ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Sentido del Humor y Perspectiva ante las Dificultades

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 Sentido del Humor y Perspectiva ante las Dificultades de ICUFOR, una propuesta formativa innovadora que aborda el humor como recurso psicológico para afrontar la adversidad. En un contexto donde el bienestar emocional cobra cada vez mayor relevancia, te ofrecemos las claves científicas y prácticas para transformar tu manera de interpretar las situaciones difíciles y fortalecer tu resiliencia personal y profesional.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos teóricos del humor, sus bases neuropsicológicas y los efectos beneficiosos de la risa sobre la salud física y mental. Profundizarás en estrategias de reencuadre cognitivo, estilos de afrontamiento y técnicas para desarrollar una perspectiva más flexible ante los desafíos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos teóricos del sentido del humor, identificando sus principales teorías explicativas, tipologías y evolución histórica.

Analizar los mecanismos de reencuadre cognitivo ante la adversidad, relacionando los estilos de afrontamiento con el uso del humor.

Fundamentar la relación entre humor, resiliencia y crecimiento postraumático, describiendo las funciones adaptativas del humor ante el sufrimiento y la adversidad.

Aplicar el humor como herramienta terapéutica, pedagógica y organizacional, conociendo sus indicaciones, limitaciones éticas y evidencia científica disponible.

Comprender las bases neuropsicológicas y psicofisiológicas del humor y la risa, distinguiendo sus efectos sobre la salud física y mental.

Identificar los estilos y dimensiones del sentido del humor como competencia personal, aplicando instrumentos de evaluación psicométrica validados.

Distinguir las funciones sociales y comunicativas del humor en las relaciones interpersonales, diferenciando su uso en contextos de liderazgo, negociación y diversidad cultural.

Diseñar un plan personalizado de desarrollo del sentido del humor y la perspectiva ante las dificultades, incorporando técnicas de reencuadre, creatividad humorística y práctica reflexiva.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del sentido del humor

1.1. Aproximación conceptual al humor: definiciones, componentes y delimitación terminológica
1.2. Evolución histórica del estudio del humor desde la filosofía y las ciencias humanas
1.3. Principales teorías explicativas del fenómeno humorístico
1.4. Tipologías y manifestaciones del humor: ironía, sátira, humor absurdo, autoparodia y comicidad situacional
1.5. El sentido del humor como rasgo de personalidad, actitud vital y competencia susceptible de desarrollo

Temario

02 Bases neuropsicológicas y psicofisiológicas del humor y la risa

2.1. Neuroanatomía del humor: circuitos cerebrales implicados en la apreciación y producción humorística
2.2. Neuroquímica de la risa: funciones de la dopamina, las endorfinas, la serotonina y la oxitocina
2.3. La risa como fenómeno psicofisiológico: mecanismos corporales y funciones biológicas
2.4. Efectos del humor y la risa sobre la salud física: sistema inmunológico, percepción del dolor y regulación del estrés
2.5. Efectos del humor sobre la salud mental: regulación emocional, reducción de la ansiedad y mejora del estado de ánimo
2.6. Diferencias individuales en la respuesta neurofisiológica al humor: influencia de la edad, el género y el contexto cultural

Temario

03 La perspectiva cognitiva: reencuadre, interpretación y afrontamiento de las dificultades

3.1. Fundamentos de la psicología cognitiva aplicados a la interpretación de la adversidad
3.2. El reencuadre cognitivo como estrategia central de afrontamiento: concepto, mecanismos y aplicaciones
3.3. Estilos de afrontamiento ante las dificultades y su vinculación con el uso del humor
3.4. La distancia psicológica y la perspectiva temporal como facilitadores de la respuesta humorística
3.5. Pensamiento flexible, creatividad cognitiva y su vínculo con la capacidad de producción humorística
3.6. Reevaluación cognitiva positiva y construcción de significado ante la adversidad a través del humor
3.7. Limitaciones y riesgos del uso del humor como mecanismo de evitación, negación o minimización del sufrimiento

Temario

04 El sentido del humor como competencia personal: dimensiones, estilos y evaluación

4.1. El sentido del humor como constructo multidimensional: producción, apreciación, disfrute y uso social
4.2. Estilos de humor según el modelo de Rod Martin: caracterización y consecuencias psicológicas
4.3. Factores de personalidad asociados al sentido del humor: extraversión, apertura a la experiencia y estabilidad emocional
4.4. Desarrollo evolutivo del sentido del humor a lo largo del ciclo vital
4.5. Instrumentos de evaluación del sentido del humor y sus propiedades psicométricas
4.6. Diferencias culturales, de género y socioeconómicas en la expresión y la valoración del sentido del humor

