ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Rupturas y Separaciones: Claves de Afrontamiento Personal

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 este programa formativo diseñado para comprender en profundidad uno de los procesos más complejos de la vida adulta: las rupturas y separaciones afectivas. En ICUFOR ofrecemos una formación rigurosa que aborda esta realidad desde una perspectiva integral, combinando fundamentos psicológicos sólidos con herramientas prácticas de intervención. Este curso responde a una demanda creciente de profesionales capacitados para acompañar procesos de duelo relacional con eficacia y sensibilidad.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos del vínculo afectivo, la teoría del apego y su influencia en las relaciones adultas, así como en las dinámicas que conducen a la ruptura. Estudiarás el impacto psicológico y emocional de la separación, los modelos de duelo relacional y las estrategias de afrontamiento más efectivas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos del vínculo afectivo, analizando la influencia del apego y los factores que configuran las relaciones de pareja.

Analizar el impacto psicológico, emocional y psicosomático de la ruptura, diferenciando los factores de vulnerabilidad y de protección en la persona adulta.

Dominar las estrategias de afrontamiento personal ante la separación, diferenciando las respuestas adaptativas de las desadaptativas.

Describir el impacto de la separación parental en los hijos y el sistema familiar, fundamentando pautas de coparentalidad y comunicación adaptadas a cada etapa evolutiva.

Clasificar las rupturas afectivas según su tipología y contexto, identificando los factores desencadenantes y las dinámicas de deterioro relacional.

Conocer los modelos teóricos del duelo relacional, distinguiendo sus fases, complicaciones y criterios de derivación profesional.

Aplicar técnicas de regulación emocional y desarrollo de la resiliencia, utilizando herramientas específicas para la gestión del malestar emocional tras la ruptura.

Identificar las dimensiones jurídicas, los abordajes terapéuticos y los recursos de intervención profesional, relacionando su aplicación con la reconstrucción personal y la prevención de recaídas.

Temario

01 Fundamentos psicológicos del vínculo afectivo y las relaciones de pareja

1.1. Conceptualización del vínculo afectivo desde la psicología contemporánea
1.2. Teoría del apego y su influencia en las relaciones adultas
1.3. Factores que configuran la formación y el mantenimiento del vínculo de pareja
1.4. Ciclo vital de las relaciones de pareja: fases, transiciones y crisis normativas
1.5. Necesidades psicológicas fundamentales y creencias culturales en el contexto relacional

02 Tipología, causas y dinámicas de las rupturas y separaciones afectivas

2.1. Definición y delimitación conceptual de la ruptura afectiva y la separación
2.2. Clasificación de las rupturas según su naturaleza y contexto relacional
2.3. Principales factores desencadenantes de la ruptura de pareja
2.4. Dinámicas previas a la ruptura: señales de alerta y procesos de deterioro relacional
2.5. Diferencias en la vivencia de la ruptura según el rol asumido: persona iniciadora y persona no iniciadora
2.6. Influencia de las variables sociodemográficas, culturales y de género en la experiencia de separación

Temario

03 Impacto psicológico y emocional de la ruptura afectiva en la persona adulta

3.1. Respuestas emocionales primarias ante la pérdida del vínculo afectivo
3.2. Impacto de la ruptura en la identidad personal y el autoconcepto
3.3. Repercusiones cognitivas: rumiación, pensamientos intrusivos y distorsiones del pensamiento
3.4. Manifestaciones psicosomáticas y alteraciones en la salud física asociadas a la separación
3.5. Impacto en las relaciones sociales y el funcionamiento cotidiano
3.6. Repercusiones en el ámbito laboral y la productividad profesional
3.7. Factores de vulnerabilidad y de protección ante el impacto emocional de la ruptura

