ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Vergüenza, Timidez y Confianza en lo Social: Claves de Manejo

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 Vergüenza, Timidez y Confianza en lo Social: Claves de Manejo, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean comprender y abordar de manera especializada estas dimensiones emocionales tan presentes en la práctica clínica contemporánea. En ICUFOR apostamos por una formación rigurosa que responda a las necesidades reales del ejercicio profesional en el ámbito de la salud mental.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir y diferenciar los constructos de vergüenza, timidez y confianza social, delimitando sus solapamientos y particularidades dentro de los principales marcos teóricos de referencia.

Identificar las bases neurobiológicas y psicofisiológicas implicadas en la vergüenza y la inhibición social, relacionando los hallazgos neurocientíficos con sus implicaciones clínicas.

Describir el desarrollo evolutivo de la vergüenza, la timidez y la competencia social a lo largo del ciclo vital, analizando los factores de riesgo, protección y resiliencia en cada etapa.

Clasificar las tipologías y dimensiones de la vergüenza y la timidez, distinguiendo sus manifestaciones adaptativas de aquellas con carácter patológico o transdiagnóstico.

Dominar los instrumentos y procedimientos de evaluación estandarizada de la vergüenza, la timidez y la competencia social, integrando los resultados en una formulación clínica rigurosa del caso.

Aplicar las técnicas cognitivo-conductuales y los enfoques terapéuticos de tercera generación al abordaje de la vergüenza y la inhibición social, diseñando planes de intervención individualizados y fundamentados en la evidencia.

Desarrollar programas de entrenamiento en habilidades sociales e intervención grupal, implementando estrategias de generalización adaptadas a poblaciones específicas y contextos profesionales diversos.

Elaborar formulaciones clínicas integrales de casos con problemáticas de vergüenza, timidez y déficit de confianza social, incorporando competencias de seguimiento terapéutico, prevención de recaídas y autocuidado profesional.

Temario

01 Marco conceptual y teórico de la vergüenza, la timidez y la confianza social

1.1. Definición y delimitación de los constructos fundamentales: vergüenza, timidez y confianza social
1.2. Evolución histórica del estudio de la vergüenza y la timidez en la psicología científica
1.3. Principales marcos teóricos para la comprensión de las emociones autoconscientes
1.4. Relación entre vergüenza, timidez y ansiedad social: solapamientos, diferencias y confusiones frecuentes
1.5. Relevancia social y clínica del estudio de la vergüenza y la timidez en la actualidad

02 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas de la vergüenza y la inhibición social

2.1. Fundamentos de la neurociencia afectiva aplicados a las emociones sociales
2.2. Circuitos cerebrales implicados en la vergüenza y la evaluación social
2.3. Respuestas psicofisiológicas asociadas a la vergüenza y la timidez
2.4. Genética y temperamento: la heredabilidad de la inhibición conductual
2.5. Interacción entre factores neurobiológicos y ambientales en la configuración de la timidez
2.6. Implicaciones clínicas de los hallazgos neurobiológicos para el diseño de la intervención

Temario

03 Desarrollo evolutivo de la vergüenza, la timidez y la competencia social a lo largo del ciclo vital

3.1. Emergencia de las emociones autoconscientes en la primera infancia
3.2. La vergüenza y la timidez en la etapa escolar y preadolescente
3.3. Adolescencia como período crítico para la vergüenza y la ansiedad social
3.4. Vergüenza, timidez y confianza social en la edad adulta
3.5. Particularidades de la vergüenza y la timidez en el envejecimiento
3.6. Factores familiares y estilos de crianza en el desarrollo de la timidez
3.7. Factores de protección y resiliencia frente a la vergüenza y la timidez a lo largo del ciclo vital

Temario

04 Psicología de la vergüenza: funciones, tipologías y dimensiones patológicas

4.1. La vergüenza como emoción autoconsciente: características definitorias y fenomenología
4.2. Funciones adaptativas de la vergüenza en la regulación de la conducta social
4.3. Tipologías de la vergüenza: vergüenza sana, vergüenza tóxica y vergüenza crónica
4.4. Mecanismos cognitivos y emocionales en el procesamiento de la vergüenza
4.5. La vergüenza como factor transdiagnóstico en psicopatología
4.6. Vergüenza corporal, sexual y cultural: dimensiones específicas del constructo
4.7. Estrategias defensivas ante la vergüenza: evitación, rabia narcisista y perfeccionismo

