ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Adaptación Psicológica a la Jubilación: Programas de Promoción del Bienestar en Centros de Mayores

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 Adaptación Psicológica a la Jubilación: Programas de Promoción del Bienestar en Centros de Mayores de ICUFOR. La transición a la jubilación representa uno de los cambios vitales más significativos, con profundas implicaciones psicológicas, emocionales y sociales. Este programa te capacitará para acompañar profesionalmente a las personas mayores en este proceso, promoviendo su bienestar y calidad de vida desde una perspectiva integral y basada en evidencia científica.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Comprender los fundamentos psicológicos del envejecimiento y la jubilación como transición vital, identificando los principales cambios cognitivos, emocionales y sociales asociados.
- Identificar los factores de riesgo y protección en el proceso de adaptación a la jubilación, reconociendo perfiles de vulnerabilidad psicológica y criterios de derivación profesional.
- Dominar los instrumentos y técnicas de evaluación psicológica aplicables al proceso de adaptación, diseñando protocolos específicos para centros de mayores.
- Diseñar programas de intervención psicológica para la promoción del bienestar, aplicando estrategias individuales y grupales adaptadas a personas mayores jubiladas.
- Analizar los modelos teóricos de adaptación psicológica a la jubilación, diferenciando las distintas trayectorias de ajuste y sus factores condicionantes.
- Distinguir las principales problemáticas psicológicas asociadas a la transición a la jubilación, describiendo sus manifestaciones clínicas y pautas de actuación.
- Fundamentar el concepto de bienestar psicológico en personas mayores jubiladas, relacionando sus dimensiones con la planificación de intervenciones.
- Implementar y evaluar programas de bienestar en centros de mayores, utilizando metodologías participativas e indicadores de calidad y buenas prácticas.

Temario

01 Fundamentos psicológicos del envejecimiento y la transición a la jubilación

1.1. Conceptualización del envejecimiento desde la perspectiva psicológica
1.2. Principales teorías psicológicas del envejecimiento
1.3. Cambios cognitivos, emocionales y sociales asociados al proceso de envejecimiento
1.4. El paradigma del envejecimiento activo y saludable como marco de referencia
1.5. Marco normativo y políticas públicas de atención integral a las personas mayores

Temario

02 La jubilación como proceso de transición vital: dimensiones psicológicas y sociales

2.1. Conceptualización de la jubilación como transición psicosocial significativa
2.2. Fases del proceso de jubilación según los principales modelos descriptivos
2.3. Impacto psicológico de la jubilación en la identidad personal y el autoconcepto
2.4. Dimensión social de la jubilación: cambios en las redes relacionales y de pertenencia
2.5. Impacto de la jubilación en la dinámica familiar y de pareja
2.6. Diferencias de género en la vivencia y afrontamiento del proceso de jubilación
2.7. Jubilación voluntaria, forzosa y anticipada: implicaciones psicológicas diferenciales

Temario

03 Modelos teóricos de adaptación psicológica a la jubilación

3.1. El concepto de adaptación psicológica aplicado al cese de la actividad laboral
3.2. Modelo de recursos de Wang y sus aportaciones a la comprensión del ajuste
3.3. Teoría de la continuidad de Atchley y modelo de rol en la transición jubilatoria
3.4. Perspectiva del ciclo vital y desarrollo adulto tardío
3.5. Trayectorias de adaptación: patrones longitudinales identificados en la investigación
3.6. Integración de modelos: hacia una comprensión multidimensional de la adaptación a la jubilación

Temario

04 Factores de riesgo y factores protectores en la adaptación a la jubilación

4.1. Marco conceptual de los factores de riesgo y protección en el proceso de adaptación
4.2. Factores individuales y de personalidad en el ajuste a la jubilación
4.3. Factores relacionales y de apoyo social como amortiguadores del estrés
4.4. Factores socioeconómicos y laborales previos al cese de la actividad
4.5. Factores de salud física y mental como condicionantes del proceso adaptativo
4.6. Resiliencia como factor clave en la adaptación al cese laboral y la reinvención personal
4.7. Detección de personas en situación de vulnerabilidad psicológica ante la jubilación

