ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Visualización y Ensayo Mental: Fundamentos y Aplicaciones Personales

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



Curso de Formación Permanente en Visualización y Ensayo Mental: Fundamentos y Aplicaciones Personales de ICUFOR te permitirá dominar una de las herramientas más poderosas para el desarrollo personal y profesional. La práctica de la visualización mental, respaldada por décadas de investigación científica, constituye un recurso transformador capaz de potenciar el rendimiento, regular las emociones y facilitar el logro de objetivos en múltiples áreas de la vida.

A lo largo de este programa, profundizarás en las bases neurocientíficas y psicológicas que sustentan la imaginería mental, comprendiendo los modelos teóricos más relevantes como el PETTLEP o el bioinformacional de Lang.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender las bases neurocientíficas y psicológicas de la visualización y la imaginería mental, identificando los procesos cognitivos, emocionales y neuroplásticos implicados en la experiencia imaginativa.

Clasificar las modalidades y tipos de visualización según perspectiva, contenido y propósito, distinguiendo las variables moduladoras que condicionan su eficacia.

Dominar técnicas y protocolos sistemáticos de práctica de visualización, aplicando procedimientos graduados de entrenamiento sensorial, diseño de guiones y uso de soportes tecnológicos.

Diseñar programas personalizados de visualización y ensayo mental, integrando la evaluación inicial de capacidades, la selección fundamentada de técnicas, la planificación de la progresión y la evaluación continua de resultados.

Analizar los principales modelos teóricos del ensayo mental, diferenciando sus fundamentos, su alcance explicativo y sus limitaciones.

Fundamentar la relación entre visualización y autorregulación psicológica, describiendo los mecanismos mediante los cuales la imaginería facilita el cambio personal, la autoeficacia y la regulación emocional.

Aplicar la visualización a distintos ámbitos de la vida personal, desarrollando estrategias específicas para el rendimiento académico, el ámbito laboral, la salud, el crecimiento personal y las relaciones interpersonales.

Incorporar consideraciones éticas y precauciones en la práctica personal de la visualización, identificando sus limitaciones y garantizando un uso responsable y sostenible.

Temario

01 Bases neurocientíficas y psicológicas de la visualización y la imaginería mental

1.1. Aproximación conceptual a la visualización y la imaginería mental
1.2. Fundamentos neurocientíficos de los procesos de imaginería mental
1.3. Procesos cognitivos implicados en la experiencia de visualización
1.4. Relación entre los estados emocionales y la calidad de la imaginería mental

02 Modelos teóricos y marcos explicativos del ensayo mental

2.1. La teoría psiconeuromuscular de Carpenter y sus desarrollos posteriores
2.2. La teoría del aprendizaje simbólico de Sackett y su relevancia para la codificación cognitiva
2.3. El modelo bioinformacional de Lang y el procesamiento emocional de las imágenes mentales
2.4. El modelo PETTLEP como marco integrador para la práctica del ensayo mental
2.5. Modelos cognitivos contemporáneos y comparación crítica entre enfoques

Temario

03 Tipología, modalidades y variables moduladoras de la visualización

3.1. Clasificación de las modalidades de visualización según la perspectiva adoptada
3.2. Tipos de visualización según su contenido y propósito funcional
3.3. Variables moduladoras de la eficacia en la práctica de visualización
3.4. El papel de la relajación y la focalización atencional como facilitadores de la visualización
3.5. Interacción entre características de la tarea y modalidad de visualización empleada
3.6. Factores contextuales y situacionales que condicionan la práctica de la visualización

04 Visualización, autorregulación psicológica y mecanismos de cambio personal

4.1. Fundamentos de la autorregulación y su conexión con la práctica de la visualización
4.2. Visualización y construcción de la autoeficacia percibida
4.3. Mecanismos motivacionales activados mediante la práctica de visualización
4.4. Imaginería mental y regulación emocional: procesos y estrategias
4.5. Implementación de intenciones y simulación mental como facilitadores del cambio de hábitos

Temario

05 Técnicas y protocolos sistemáticos para la práctica de la visualización y el ensayo mental

5.1. Preparación psicofisiológica para la práctica eficaz de la visualización
5.2. Desarrollo progresivo de la capacidad de visualización mediante ejercicios graduados
5.3. Protocolos estructurados para el ensayo mental dirigido a objetivos
5.4. Técnicas de visualización aplicadas a la resolución de problemas y la toma de decisiones
5.5. Integración de la práctica mental con la práctica física o conductual real
5.6. Uso de soportes tecnológicos y recursos auxiliares en la práctica de visualización
5.7. Registro sistemático, monitorización del progreso y ajuste continuo de la práctica individual

Temario

06 Aplicaciones personales de la visualización y el ensayo mental en distintos ámbitos de la vida

6.1. Visualización aplicada al rendimiento académico y a los procesos de aprendizaje
6.2. Visualización aplicada al ámbito laboral y al desarrollo profesional
6.3. Visualización aplicada a la salud, el bienestar psicológico y la gestión emocional
6.4. Visualización aplicada al crecimiento personal y al establecimiento de metas vitales
6.5. Visualización aplicada a la mejora de las relaciones interpersonales y las habilidades sociales
6.6. Visualización aplicada al rendimiento en la actividad física recreativa y el deporte personal

Temario

07 Diseño, implementación y evaluación de programas personalizados de visualización y ensayo mental

7.1. Evaluación inicial de las necesidades, los objetivos y las capacidades individuales del practicante
7.2. Diseño de un programa personalizado de práctica de visualización
7.3. Implementación del programa: pautas prácticas y gestión de contingencias
7.4. Evaluación de la eficacia y del progreso del programa personal de visualización
7.5. Consideraciones éticas, precauciones y limitaciones en la práctica personal de la visualización

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.


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

