ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Serenidad y Aceptación de lo que No se Puede Cambiar

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 Curso de Formación Permanente en Serenidad y Aceptación de lo que No se Puede Cambiar, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean profundizar en las bases psicológicas y filosóficas del bienestar emocional ante las adversidades inevitables de la vida. En ICUFOR ofrecemos una formación rigurosa que integra conocimiento científico y aplicación práctica para responder a una de las demandas más relevantes del ámbito de la salud mental contemporánea.

A lo largo del programa, abordarás los fundamentos filosóficos de la serenidad desde tradiciones occidentales y orientales, las bases neurobiológicas del sufrimiento, y los principales modelos terapéuticos centrados en la aceptación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), el mindfulness o la Terapia Dialéctico-Conductual.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar las bases filosóficas, históricas y psicológicas de la serenidad y la aceptación, diferenciando las principales tradiciones de pensamiento occidental y oriental que sustentan estos constructos.

Conocer los modelos terapéuticos centrados en la aceptación, comparando sus fundamentos teóricos, su evidencia empírica y sus criterios de aplicación clínica según el perfil del caso.

Comprender los procesos de pérdida, duelo y adaptación a la enfermedad crónica y la discapacidad a lo largo del ciclo vital, relacionando los modelos teóricos con las competencias profesionales de acompañamiento.

Identificar las dinámicas de aceptación en las relaciones interpersonales y los conflictos crónicos, diferenciando la aceptación activa de la tolerancia de conductas dañinas y desarrollando habilidades de comunicación asertiva.

Analizar los mecanismos cognitivos, emocionales y neurobiológicos implicados en el sufrimiento humano ante lo incontrolable, identificando los factores de vulnerabilidad y protección que modulan la respuesta al estrés.

Dominar las estrategias de regulación emocional y tolerancia al malestar ante situaciones irreversibles, distinguiendo entre estrategias adaptativas y patrones desregulativos sostenidos por la no-aceptación.

Aplicar herramientas prácticas de mindfulness, defusión cognitiva, autocompasión y clarificación de valores, integrando estas técnicas en el cultivo sistemático de la serenidad personal y en la intervención profesional.

Diseñar programas de intervención profesional para el fomento de la aceptación y la serenidad, incorporando instrumentos de evaluación validados, adaptaciones a poblaciones específicas y estrategias de autocuidado profesional.

Temario

01 Fundamentos filosóficos e históricos del concepto de serenidad y aceptación de lo inevitable

1.1. Aproximación conceptual a la serenidad como disposición psicológica y actitud vital
1.2. Raíces filosóficas de la aceptación en la tradición occidental
1.3. Tradiciones orientales y su contribución al pensamiento sobre la aceptación
1.4. Evolución histórica de la noción de aceptación en la psicología contemporánea
1.5. Delimitación conceptual y operativa del constructo de aceptación

Temario

02 Bases psicológicas del sufrimiento humano ante lo incontrolable

2.1. Naturaleza del sufrimiento psicológico: diferenciación entre dolor inevitable y sufrimiento añadido
2.2. Necesidad de control percibido y su papel en la construcción del bienestar psicológico
2.3. El papel de las creencias irracionales y los esquemas desadaptativos tempranos en la no-aceptación crónica
2.4. Bases neurobiológicas de la respuesta al estrés incontrolable
2.5. La resistencia psicológica al cambio no deseado: mecanismos de defensa y patrones de evitación experiencial
2.6. Factores de vulnerabilidad y factores de protección frente al sufrimiento por lo incontrolable

Temario

03 Modelos terapéuticos centrados en la aceptación: marcos teóricos y evidencia científica

3.1. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) como paradigma de referencia en la promoción de la aceptación
3.2. Terapias basadas en mindfulness y su relación intrínseca con la aceptación
3.3. La Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) y la integración dialéctica entre aceptación y cambio
3.4. Terapia centrada en la compasión (CFT) de Paul Gilbert y su papel en la aceptación del sufrimiento
3.5. Aportaciones de los enfoques humanistas y existenciales a la comprensión de la aceptación
3.6. Aportaciones de la psicología positiva al estudio científico de la serenidad y las fortalezas asociadas
3.7. Análisis comparativo de los modelos terapéuticos: convergencias, divergencias y posibilidades de integración clínica