Temario

05 Principales problemáticas psicológicas asociadas a la transición a la jubilación

5.1. Trastornos del estado de ánimo en el contexto de la jubilación
5.2. Ansiedad, estrés adaptativo y trastornos relacionados en la transición jubilatoria
5.3. Soledad no deseada y aislamiento social como problema clínico
5.4. Otros problemas psicológicos frecuentes en la transición a la jubilación
5.5. Criterios de derivación y coordinación con servicios especializados de salud mental

06 Evaluación psicológica del proceso de adaptación a la jubilación

6.1. Principios y objetivos de la evaluación psicológica en el contexto de la jubilación
6.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación del ajuste a la jubilación
6.3. Evaluación de las dimensiones cognitiva, emocional y social del ajuste
6.4. Técnicas cualitativas de evaluación: entrevista en profundidad y narrativa biográfica
6.5. Evaluación de necesidades y recursos de los usuarios en centros de mayores
6.6. Diseño de protocolos de evaluación inicial, seguimiento y evaluación final

Temario

07 Bienestar psicológico en personas mayores jubiladas: conceptualización y dimensiones

7.1. Conceptualización del bienestar psicológico: perspectivas hedónica y eudaimónica
7.2. El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff aplicado a la jubilación
7.3. Bienestar subjetivo y bienestar social en personas mayores jubiladas
7.4. Relación entre bienestar psicológico y salud en personas mayores jubiladas
7.5. Determinantes modificables del bienestar: implicaciones para el diseño de intervenciones

Temario

08 Programas de intervención psicológica para la promoción de la adaptación y el bienestar

8.1. Fundamentos de los programas de promoción del bienestar en personas jubiladas
8.2. Programas de preparación para la jubilación: intervención preventiva
8.3. Intervenciones cognitivo-conductuales para la adaptación a la jubilación
8.4. Intervenciones basadas en psicología positiva aplicadas a personas jubiladas
8.5. Intervenciones basadas en mindfulness y regulación emocional para personas mayores
8.6. Programas de intervención social y prevención de la soledad no deseada
8.7. Intervenciones de estimulación cognitiva y prevención del deterioro cognitivo
8.8. Programas de promoción de la actividad física y su impacto en el bienestar psicológico

Temario

09 Estrategias y técnicas de intervención grupal en centros de mayores

9.1. Fundamentos teóricos y metodológicos de la intervención grupal con personas mayores jubiladas
9.2. Tipos de grupos terapéuticos y psicoeducativos aplicables en centros de mayores
9.3. Dinámicas grupales y técnicas de facilitación con personas mayores
9.4. Adaptación metodológica a las características sensoriales, cognitivas y motivacionales del colectivo mayor
9.5. Competencias y habilidades del profesional facilitador de grupos en centros de mayores
9.6. Planificación de sesiones grupales: estructura, temporalización y recursos materiales

10 Los centros de mayores como contexto de intervención psicosocial

10.1. Tipología, funciones y organización de los centros de mayores en el sistema de servicios sociales
10.2. El centro de mayores como espacio de socialización y participación activa
10.3. Equipos profesionales y coordinación interdisciplinar en los centros de mayores
10.4. Promoción de entornos inclusivos, accesibles y favorecedores del bienestar

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de bienestar en centros de mayores

11.1. Fases del diseño de un programa de promoción del bienestar para personas jubiladas
11.2. Planificación y organización de la implementación del programa
11.3. Metodologías participativas y centradas en la persona en la ejecución del programa
11.4. Evaluación de programas de bienestar: modelos y estrategias aplicadas
11.5. Indicadores de calidad y buenas prácticas en programas dirigidos a personas mayores
11.6. Elaboración de memorias técnicas, informes de resultados y difusión de experiencias
11.7. Casos prácticos y análisis de programas de referencia en centros de mayores

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