Temario

05 Humor, resiliencia y crecimiento personal ante la adversidad

5.1. Concepto de resiliencia y su relación con el sentido del humor como recurso psicológico
5.2. Funciones adaptativas del humor ante el sufrimiento: pérdida, enfermedad y situaciones de crisis vital
5.3. El crecimiento postraumático y el papel del humor en la reconstrucción del significado vital
5.4. La paradoja del humor en el sufrimiento: límites éticos, sensibilidad contextual y respeto hacia el dolor ajeno
5.5. Humor y optimismo disposicional: diferencias conceptuales, complementariedades y sinergias
5.6. Modelos de intervención basados en la resiliencia que incorporan el humor como componente central

Temario

06 El humor en las relaciones interpersonales y la comunicación

6.1. Funciones sociales del humor: cohesión grupal, regulación de las relaciones y gestión de conflictos interpersonales
6.2. El humor como herramienta de comunicación interpersonal efectiva y de conexión emocional
6.3. El uso estratégico del humor en contextos de negociación, mediación y persuasión
6.4. Humor y liderazgo: influencia social, carisma y gestión emocional de equipos
6.5. El humor en las relaciones de pareja y familiares como factor de satisfacción relacional y resiliencia compartida
6.6. Humor, poder y jerarquía: dinámicas sociales implícitas en la producción y recepción del humor
6.7. Competencia humorística intercultural: adaptar el humor a contextos diversos y plurales

Temario

07 Aplicaciones del humor en contextos profesionales y organizacionales

7.1. El humor en el entorno laboral: clima organizacional, bienestar de los trabajadores y productividad
7.2. Integración del humor en la cultura organizacional: políticas institucionales y buenas prácticas
7.3. El humor en profesiones de alta exigencia emocional: personal sanitario, docentes, trabajadores sociales y cuerpos de emergencia
7.4. Humor y creatividad organizacional: innovación a través del pensamiento divergente y la flexibilidad cognitiva
7.5. Formación en habilidades humorísticas para profesionales: principios de diseño de programas específicos

Temario

08 El humor como herramienta terapéutica y de intervención psicosocial

8.1. Historia y evolución del uso terapéutico del humor: desde los antecedentes clásicos hasta las intervenciones basadas en evidencia
8.2. El humor en psicoterapia: enfoques teóricos y técnicas específicas
8.3. Consideraciones éticas y clínicas en el uso del humor dentro del proceso terapéutico
8.4. Risoterapia y programas estructurados de intervención grupal basados en el humor
8.5. El payaso de hospital y la intervención humorística en contextos sociosanitarios
8.6. El humor en la intervención comunitaria y en programas de inclusión social y participación ciudadana
8.7. Aplicaciones del humor en la promoción de la salud y la prevención primaria
8.8. Evaluación de la eficacia de las intervenciones basadas en el humor: indicadores de resultados, diseños de investigación y metodología

Temario

09 El humor en contextos educativos y formativos

9.1. El humor como recurso pedagógico: fundamentos psicoeducativos y evidencia empírica disponible
9.2. Estrategias para integrar el humor en el diseño instruccional y la práctica docente cotidiana
9.3. Educación emocional y desarrollo del sentido del humor en niños y adolescentes
9.4. El humor en la formación de personas adultas y en el aprendizaje a lo largo de la vida

10 Programa práctico para el desarrollo del sentido del humor y la perspectiva ante las dificultades

10.1. Autodiagnóstico del perfil humorístico personal: identificación de fortalezas, áreas de mejora y patrones habituales
10.2. Técnicas para el entrenamiento de la perspectiva y el reencuadre humorístico de las situaciones adversas
10.3. Desarrollo de la creatividad humorística mediante talleres y ejercicios prácticos progresivos
10.4. Diseño de un plan personalizado de desarrollo del sentido del humor y la perspectiva vital
10.5. Creación de entornos favorecedores del humor en los ámbitos personal, social y profesional
10.6. Supervisión, práctica reflexiva y retroalimentación continua en el desarrollo sostenido de la competencia humorística

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.



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

