ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Terapia Centrada en la Compasión: Vergüenza y Autocrítica en Salud Mental 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 Terapia Centrada en la Compasión: Vergüenza y Autocrítica en Salud Mental para Profesionales de la Psicología de ICUFOR. Este programa está diseñado para psicólogos que desean incorporar un enfoque terapéutico innovador y altamente efectivo en su práctica clínica. La vergüenza y la autocrítica constituyen factores transdiagnósticos presentes en numerosos trastornos mentales, por lo que dominar su abordaje representa una competencia esencial para cualquier profesional de la salud mental.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos evolutivos, neurobiológicos y psicológicos de la Terapia Centrada en la Compasión, diferenciándola de otras terapias contextuales y de tercera generación.

Fundamentar el papel de la vergüenza y la autocrítica como procesos transdiagnósticos centrales en la psicopatología, distinguiendo sus tipologías, funciones evolutivas y mecanismos de mantenimiento.

Desarrollar competencias para la construcción de una relación terapéutica compasiva, aplicando habilidades de validación, modelado y manejo de dificultades emergentes en la díada clínica.

Analizar el modelo de los tres sistemas de regulación afectiva, identificando sus patrones de interacción dinámica y su implicación en la génesis y el mantenimiento del sufrimiento psicológico.

Dominar el modelo de la mente compasiva, describiendo sus atributos, habilidades y flujos direccionales, así como los miedos y resistencias que interfieren en su desarrollo.

Elaborar formulaciones de caso rigurosas desde el marco de la CFT, integrando la evaluación de los sistemas afectivos, los patrones de vergüenza y autocrítica, y las estrategias de seguridad del paciente.

Objetivos del curso

Implementar las técnicas fundamentales del Entrenamiento de la Mente Compasiva y las intervenciones específicas para vergüenza y autocrítica patológicas, adaptándolas según la formulación clínica y el perfil psicopatológico de cada paciente.

Conocer la evidencia científica actual sobre la eficacia de la CFT y sus mecanismos de cambio, incorporando las consideraciones éticas, de sensibilidad cultural y de desarrollo profesional continuo necesarias para una práctica clínica competente y sostenible.

Temario

01 Fundamentos evolutivos, neurobiológicos y psicológicos de la Terapia Centrada en la Compasión

1.1. Contexto histórico y desarrollo de la Terapia Centrada en la Compasión como modelo terapéutico
1.2. La psicología evolutiva como marco explicativo del sufrimiento emocional humano
1.3. Bases neurobiológicas de la regulación emocional y los sistemas afectivos
1.4. La teoría del apego como base para comprender la compasión, la seguridad y la amenaza interpersonal
1.5. Diferenciación de la CFT respecto a otras terapias contextuales y de tercera generación

02 El modelo de los tres sistemas de regulación afectiva en la Terapia Centrada en la Compasión

2.1. Conceptualización y funcionamiento del sistema de amenaza y protección
2.2. Conceptualización y funcionamiento del sistema de logro, activación y búsqueda de recursos
2.3. Conceptualización y funcionamiento del sistema de calma, afiliación y seguridad
2.4. Interacción dinámica entre los tres sistemas de regulación emocional
2.5. Formulación clínica inicial basada en el modelo tripartito de regulación afectiva
2.6. Aplicación del modelo de los tres sistemas a la comprensión de la vergüenza y la autocrítica

Temario

03 La vergüenza como emoción central en la psicopatología: conceptualización, tipología y mecanismos

3.1. Definición y delimitación conceptual de la vergüenza en el marco de la CFT
3.2. Vergüenza externa e interna: dimensiones, funciones y dinámicas diferenciadas
3.3. Bases evolutivas y sociales de la vergüenza como emoción de amenaza al estatus social
3.4. Correlatos neurobiológicos y psicofisiológicos de la experiencia de vergüenza
3.5. Memorias de vergüenza y su papel en la formación de esquemas emocionales nucleares
3.6. Estrategias de seguridad y mecanismos de afrontamiento disfuncionales ante la vergüenza
3.7. La vergüenza como factor transdiagnóstico en los trastornos mentales

Temario

04 La autocrítica como proceso psicológico: modelos, formas y funciones desde la perspectiva de la CFT

4.1. Conceptualización de la autocrítica en la Terapia Centrada en la Compasión
4.2. Formas de autocrítica según el modelo de Paul Gilbert: el yo inadecuado y el yo odiado
4.3. Funciones de la autocrítica desde la perspectiva evolutiva y de regulación afectiva
4.4. La relación bidireccional entre autocrítica, vergüenza y activación crónica del sistema de amenaza
4.5. Autocrítica y su asociación con cuadros clínicos: depresión, ansiedad, trastornos de personalidad y otros
4.6. Evaluación de la autocrítica: instrumentos y procedimientos de medida estandarizados

