ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Resiliencia y Afrontamiento de la Adversidad: Fundamentos y Claves

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 este programa especializado que te permitirá comprender en profundidad los mecanismos psicológicos que permiten a las personas recuperarse y fortalecerse ante situaciones difíciles. En ICUFOR hemos diseñado esta formación para profesionales que buscan dominar un área de creciente relevancia en contextos clínicos, educativos, organizacionales y sociales, donde la capacidad de gestionar el impacto de las experiencias adversas resulta determinante.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos conceptuales y las bases neurobiológicas de la resiliencia, los principales modelos teóricos explicativos y los factores protectores que intervienen en su desarrollo.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos conceptuales de la resiliencia, diferenciándola de constructos afines como la resistencia al estrés, el *hardiness* y la adaptación positiva.

Comprender las bases neurobiológicas y psicofisiológicas de la respuesta resiliente, identificando los circuitos neuronales, los sistemas de neurotransmisión y los mecanismos epigenéticos implicados.

Diferenciar las principales estrategias y estilos de afrontamiento ante la adversidad, relacionándolos con los factores que modulan su eficacia.

Describir las manifestaciones de la resiliencia a lo largo del ciclo vital y en contextos específicos de adversidad, identificando vulnerabilidades y recursos propios de cada etapa y situación.

Analizar los principales marcos teóricos y modelos explicativos de la resiliencia, distinguiendo entre enfoques centrados en variables, en procesos y en perspectivas sistémicas y culturales.

Clasificar los factores protectores y de riesgo del proceso resiliente, diferenciando sus dimensiones individual, relacional, comunitaria y sociocultural.

Dominar los instrumentos estandarizados y las metodologías de evaluación de la resiliencia y el afrontamiento, aplicándolos al diseño de planes de intervención.

Fundamentar el diseño de programas e intervenciones promotoras de resiliencia, incorporando el enfoque basado en fortalezas y los principios del crecimiento postraumático y la construcción de sentido vital.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de la resiliencia: origen, evolución y delimitación del constructo

1.1. Origen etimológico y recorrido histórico del concepto de resiliencia
1.2. Definiciones contemporáneas de resiliencia y debates terminológicos vigentes
1.3. Delimitación del constructo frente a conceptos afines
1.4. La adversidad como condición necesaria: tipologías, intensidad y cronicidad de las experiencias adversas
1.5. Dimensiones de la resiliencia: individual, relacional, comunitaria y cultural

02 Marcos teóricos y modelos explicativos de la resiliencia

2.1. Modelos centrados en las variables: identificación de factores protectores y de riesgo
2.2. Modelos centrados en el proceso: la resiliencia como trayectoria dinámica
2.3. Modelos sistémicos y socioecológicos de la resiliencia
2.4. Enfoques culturales y contextualistas: la resiliencia negociada y coconstruida socialmente
2.5. El modelo de resiliencia desde la psicología positiva
2.6. Integración de modelos: hacia un marco comprensivo y multidimensional de la resiliencia

Temario

03 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas de la respuesta resiliente

3.1. Neurobiología del estrés: el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y la respuesta de alarma
3.2. Circuitos neuronales implicados en la regulación emocional y la resiliencia
3.3. Sistemas de neurotransmisión asociados a la capacidad de recuperación ante la adversidad
3.4. Epigenética y resiliencia: cómo el ambiente modula la expresión génica relacionada con el estrés
3.5. Neuroplasticidad como sustrato biológico de la capacidad de cambio y adaptación resiliente

Temario

04 Factores protectores y factores de riesgo en la construcción del proceso resiliente

4.1. Conceptualización y clasificación de los factores protectores y de riesgo
4.2. Factores protectores individuales: recursos cognitivos y de personalidad
4.3. Factores protectores relacionales: el vínculo como eje de la resiliencia
4.4. Factores protectores comunitarios y socioculturales
4.5. Factores de riesgo principales: pobreza, maltrato, exclusión y experiencias adversas en la infancia
4.6. Interacción dinámica entre factores de riesgo y de protección: el balance de vulnerabilidad y fortaleza
4.7. El papel del temperamento y las diferencias individuales en la modulación de la vulnerabilidad

Temario

05 Estrategias y estilos de afrontamiento ante situaciones de adversidad

5.1. Conceptualización del afrontamiento: definiciones, taxonomías y evolución del constructo
5.2. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema
5.3. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción
5.4. Estrategias de afrontamiento centradas en la búsqueda de significado y sentido
5.5. Afrontamiento social y colectivo: el papel del apoyo interpersonal y la acción comunitaria
5.6. Afrontamiento proactivo y preventivo: anticipación de la adversidad y preparación psicológica
5.7. Factores moduladores de la eficacia del afrontamiento

06 Evaluación y medición de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento

6.1. Desafíos metodológicos en la evaluación de la resiliencia como proceso dinámico
6.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación de la resiliencia
6.3. Instrumentos estandarizados para la evaluación del afrontamiento
6.4. Metodologías cualitativas y mixtas en la evaluación de la resiliencia
6.5. Evaluación contextualizada e integración de resultados en el diseño de planes de intervención

Temario

07 Resiliencia y afrontamiento a lo largo del ciclo vital

7.1. Perspectiva del desarrollo y su relevancia para la comprensión de la resiliencia en cada etapa vital
7.2. Resiliencia en la primera infancia y la etapa preescolar
7.3. Resiliencia en la infancia intermedia y la adolescencia
7.4. Resiliencia en la edad adulta: transiciones vitales, estrés laboral y responsabilidades familiares
7.5. Resiliencia en el envejecimiento y la vejez
7.6. Continuidades y discontinuidades de la resiliencia a lo largo de la trayectoria vital

Temario

08 Resiliencia y afrontamiento en contextos específicos de adversidad

8.1. Resiliencia ante el trauma psicológico: abuso, violencia y experiencias extremas
8.2. Resiliencia ante la enfermedad crónica y el dolor persistente
8.3. Resiliencia ante la pérdida y el duelo
8.4. Resiliencia en contextos de catástrofe, emergencia y crisis colectiva
8.5. Resiliencia en contextos de exclusión social, migración forzada y refugio
8.6. Resiliencia en el ámbito educativo: acoso escolar, fracaso académico y transiciones formativas
8.7. Resiliencia organizacional y afrontamiento del estrés laboral y el burnout profesional
8.8. Resiliencia ante la adversidad en el entorno digital: ciberacoso, sobreexposición informativa y aislamiento tecnológico

Temario

09 Programas e intervenciones para la promoción de la resiliencia

9.1. Principios rectores para el diseño de intervenciones promotoras de resiliencia
9.2. Intervenciones individuales orientadas al fortalecimiento de los recursos personales
9.3. Intervenciones familiares para la activación de los procesos de resiliencia relacional
9.4. Intervenciones grupales y comunitarias de promoción de la resiliencia
9.5. Intervenciones en contextos educativos: programas de resiliencia en el ámbito escolar
9.6. Intervenciones en contextos organizacionales y laborales para la construcción de entornos resilientes
9.7. Evaluación de la eficacia de los programas: indicadores de resultado y seguimiento longitudinal

Temario

10 Crecimiento postraumático, sentido vital y transformación positiva tras la adversidad

10.1. Conceptualización del crecimiento postraumático: definición, dimensiones y modelos explicativos
10.2. El papel de la búsqueda de sentido y propósito vital en la transformación tras la adversidad
10.3. Variables facilitadoras e inhibidoras del crecimiento postraumático
10.4. Consideraciones críticas: limitaciones del constructo, riesgos de idealización de la adversidad y horizontes de investigación

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

