ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Amistad y Vínculos en la Edad Adulta: Cuidado de las Relaciones

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 Amistad y Vínculos en la Edad Adulta: Cuidado de las Relaciones que ofrecemos desde ICUFOR. En una sociedad donde la soledad no deseada se ha convertido en un problema de salud pública y las relaciones interpersonales atraviesan profundas transformaciones, este programa responde a una necesidad creciente de profesionales capacitados para intervenir en el ámbito de los vínculos afectivos más allá de las relaciones de pareja o familiares.

A lo largo del temario, abordarás desde los fundamentos teóricos de la amistad y las bases psicológicas del apego adulto hasta las competencias relacionales esenciales para el cuidado de los vínculos. Profundizarás en la gestión de conflictos, los procesos de reparación relacional, las dinámicas de ruptura y el abordaje profesional de la soledad.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el estudio de la amistad adulta identificando sus bases teóricas, conceptuales y filosóficas.

Clasificar las tipologías de amistad diferenciando sus dimensiones psicosociales, de género y de diversidad.

Dominar las competencias relacionales y comunicativas aplicando estrategias de cuidado, gestión de conflictos y reparación vincular.

Relacionar la amistad con el bienestar y la salud integral fundamentando su papel protector frente a la soledad y la psicopatología.

Comprender los procesos de apego y vinculación afectiva analizando su influencia en las relaciones amistosas adultas.

Analizar la evolución de las relaciones amistosas describiendo sus transformaciones a lo largo de las etapas de la vida adulta.

Identificar las dinámicas de deterioro y ruptura amistosa distinguiendo factores de riesgo, procesos de duelo y criterios de finalización saludable.

Diseñar intervenciones profesionales para el fortalecimiento de los vínculos amistosos incorporando herramientas de evaluación y abordajes adaptados a contextos contemporáneos.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la amistad y los vínculos afectivos en la vida adulta

1.1. Delimitación conceptual de la amistad como objeto de estudio científico y profesional
1.2. Evolución histórica y filosófica del concepto de amistad
1.3. Principales marcos teóricos para el estudio de la amistad y las relaciones interpersonales
1.4. Dimensiones constitutivas de la amistad: intimidad, reciprocidad, confianza y voluntariedad
1.5. Funciones psicológicas y sociales de la amistad en el ciclo vital adulto

02 Bases psicológicas del apego y la vinculación afectiva en la edad adulta

2.1. Teoría del apego de Bowlby y su extensión al estudio de las relaciones adultas
2.2. Estilos de apego adulto y su influencia en la formación y mantenimiento de vínculos
2.3. Neurobiología de la vinculación social
2.4. Mentalización, empatía y teoría de la mente como fundamentos de la conexión interpersonal
2.5. Regulación emocional interpersonal y co-regulación en las relaciones de amistad adultas
2.6. Implicaciones del estilo de apego para la intervención profesional en el cuidado de las relaciones

Temario

03 La amistad como fenómeno psicosocial: dimensiones, tipologías y factores determinantes

3.1. Clasificación y tipologías de las relaciones de amistad en la vida adulta
3.2. Factores psicosociales que facilitan la formación de amistades en la adultez
3.3. Influencia de la cultura, la clase social y el contexto socioeconómico en los modelos de amistad
3.4. Diferencias de género en la experiencia y expresión de la amistad adulta
3.5. La amistad en la diversidad: vínculos amistosos en personas LGTBIQ+, personas con discapacidad y minorías étnicas
3.6. Representaciones sociales y expectativas culturales sobre la amistad en la sociedad contemporánea

Temario

04 Desarrollo y transformación de las relaciones de amistad a lo largo de las etapas de la vida adulta

4.1. Amistad en la adultez emergente y la juventud: formación de redes y consolidación de vínculos
4.2. Amistad en la adultez media: desafíos del mantenimiento relacional en contextos de alta demanda vital
4.3. Amistad en la adultez tardía y el envejecimiento: selectividad socioemocional y redefinición de los vínculos
4.4. Procesos de profundización, estancamiento y deterioro en las amistades de larga duración
4.5. Transiciones vitales críticas e incorporación de nuevas amistades en la vida adulta