Temario

05 El modelo de la mente compasiva: atributos, habilidades y competencias de la compasión

5.1. Definición multidimensional de la compasión en el marco teórico de la CFT
5.2. Los dos componentes psicológicos fundamentales de la compasión según el modelo de Gilbert
5.3. Los atributos del círculo interno de la compasión
5.4. Las habilidades del círculo externo de la mente compasiva para la regulación emocional
5.5. Los tres flujos direccionales de la compasión: hacia otros, desde otros y hacia uno mismo
5.6. Autocompasión versus autocrítica: mecanismos de cambio psicológico y evidencia diferencial
5.7. Diferenciación entre autocompasión y autoindulgencia, autocompasión y debilidad, y otros malentendidos frecuentes

06 La relación terapéutica en la Terapia Centrada en la Compasión: construcción, manejo y dificultades

6.1. El terapeuta como fuente de activación del sistema de calma y seguridad en el paciente
6.2. Construcción de la alianza terapéutica desde el marco específico de la CFT
6.3. Manejo de la vergüenza, la autocrítica y las dificultades emergentes en la relación terapéutica
6.4. Supervisión clínica, autocuidado compasivo y desarrollo continuo de competencias del profesional

Temario

07 Evaluación clínica y formulación de caso en Terapia Centrada en la Compasión

7.1. El proceso de evaluación en CFT: objetivos, áreas de exploración y secuencia clínica
7.2. Instrumentos de evaluación específicos y complementarios utilizados en CFT
7.3. La formulación de caso en CFT: estructura, elementos fundamentales y construcción colaborativa
7.4. Devolución de la formulación al paciente y su uso para la planificación del tratamiento
7.5. Formulación de caso aplicada a presentaciones clínicas complejas y comórbidas
7.6. Ejemplos clínicos de formulación de caso en CFT con diferentes perfiles psicopatológicos

Temario

08 Técnicas y prácticas fundamentales del Entrenamiento de la Mente Compasiva (Compassionate Mind Training)

8.1. Psicoeducación evolutiva y de-shaming como base imprescindible del tratamiento en CFT
8.2. Prácticas de regulación fisiológica y preparación corporal para las intervenciones compasivas
8.3. Mindfulness compasivo y prácticas de atención plena orientadas específicamente a la compasión
8.4. Imaginería compasiva: desarrollo y fortalecimiento del yo compasivo ideal
8.5. Escritura compasiva y reestructuración compasiva del pensamiento autocrítico
8.6. Trabajo con las múltiples mentalidades emocionales y partes del yo en sesión
8.7. Exposición compasiva y trabajo conductual guiado desde la CFT
8.8. Secuenciación y adaptación de las técnicas de CMT según la formulación de caso y el perfil del paciente

Temario

09 Intervenciones específicas para el abordaje clínico de la vergüenza y la autocrítica patológicas

9.1. Abordaje terapéutico integral de la vergüenza desde la Terapia Centrada en la Compasión
9.2. Abordaje terapéutico integral de la autocrítica desde la Terapia Centrada en la Compasión
9.3. Trabajo terapéutico con los miedos y resistencias a abandonar la autocrítica como estrategia de seguridad
9.4. Técnicas experienciales avanzadas para la transformación de la vergüenza y la autocrítica
9.5. Integración de aportaciones de otras orientaciones terapéuticas en el trabajo con vergüenza y autocrítica
9.6. Indicadores de progreso terapéutico y criterios de finalización del trabajo con vergüenza y autocrítica

Temario

10 Aplicación de la Terapia Centrada en la Compasión a trastornos mentales y poblaciones clínicas específicas

10.1. CFT aplicada a la depresión y los trastornos del estado de ánimo con alta autocrítica
10.2. CFT aplicada a los trastornos de ansiedad y la fobia social
10.3. CFT aplicada al trauma complejo y al trastorno de estrés postraumático
10.4. CFT aplicada a los trastornos de la conducta alimentaria
10.5. CFT aplicada a los trastornos de personalidad con alta desregulación emocional
10.6. CFT aplicada a la psicosis y las experiencias de escucha de voces
10.7. CFT en formato grupal: diseño de programas, estructura de las sesiones y evidencia de eficacia

Temario

11 Evidencia científica, consideraciones éticas y desarrollo profesional del terapeuta en Terapia Centrada en la Compasión

11.1. Revisión de la evidencia empírica sobre la eficacia y la efectividad de la CFT
11.2. Investigación sobre vergüenza, autocrítica y compasión: hallazgos clave en el campo
11.3. Limitaciones metodológicas actuales, retos pendientes y líneas emergentes de investigación
11.4. Formación continuada, práctica personal y desarrollo profesional del terapeuta en CFT
11.5. Consideraciones éticas y de sensibilidad cultural en la aplicación de la CFT

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

