ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Exposición en Ansiedad: Jerarquías y Aprendizaje Inhibitorio para Profesionales de la Psicología

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 Técnicas de Exposición en Ansiedad: Jerarquías y Aprendizaje Inhibitorio para Profesionales de la Psicología. En ICUFOR hemos diseñado este programa especializado para psicólogos que buscan perfeccionar sus competencias clínicas en una de las intervenciones más eficaces para los trastornos de ansiedad. La terapia de exposición constituye el tratamiento de elección avalado por la evidencia científica, y dominar sus fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas resulta imprescindible para ofrecer una atención de calidad.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurobiológicos de la ansiedad, los procesos de condicionamiento y extinción del miedo, así como en los dos paradigmas principales de intervención: el modelo clásico de habituación y el modelo de aprendizaje inhibitorio de Craske.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los conceptos de ansiedad, miedo y fobia, diferenciando sus componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales, así como sus bases neurobiológicas y los modelos etiológicos que explican su adquisición y mantenimiento.

Analizar los procesos de condicionamiento del miedo y extinción, identificando los fenómenos de retorno del miedo y las distintas vías de aprendizaje asociativo relevantes para la comprensión clínica de los trastornos de ansiedad.

Diferenciar los modelos de habituación y de aprendizaje inhibitorio aplicados a la terapia de exposición, describiendo sus fundamentos teóricos, procedimientos clínicos, evidencia empírica y limitaciones respectivas.

Diseñar jerarquías de exposición adaptadas a cada modelo terapéutico y a las características específicas de los distintos trastornos de ansiedad, incorporando el análisis funcional del caso y la identificación de expectativas, conductas de seguridad y estímulos temidos.

Distinguir las diferentes modalidades de exposición terapéutica —en vivo, en imaginación, interoceptiva, mediante realidad virtual y con prevención de respuesta—, justificando su selección y combinación estratégica dentro del plan de tratamiento individualizado.

Aplicar las técnicas de exposición a los principales trastornos de ansiedad, al trastorno obsesivo-compulsivo y a los trastornos relacionados con el trauma, utilizando las estrategias del modelo de aprendizaje inhibitorio y los protocolos basados en la evidencia.

Objetivos del curso

Conocer los criterios clínicos para la integración de la terapia de exposición con otras estrategias de intervención psicológica y farmacológica, analizando la evidencia sobre sus efectos combinados en el aprendizaje extintor.

Desarrollar las competencias clínicas necesarias para la conducción eficaz del proceso de exposición, implementando procedimientos de evaluación sistemática de resultados, prevención de recaídas, supervisión profesional y autocuidado del terapeuta.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y neurobiológicos de la ansiedad y los trastornos de ansiedad

1.1. Delimitación conceptual de la ansiedad, el miedo y la fobia como constructos diferenciados
1.2. Clasificación y caracterización de los trastornos de ansiedad según los sistemas diagnósticos actuales
1.3. Bases neurobiológicas del procesamiento del miedo y la ansiedad
1.4. Modelos etiológicos contemporáneos de los trastornos de ansiedad
1.5. Factores de mantenimiento y evitación como mecanismo central de la persistencia de la ansiedad

Temario

02 Condicionamiento del miedo, extinción y procesos de aprendizaje asociativo relevantes para la exposición

2.1. Fundamentos del condicionamiento clásico aplicado al aprendizaje del miedo
2.2. Procesos de extinción del miedo condicionado y sus implicaciones terapéuticas
2.3. Condicionamiento operante y el mantenimiento de la evitación patológica
2.4. Aprendizaje evaluativo y su resistencia a los procedimientos estándar de extinción
2.5. Otras vías de adquisición del miedo: aprendizaje observacional e instruccional
2.6. Integración de los modelos de aprendizaje en la comprensión clínica de la adquisición y el mantenimiento de la ansiedad

Temario

03 El modelo de habituación en la terapia de exposición: fundamentos, procedimientos y limitaciones

3.1. Origen y desarrollo histórico de la terapia de exposición como intervención para la ansiedad
3.2. Fundamentos teóricos y operativos del modelo de habituación
3.3. Procedimientos clásicos de exposición basados en el paradigma de habituación
3.4. Evidencia empírica acumulada sobre los procedimientos de exposición basados en habituación
3.5. Limitaciones del modelo de habituación y hallazgos empíricos contradictorios