Temario

04 Regulación emocional y tolerancia al malestar en situaciones irreversibles

4.1. Concepto de regulación emocional y su relevancia específica en la aceptación de lo no modificable
4.2. Modelos de regulación emocional aplicados a los procesos de aceptación
4.3. Estrategias de regulación emocional adaptativas ante circunstancias incontrolables
4.4. Tolerancia al malestar: desarrollo de la capacidad de permanecer con el dolor emocional sin actuar reactivamente
4.5. Desregulación emocional crónica, psicopatología asociada y evaluación clínica

05 Procesos cognitivos implicados en la lucha psicológica contra lo inevitable

5.1. Rumiación y pensamiento repetitivo negativo como obstáculos centrales a la aceptación
5.2. Sesgos cognitivos y distorsiones del pensamiento que dificultan la aceptación
5.3. Fusión cognitiva, literalidad del pensamiento y defusión cognitiva en el marco del modelo ACT
5.4. Flexibilidad cognitiva y construcción de significado ante la adversidad irreversible

Temario

06 Pérdida, duelo y aceptación de la irreversibilidad a lo largo del ciclo vital

6.1. Concepto y dimensiones de la pérdida en el contexto del desarrollo humano
6.2. Tipología de las pérdidas significativas a lo largo del ciclo vital
6.3. Modelos teóricos del proceso de duelo y su evolución histórica
6.4. Duelo complicado y prolongado: cuando el proceso de aceptación se bloquea
6.5. Aceptación de la muerte y la finitud como dimensión existencial fundamental del ser humano
6.6. Envejecimiento, deterioro progresivo y aceptación de las limitaciones acumulativas
6.7. Competencias profesionales para el acompañamiento en procesos de pérdida irreversible

Temario

07 Aceptación en contextos de enfermedad crónica, dolor persistente y discapacidad

7.1. Impacto psicológico del diagnóstico de enfermedad crónica o discapacidad sobrevenida
7.2. Procesos de adaptación y ajuste psicológico ante la condición crónica
7.3. Aceptación del dolor crónico como estrategia terapéutica respaldada por la evidencia
7.4. La paradoja de la discapacidad: bienestar percibido por las personas afectadas frente a las expectativas externas
7.5. Intervención psicológica centrada en valores personales en contextos de enfermedad irreversible
7.6. Calidad de vida y bienestar subjetivo en condiciones de limitación funcional permanente

08 Serenidad en las relaciones interpersonales y ante los conflictos no resolubles

8.1. Naturaleza y tipología de los conflictos interpersonales crónicos e irresolubles
8.2. Aceptación de las diferencias individuales irreductibles en las relaciones significativas
8.3. Establecimiento de límites saludables y comunicación asertiva como expresión de aceptación activa
8.4. Perdón y reconciliación como procesos psicológicos de aceptación interpersonal
8.5. Aceptación de la soledad no elegida y reconstrucción de la red de apoyo social

Temario

09 Herramientas y técnicas prácticas para el cultivo sistemático de la serenidad y la aceptación

9.1. Prácticas de mindfulness diseñadas específicamente para el entrenamiento en aceptación
9.2. Ejercicios experienciales de defusión cognitiva y toma de perspectiva sobre los propios pensamientos
9.3. Técnicas de autocompasión y práctica del autocuidado consciente ante el sufrimiento
9.4. Clarificación de valores personales y compromiso con la acción significativa pese a las limitaciones
9.5. Rituales simbólicos de soltar y prácticas de desprendimiento emocional consciente
9.6. Técnicas de reorientación atencional y cultivo sistemático de la gratitud
9.7. Técnicas de regulación fisiológica y activación del sistema de calma
9.8. Integración de las técnicas en la vida cotidiana: diseño personalizado de rutinas de serenidad

Temario

10 Diseño de programas de intervención profesional para el fomento de la aceptación y la serenidad

10.1. Evaluación psicológica de la capacidad de aceptación: instrumentos y protocolos estandarizados
10.2. Diseño de intervenciones individuales centradas en la aceptación y la construcción de serenidad
10.3. Programas grupales de entrenamiento en aceptación y serenidad
10.4. Intervención especializada con poblaciones específicas: cuidadores principales, enfermos crónicos y personas en duelo
10.5. Prevención del desgaste profesional: autocuidado del profesional que trabaja cotidianamente con el sufrimiento ajeno
10.6. Evaluación de resultados, seguimiento longitudinal y consideraciones éticas y deontológicas

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