Temario

04 El proceso de duelo en las rupturas de pareja: modelos, fases y complicaciones

4.1. Conceptualización del duelo relacional: similitudes y diferencias con el duelo por fallecimiento
4.2. Modelos teóricos del duelo aplicados a la separación afectiva
4.3. Fases y manifestaciones del duelo por ruptura afectiva
4.4. El duelo complicado o patológico en la separación: identificación y derivación
4.5. Duelo anticipatorio en relaciones en proceso avanzado de deterioro
4.6. Temporalidad y ambigüedad del duelo relacional

Temario

05 Estrategias de afrontamiento personal ante la ruptura afectiva

5.1. Marco conceptual del afrontamiento: modelos teóricos y principales clasificaciones
5.2. Evaluación cognitiva de la situación de ruptura y su influencia en el proceso de afrontamiento
5.3. Estrategias de afrontamiento adaptativas durante el proceso de separación
5.4. Estrategias de afrontamiento desadaptativas y sus consecuencias a corto y largo plazo
5.5. El papel del autoconocimiento y la autocompasión en la gestión personal de la ruptura
5.6. Establecimiento de rutinas y estructura vital como herramienta de estabilización emocional
5.7. Gestión de la relación con la expareja: límites, comunicación y desvinculación progresiva
5.8. Planificación de objetivos personales a corto, medio y largo plazo como motor de recuperación

Temario

06 Regulación emocional y desarrollo de la resiliencia tras la separación

6.1. Fundamentos de la regulación emocional en situaciones de crisis afectiva
6.2. Técnicas y herramientas específicas para la regulación emocional en la separación
6.3. Concepto y dimensiones de la resiliencia en el contexto de la ruptura de pareja
6.4. El crecimiento postraumático como posibilidad tras la experiencia de separación
6.5. Fortalecimiento de la inteligencia emocional como recurso protector a largo plazo

Temario

07 Impacto de la separación parental en los hijos y en el sistema familiar

7.1. Efectos de la separación parental en el desarrollo emocional, conductual y social de los hijos
7.2. Factores moduladores del impacto de la separación en los menores
7.3. Comunicación de la decisión de separación a los hijos: pautas, recomendaciones y errores frecuentes
7.4. Coparentalidad y coordinación parental funcional tras la ruptura de la convivencia
7.5. Reestructuración del sistema familiar tras la separación: nuevas dinámicas, roles y límites
7.6. Familias reconstituidas: desafíos específicos y claves de adaptación
7.7. Parentalidad positiva en contextos de monoparentalidad sobrevenida

Temario

08 Dimensiones jurídicas y socioeconómicas de la separación y el divorcio

8.1. Marco legal de la separación y el divorcio en el ordenamiento jurídico español
8.2. Aspectos patrimoniales y económicos derivados de la ruptura de la convivencia
8.3. Mediación familiar como alternativa a la vía judicial contenciosa en la separación
8.4. Impacto socioeconómico de la separación y recursos disponibles
8.5. Consideraciones específicas en separaciones producidas en contextos de violencia de género

Temario

09 Intervención profesional y abordajes terapéuticos en procesos de ruptura afectiva

9.1. Evaluación psicológica del impacto de la separación: áreas de exploración e instrumentos
9.2. Enfoques terapéuticos con evidencia de eficacia en el abordaje de la ruptura afectiva
9.3. Intervención grupal: grupos de apoyo mutuo y programas psicoeducativos para personas separadas
9.4. Intervención en situaciones de crisis aguda: descompensación emocional, ideación autolítica y riesgo vital
9.5. Intervención psicológica específica con los hijos de parejas separadas
9.6. Coordinación interprofesional en la atención a procesos de separación: psicología, derecho, trabajo social y mediación
9.7. Competencias profesionales esenciales y autocuidado del profesional que interviene en rupturas afectivas

Temario

10 Reconstrucción personal, elaboración de nuevos proyectos vitales y prevención de recaídas

10.1. El proceso de reconstrucción de la identidad individual tras la separación de pareja
10.2. Preparación emocional para el establecimiento de futuras relaciones afectivas
10.3. Prevención de recaídas emocionales y gestión de momentos críticos en la recuperación
10.4. Resignificación de la experiencia de separación y construcción de un proyecto vital renovado

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