Temario

04 El modelo de aprendizaje inhibitorio aplicado a la optimización de la terapia de exposición

4.1. Bases teóricas del modelo de aprendizaje inhibitorio de Craske y colaboradores
4.2. Estrategias clínicas fundamentales del modelo de aprendizaje inhibitorio
4.3. Diseño de la exposición orientada a la maximización de la violación de expectativas
4.4. Manejo clínico de la variabilidad y la diversificación contextual durante la exposición
4.5. Diferencias fundamentales entre el modelo de habituación y el de aprendizaje inhibitorio
4.6. Evidencia empírica del modelo de aprendizaje inhibitorio
4.7. Limitaciones actuales y cuestiones abiertas del modelo de aprendizaje inhibitorio
4.8. Integración clínica de los modelos de habituación e inhibitorio en la práctica profesional

Temario

05 Diseño y construcción de jerarquías de exposición adaptadas al modelo terapéutico

5.1. La conceptualización clínica del caso como base para el diseño de jerarquías
5.2. Principios generales para la construcción de jerarquías de exposición
5.3. Diseño de jerarquías de exposición desde el modelo clásico de habituación
5.4. Diseño de jerarquías de exposición desde el modelo de aprendizaje inhibitorio
5.5. Adaptación de las jerarquías a las características específicas de los diferentes trastornos de ansiedad
5.6. Errores frecuentes en la construcción de jerarquías y estrategias para su corrección
5.7. Casos prácticos de diseño de jerarquías de exposición con análisis guiado

Temario

06 Modalidades y variantes técnicas de la exposición terapéutica

6.1. Exposición en vivo: principios, procedimientos y contextos de aplicación clínica
6.2. Exposición en imaginación y sus aplicaciones clínicas específicas
6.3. Exposición interoceptiva para sensaciones corporales temidas
6.4. Exposición mediante realidad virtual y tecnologías digitales emergentes
6.5. Exposición con prevención de respuesta y exposición prolongada narrativa como variantes especializadas
6.6. Combinación estratégica de modalidades de exposición dentro del plan terapéutico individualizado

07 Integración de la terapia de exposición con otras estrategias de intervención psicológica

7.1. Relación entre la terapia de exposición y las técnicas de reestructuración cognitiva
7.2. Exposición en el contexto de las terapias de tercera generación
7.3. Interacción entre tratamiento farmacológico y terapia de exposición
7.4. Criterios clínicos para la selección y planificación de tratamientos multicomponentes

Temario

08 Aplicación de las técnicas de exposición en fobias específicas y trastorno de ansiedad social

8.1. Características clínicas de las fobias específicas relevantes para el diseño de la exposición
8.2. Exposición terapéutica adaptada a los diferentes tipos de fobias específicas
8.3. Protocolos intensivos de exposición para fobias específicas
8.4. Exposición terapéutica en el trastorno de ansiedad social
8.5. Integración del modelo de aprendizaje inhibitorio en el abordaje clínico de fobias específicas y ansiedad social
8.6. Evidencia empírica actualizada y recomendaciones de guías de práctica clínica

Temario

09 Aplicación de las técnicas de exposición en trastorno de pánico, agorafobia y trastorno de ansiedad generalizada

9.1. Exposición terapéutica en el trastorno de pánico y la agorafobia
9.2. Exposición aplicada al trastorno de ansiedad generalizada
9.3. Exposición conductual a situaciones evitadas por intolerancia a la incertidumbre en el trastorno de ansiedad generalizada
9.4. Evidencia disponible y particularidades del diseño terapéutico para el pánico y la ansiedad generalizada
9.5. Dificultades clínicas frecuentes y estrategias de manejo en la exposición al pánico y la ansiedad generalizada

Temario

10 Aplicación de las técnicas de exposición en el trastorno obsesivo-compulsivo y en los trastornos relacionados con el trauma

10.1. Exposición con prevención de respuesta en el trastorno obsesivo-compulsivo
10.2. Exposición terapéutica en el trastorno de estrés postraumático
10.3. Consideraciones éticas y de seguridad en la exposición a contenido de alto impacto emocional
10.4. Evidencia empírica actualizada y comparación entre protocolos de intervención

11 Gestión clínica del proceso de exposición, evaluación de resultados y desarrollo profesional del terapeuta

11.1. Habilidades terapéuticas esenciales para la conducción eficaz de las sesiones de exposición
11.2. Gestión de situaciones clínicas complejas durante el proceso de exposición
11.3. Evaluación sistemática del proceso y los resultados del tratamiento de exposición
11.4. Instrumentos y procedimientos de medida para la valoración del cambio terapéutico
11.5. Prevención de recaídas y planificación del seguimiento terapéutico a largo plazo
11.6. Formación continua, supervisión clínica y autocuidado del profesional especializado en exposición

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

