrítica, miedo al fracaso, procrastinación y autoestima contingente
5.6. Formulación clínica del caso perfeccionista

Temario

06 Perfeccionismo, autoexigencia y su relación con la psicopatología y el malestar emocional

6.1. El perfeccionismo como factor transdiagnóstico en los trastornos psicológicos
6.2. Perfeccionismo y trastornos de ansiedad
6.3. Perfeccionismo y trastornos del estado de ánimo
6.4. Perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria
6.5. Perfeccionismo y burnout: mecanismos de desgaste profesional y diferenciación del compromiso laboral saludable
6.6. Perfeccionismo y trastornos de personalidad: vínculos con los rasgos obsesivos, narcisistas y evitativos
6.7. Perfeccionismo, estrés crónico y somatización: repercusiones sobre la salud física
6.8. Comorbilidad y complejidad clínica: abordaje del perfeccionismo en presentaciones multiproblema

Temario

07 Intervención cognitivo-conductual en el perfeccionismo clínico

7.1. Justificación de la terapia cognitivo-conductual como tratamiento de referencia para el perfeccionismo
7.2. Psicoeducación y socialización en el modelo cognitivo del perfeccionismo
7.3. Reestructuración cognitiva de los pensamientos perfeccionistas nucleares
7.4. Experimentos conductuales para desafiar las predicciones y reglas perfeccionistas
7.5. Intervención sobre las conductas de seguridad, la procrastinación y la comprobación excesiva
7.6. Técnicas de regulación emocional y tolerancia al malestar en el proceso de cambio
7.7. Prevención de recaídas y consolidación de los logros terapéuticos

Temario

08 Terapias contextuales, basadas en la compasión y enfoques integradores para el manejo del perfeccionismo

8.1. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) aplicada al perfeccionismo
8.2. Terapia centrada en la compasión (CFT) para la reducción de la autocrítica perfeccionista
8.3. Mindfulness y práctica de la atención plena en el abordaje del perfeccionismo
8.4. Terapia de esquemas aplicada al perfeccionismo: trabajo con esquemas tempranos desadaptativos de exigencia e insuficiencia
8.5. Criterios para la selección e integración de enfoques terapéuticos según el perfil del paciente

Temario

09 Perfeccionismo y autoexigencia en contextos específicos: ámbito laboral, académico, deportivo y artístico

9.1. Perfeccionismo en el contexto laboral y organizacional
9.2. Perfeccionismo en el contexto académico y universitario
9.3. Perfeccionismo en el deporte de alto rendimiento
9.4. Perfeccionismo en las artes escénicas, visuales y creativas
9.5. Perfeccionismo en las relaciones interpersonales y la vida familiar
9.6. Perfeccionismo en el entorno digital: redes sociales, cultura de la imagen y autoexigencia en contextos virtuales

10 Prevención del perfeccionismo disfuncional, promoción del bienestar y directrices para la práctica profesional

10.1. Programas de prevención del perfeccionismo desadaptativo en población infanto-juvenil
10.2. Prevención del perfeccionismo disfuncional en población adulta y promoción del bienestar
10.3. Consideraciones éticas y deontológicas en la intervención sobre el perfeccionismo
10.4. Líneas de investigación actuales, direcciones futuras y recursos para la actualización 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

