ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Visualización e Imaginería para la Calma: Fundamentos

4 ECTS | 100 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 Visualización e Imaginería para la Calma: Fundamentos de ICUFOR y adquiere los conocimientos necesarios para aplicar técnicas basadas en la evidencia científica orientadas a la regulación emocional y la reducción del estrés. En un contexto donde el bienestar psicológico cobra cada vez mayor relevancia, dominar estas herramientas te permitirá ofrecer intervenciones efectivas tanto en el ámbito clínico como en el educativo y organizacional.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos y conceptuales de la imaginería mental, comprendiendo sus bases neuropsicológicas y los mecanismos fisiológicos que subyacen a la respuesta de calma. Estudiarás los modelos psicológicos del estrés y aprenderás a clasificar las diferentes modalidades de visualización según criterios profesionales.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y conceptuales de la visualización y la imaginería mental, diferenciando los principales constructos psicológicos y modelos explicativos.

Analizar los modelos del estrés y la regulación emocional, relacionando sus principios con la aplicación de técnicas de imaginería para la inducción de calma.

Dominar las técnicas fundamentales de visualización para la calma, aplicando protocolos de preparación, desarrollo y cierre adaptados a diferentes poblaciones y contextos.

Conocer los instrumentos de evaluación de la capacidad de imaginería y de la eficacia de las intervenciones, utilizando indicadores subjetivos, objetivos y medidas psicofisiológicas.

Identificar las bases neuropsicológicas y psicofisiológicas de la imaginería, describiendo los mecanismos neuroanatómicos y neurofisiológicos que sustentan la respuesta de calma.

Clasificar las distintas modalidades y tipologías de técnicas de visualización e imaginería, distinguiendo sus características, indicaciones y criterios de selección.

Diseñar guiones de imaginería guiada orientados a la regulación emocional y la reducción del estrés, incorporando los elementos estructurales, lingüísticos y sensoriales necesarios.

Elaborar programas de intervención basados en imaginería para la calma, integrando la selección y secuenciación de técnicas según el perfil de los destinatarios y el ámbito profesional de aplicación.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la visualización y la imaginería mental

1.1. Delimitación conceptual: visualización, imaginería mental y representación interna
1.2. Evolución histórica del uso de la imaginería con fines terapéuticos y de bienestar
1.3. Paradigmas y modelos teóricos fundamentales de la imaginería mental
1.4. La imaginería mental en el marco de las intervenciones psicológicas basadas en la evidencia
1.5. Principios éticos y deontológicos en la aplicación profesional de técnicas de visualización e imaginería

02 Bases neuropsicológicas y psicofisiológicas de la imaginería y la respuesta de calma

2.1. Neuroanatomía funcional de la imaginería mental
2.2. Mecanismos neurofisiológicos de la respuesta de calma y relajación
2.3. Equivalencia funcional entre percepción e imaginería y sus implicaciones para la inducción de calma
2.4. Procesamiento sensorial multimodal en la experiencia de imaginería
2.5. Plasticidad neuronal y efectos acumulativos de la práctica regular de visualización
2.6. Diferencias individuales en la capacidad de imaginería: vividez, controlabilidad y absorción

Temario

03 Estrés, regulación emocional y mecanismos psicológicos de la respuesta de calma

3.1. Modelos psicológicos del estrés y su relación con las técnicas de imaginería
3.2. La regulación emocional como marco comprensivo de la imaginería aplicada a la calma
3.3. Mecanismos psicológicos de la calma: atención, reevaluación cognitiva y distanciamiento
3.4. El papel de la imaginería en la reducción de la rumiación y la preocupación anticipatoria

04 Modalidades, tipologías y clasificación de las técnicas de visualización e imaginería

4.1. Criterios de clasificación de las técnicas de imaginería y visualización aplicadas a la calma
4.2. Imaginería receptiva frente a imaginería activa o generativa
4.3. Visualización dirigida, semidirigida y libre según el grado de estructuración
4.4. Imaginería basada en la evocación de escenarios naturales y paisajes de calma
4.5. Imaginería simbólica y metafórica aplicada a la regulación emocional
4.6. Imaginería asociada a tradiciones contemplativas y su relación con otras técnicas de regulación emocional

Temario

05 Técnicas fundamentales de visualización para la inducción y el mantenimiento de la calma

5.1. Preparación del contexto y condiciones óptimas para la práctica de visualización
5.2. Protocolos de inducción: de la relajación inicial a la generación de imágenes mentales
5.3. Visualización del lugar seguro o refugio interior como recurso de estabilización
5.4. Visualización de elementos naturales como inductores de la respuesta de calma
5.5. Técnicas de visualización corporal para la liberación de tensión acumulada
5.6. Visualización de escenarios futuros de bienestar, serenidad y afrontamiento positivo
5.7. Estrategias de cierre, reorientación y retorno seguro al estado de vigilia activa
5.8. Criterios de adaptación de las técnicas a diferentes poblaciones y contextos de aplicación

Temario

06 La imaginería guiada como herramienta para la regulación emocional y la reducción del estrés

6.1. Concepto, características definitorias y estructura de la imaginería guiada
6.2. Diseño y elaboración de guiones de imaginería guiada orientados a la calma
6.3. El papel del profesional como facilitador de la experiencia de imaginería
6.4. Imaginería guiada aplicada a la reducción de la ansiedad y el estrés crónico
6.5. Imaginería guiada aplicada a la mejora de la calidad del sueño y la recuperación del descanso
6.6. Imaginería guiada en contextos grupales: metodología y dinamización
6.7. Contraindicaciones, precauciones y limitaciones de la imaginería guiada en la práctica profesional

Temario

07 Evaluación de resultados, aplicaciones profesionales y diseño de programas basados en imaginería para la calma

7.1. Instrumentos y métodos de evaluación de la capacidad de imaginería y de la eficacia de las intervenciones
7.2. Evidencia científica actual sobre la eficacia de la visualización e imaginería para la calma
7.3. Ámbitos profesionales de aplicación de la visualización e imaginería para la calma
7.4. Diseño de programas de intervención basados en imaginería para la calma
7.5. Perspectivas de futuro y tendencias emergentes en la investigación y la práctica profesional de la imaginería

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 4 créditos ECTS y 100 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