Temario

05 Competencias relacionales y habilidades fundamentales para el cuidado de los vínculos amistosos

5.1. Marco conceptual de las competencias relacionales aplicadas a la amistad
5.2. Escucha activa, presencia atenta y disponibilidad emocional como pilares del cuidado amistoso
5.3. Empatía cognitiva y emocional: comprensión del mundo interno del otro y sintonización afectiva
5.4. Asertividad y expresión auténtica de necesidades, límites y expectativas en la amistad
5.5. Reciprocidad, generosidad relacional y equilibrio en el dar y recibir
5.6. Vulnerabilidad compartida y auto-revelación como motores de la profundización relacional
5.7. Flexibilidad relacional y capacidad de adaptación a las necesidades cambiantes del otro

Temario

06 Comunicación interpersonal, gestión de conflictos y procesos de reparación en la amistad adulta

6.1. Modelos teóricos de comunicación interpersonal aplicados a las relaciones de amistad
6.2. Patrones comunicativos funcionales y disfuncionales en las relaciones de amistad
6.3. Conversaciones difíciles en la amistad: confrontación constructiva, retroalimentación y expresión del malestar
6.4. Naturaleza y tipología de los conflictos en las relaciones amistosas adultas
6.5. Estrategias de gestión constructiva de conflictos en la amistad
6.6. Procesos de reparación relacional: disculpa genuina, perdón y reconstrucción de la confianza
6.7. Comunicación y mantenimiento relacional en la era digital: redes sociales, mensajería y vínculos a distancia
6.8. Rituales de conexión y prácticas de mantenimiento comunicativo en las amistades adultas

Temario

07 Dificultades, crisis y rupturas en las relaciones de amistad durante la vida adulta

7.1. Factores de riesgo y vulnerabilidad para el deterioro de las relaciones amistosas
7.2. Dinámicas tóxicas y relaciones de amistad nocivas: identificación y manejo
7.3. El proceso de distanciamiento progresivo y la muerte silenciosa de las amistades
7.4. Ruptura explícita de amistades: duelo relacional, elaboración emocional y resignificación
7.5. Decisiones saludables de finalización de vínculos amistosos: criterios y acompañamiento

Temario

08 Soledad, aislamiento social y déficit de vínculos amistosos en la población adulta

8.1. Conceptualización y diferenciación entre soledad subjetiva, aislamiento social objetivo y soledad elegida
8.2. Epidemiología de la soledad y el aislamiento social en la población adulta contemporánea
8.3. Factores de riesgo para la soledad y el déficit de amistades en las distintas etapas de la adultez
8.4. Consecuencias de la soledad crónica sobre la salud física, mental y la calidad de vida
8.5. Grupos de especial vulnerabilidad ante la soledad: personas mayores, personas con enfermedad crónica, cuidadores y personas en situación de exclusión social
8.6. Estrategias individuales y comunitarias para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada

Temario

09 Amistad, bienestar psicológico y promoción de la salud integral en la vida adulta

9.1. Evidencia científica sobre la relación entre calidad de las amistades y bienestar subjetivo
9.2. Mecanismos psicológicos mediante los cuales la amistad promueve la salud mental
9.3. Impacto de la amistad en la salud física: evidencia sobre longevidad, recuperación de enfermedades y hábitos saludables
9.4. La amistad como factor protector frente a la psicopatología y las crisis existenciales en la adultez
9.5. Calidad frente a cantidad en las relaciones de amistad: qué aspectos del vínculo predicen el bienestar

Temario

10 Intervención profesional para el fortalecimiento y la reparación de los vínculos amistosos en la edad adulta

10.1. Justificación y pertinencia de la intervención profesional centrada en la amistad y los vínculos no románticos
10.2. Evaluación y exploración profesional de la red de amistades y la competencia relacional del consultante
10.3. Abordajes terapéuticos individuales para dificultades en las relaciones de amistad
10.4. Intervenciones grupales y comunitarias para la promoción de la amistad y la conexión social
10.5. Coaching relacional y acompañamiento no clínico para el cuidado intencional de las amistades
10.6. Intervención en contextos específicos
10.7. Evaluación de resultados y seguimiento de las intervenciones centradas en los vínculos amistosos

Temario

11 La amistad en contextos contemporáneos: tecnología, diversidad y nuevos modelos relacionales

11.1. Transformaciones de la amistad en la era digital: oportunidades y riesgos de los vínculos mediados por tecnología
11.2. Nuevos modelos de convivencia, familia elegida y redes de cuidado mutuo basadas en la amistad
11.3. Amistad, interseccionalidad y movilidad global: género, diversidad funcional, migración y relaciones transnacionales
11.4. Desafíos éticos contemporáneos y tendencias emergentes en la investigación y la práctica profesional

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