Temario

05 La timidez y la inhibición social: del rasgo temperamental al trastorno clínico

5.1. Conceptualización contemporánea de la timidez: naturaleza dimensional y multifacética
5.2. Componentes cognitivos, afectivos y conductuales de la experiencia de timidez
5.3. Timidez y trastorno de ansiedad social: continuidad dimensional y diferenciación
5.4. Consecuencias psicosociales de la timidez crónica en la vida cotidiana
5.5. Timidez y variables culturales: perspectivas transculturales y significados diferenciales
5.6. Comorbilidad de la timidez extrema con otros trastornos psicológicos y emocionales

06 Confianza social: modelos teóricos, componentes y factores determinantes

6.1. Definición y componentes de la confianza social: autoeficacia, asertividad y competencia percibida
6.2. Modelos teóricos de la confianza y la competencia social
6.3. Factores cognitivos y emocionales que promueven o limitan la confianza social
6.4. Factores contextuales y situacionales que modulan la confianza social
6.5. Relación entre confianza social, bienestar psicológico y calidad de vida relacional

Temario

07 Evaluación y diagnóstico de la vergüenza, la timidez y la competencia social

7.1. Principios generales de la evaluación psicológica en el ámbito de las emociones sociales
7.2. Entrevista clínica semiestructurada para la exploración de la vergüenza y la timidez
7.3. Instrumentos estandarizados para la evaluación de la vergüenza
7.4. Instrumentos de evaluación de la timidez y la ansiedad social
7.5. Evaluación de las habilidades sociales y la confianza social
7.6. Evaluación funcional e integración de resultados para la formulación clínica del caso
7.7. Consideraciones éticas y culturales en los procesos de evaluación

Temario

08 Intervenciones cognitivo-conductuales para el manejo de la vergüenza y la timidez

8.1. Fundamentos del modelo cognitivo-conductual aplicado a la vergüenza y la inhibición social
8.2. Formulación cognitivo-conductual del mantenimiento de la vergüenza y la ansiedad social
8.3. Reestructuración cognitiva de pensamientos automáticos y creencias nucleares de vergüenza
8.4. Técnicas de exposición para la reducción de la evitación social
8.5. Técnicas de manejo de la activación fisiológica asociada a la vergüenza
8.6. Entrenamiento en autoinstrucciones y autodiscurso funcional
8.7. Trabajo con el procesamiento post-evento y la rumiación social
8.8. Planificación del tratamiento cognitivo-conductual: estructura de las sesiones, duración y monitorización del progreso

Temario

09 Terapias de tercera generación y enfoques complementarios en el abordaje de la vergüenza y la timidez

9.1. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) aplicada a la ansiedad social y la vergüenza
9.2. Terapia Centrada en la Compasión (CFT) para la vergüenza crónica y la autocrítica patológica
9.3. Mindfulness y atención plena aplicados a la inhibición social y la rumiación
9.4. Enfoques psicodinámicos breves orientados al trabajo terapéutico con la vergüenza
9.5. Perspectivas narrativas y constructivistas en la reconstrucción de la identidad social
9.6. Criterios para la integración y combinación de enfoques terapéuticos según el perfil del paciente

10 Entrenamiento en habilidades sociales y programas de intervención grupal

10.1. Fundamentos del entrenamiento en habilidades sociales para la construcción de la confianza interpersonal
10.2. Componentes centrales de los programas de habilidades sociales
10.3. Metodología del entrenamiento en habilidades sociales
10.4. Diseño y conducción de intervenciones grupales para personas con timidez y vergüenza
10.5. Programas preventivos y evaluación de la eficacia de las intervenciones en habilidades sociales

Temario

11 Aplicaciones en poblaciones específicas y contextos profesionales particulares

11.1. Vergüenza y timidez en la infancia y la adolescencia: adaptaciones clínicas de la intervención
11.2. Vergüenza y confianza social en el ámbito laboral y organizacional
11.3. Vergüenza y timidez en contextos de diversidad cultural, migración y aculturación
11.4. Vergüenza asociada a condiciones de salud, discapacidad y estigma social
11.5. Intervención con personas mayores: aislamiento social y vergüenza asociada al envejecimiento
11.6. Vergüenza y timidez en la era digital: redes sociales, exposición en línea y ciberacoso

12 Formulación de casos, integración de competencias y práctica profesional supervisada

12.1. Formulación psicológica del caso en problemas de vergüenza, timidez y déficit de confianza social
12.2. Análisis de casos clínicos representativos y discusión profesional guiada
12.3. Competencias del profesional en el abordaje terapéutico de la vergüenza
12.4. Indicadores de progreso terapéutico, criterios de alta y prevención de recaídas
12.5. Recursos profesionales, actualización científica y vías de especialización continua

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.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

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

