ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Emocional en la Jubilación y en las Transiciones Vitales

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

Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Bienestar Emocional en la Jubilación y en las Transiciones Vitales de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para quienes desean acompañar profesionalmente a personas que atraviesan una de las etapas más significativas de su vida. La jubilación representa mucho más que el fin de la actividad laboral: implica una profunda reorganización de la identidad, los vínculos y el sentido vital que requiere un acompañamiento especializado y sensible.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos del envejecimiento activo, identificando los principales modelos teóricos y los factores protectores y de riesgo del bienestar emocional en la vida adulta avanzada.

Describir la jubilación como transición psicosocial nuclear, distinguiendo sus fases de adaptación, variables condicionantes e impacto emocional diferencial según género, voluntariedad y contexto sociocultural.

Dominar los procesos de regulación emocional y de duelo en el envejecimiento, diferenciando las respuestas adaptativas de las manifestaciones clínicas que requieren detección temprana y derivación profesional especializada.

Diseñar programas de intervención psicoeducativa para la promoción del bienestar emocional en la jubilación, aplicando herramientas, técnicas y recursos profesionales de acompañamiento fundamentados en la evidencia científica.

Analizar las transiciones vitales en la adultez y la vejez, diferenciando sus tipologías, dinámicas psicológicas y factores moduladores de la adaptación.

Fundamentar los procesos de reconstrucción identitaria y búsqueda de sentido de vida tras la jubilación, relacionándolos con la redefinición de roles y la elaboración de nuevos proyectos vitales.

Identificar los factores de resiliencia y las redes de apoyo social en la jubilación, relacionándolos con las estrategias de afrontamiento y la prevención de la soledad y el aislamiento.

Desarrollar competencias profesionales de acompañamiento emocional en las transiciones vitales, elaborando planes de intervención individuales y comunitarios a partir del análisis de casos prácticos integradores.

Temario

01 Fundamentos psicológicos del envejecimiento activo y el bienestar emocional

1.1. Conceptualización del envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial integral
1.2. Evolución histórica y estado actual de la psicología del envejecimiento
1.3. Modelos teóricos del bienestar emocional aplicados a la segunda mitad de la vida
1.4. Paradigma del envejecimiento activo y saludable: marco de la Organización Mundial de la Salud
1.5. Factores protectores y factores de riesgo para el bienestar emocional en la edad adulta avanzada

02 Las transiciones vitales: marco teórico, tipología y dinámicas psicológicas

2.1. Concepto de transición vital en el ciclo de vida y su diferenciación respecto a las crisis y los eventos estresantes
2.2. Principales modelos teóricos sobre las transiciones vitales
2.3. Tipología de las transiciones vitales en la adultez y la vejez
2.4. Factores moduladores y dinámicas psicológicas en los procesos de transición

Temario

03 La jubilación como transición psicosocial nuclear en la vida adulta

3.1. La jubilación como fenómeno multidimensional: perspectivas sociológica, económica y psicológica
3.2. Evolución del significado social de la jubilación en las sociedades contemporáneas
3.3. Fases del proceso de adaptación a la jubilación según el modelo de Atchley
3.4. Variables que condicionan la vivencia subjetiva de la jubilación
3.5. Impacto emocional diferencial de la jubilación
3.6. Diferencias de género en la experiencia de la jubilación y sus implicaciones para la intervención
3.7. La prejubilación como etapa crítica: dimensiones psicológicas del periodo de anticipación

Temario

04 Identidad personal, redefinición de roles y sentido de vida tras la jubilación

4.1. La construcción de la identidad a lo largo del ciclo vital y su reorganización en la jubilación
4.2. Crisis de identidad y vacío existencial en la transición a la jubilación
4.3. Teorías del sentido de vida aplicadas a la etapa posjubilatoria
4.4. Redefinición de los roles sociales y familiares en la etapa de la jubilación
4.5. La narrativa autobiográfica como herramienta de integración identitaria y dotación de sentido
4.6. Estrategias para la reconstrucción identitaria y la generación de nuevos proyectos de vida

05 Procesos emocionales, regulación afectiva y experiencia subjetiva en el envejecimiento

5.1. La paradoja del bienestar emocional en el envejecimiento: estabilidad afectiva y positividad
5.2. Mecanismos de regulación emocional predominantes en las personas mayores
5.3. Emociones nucleares en las transiciones vitales del envejecimiento
5.4. El papel de la inteligencia emocional y la sabiduría afectiva en la adaptación a los cambios
5.5. Influencia de los factores culturales y de género en la expresión y gestión emocional

Temario

06 Duelo, pérdidas y gestión del sufrimiento emocional en las transiciones del envejecimiento

6.1. Marco conceptual del duelo: más allá de la pérdida por fallecimiento
6.2. Modelos teóricos del proceso de duelo y su aplicación al envejecimiento
6.3. Duelo por la jubilación: pérdida de la identidad profesional, la rutina y la comunidad laboral
6.4. Pérdidas acumulativas y su impacto sobre la salud emocional
6.5. Criterios de diferenciación entre duelo normal, duelo complicado y trastorno depresivo mayor
6.6. Factores que facilitan y factores que obstaculizan la elaboración saludable del duelo
6.7. Acompañamiento profesional en los procesos de duelo: principios, actitudes y límites de la intervención

Temario

07 Resiliencia, estrategias de afrontamiento y crecimiento personal en la jubilación

7.1. Conceptualización de la resiliencia en el contexto del envejecimiento y las transiciones vitales
7.2. Factores y recursos psicológicos que promueven la resiliencia
7.3. Estrategias de afrontamiento adaptativas en personas jubiladas
7.4. Crecimiento postraumático y potencial transformador de las transiciones vitales en la jubilación
7.5. Prácticas y hábitos que fortalecen la resiliencia emocional en la vida cotidiana

Temario

08 Relaciones sociales, vínculos afectivos y redes de apoyo en la etapa de la jubilación

8.1. Importancia de las relaciones sociales como determinante fundamental del bienestar emocional en el envejecimiento
8.2. Transformación de las redes sociales tras la jubilación: pérdidas, reconfiguración y nuevas oportunidades
8.3. Soledad y aislamiento social en personas jubiladas
8.4. La relación de pareja en la jubilación
8.5. Relaciones intergeneracionales: vínculos con hijos, nietos y personas jóvenes como fuente de bienestar
8.6. Participación social, asociacionismo y sentido de pertenencia comunitaria
8.7. La sexualidad y la intimidad afectiva en la etapa de la jubilación y el envejecimiento
8.8. Intervenciones para prevenir y reducir la soledad no deseada en la jubilación

Temario

09 Salud mental, detección temprana y prevención de trastornos emocionales en personas jubiladas

9.1. Panorama epidemiológico de los trastornos emocionales en la población mayor jubilada
9.2. Trastornos depresivos en el envejecimiento
9.3. Trastornos de ansiedad en la jubilación: ansiedad generalizada, fobias sociales y preocupación por el futuro
9.4. Riesgo suicida en personas mayores
9.5. Consumo de sustancias y conductas adictivas emergentes en la etapa de la jubilación
9.6. Detección temprana y derivación a servicios especializados de salud mental

Temario

10 Programas de intervención psicoeducativa y promoción del bienestar emocional en la jubilación

10.1. Fundamentos de la intervención psicoeducativa orientada al bienestar emocional en personas jubiladas
10.2. Enfoques metodológicos y formatos de intervención psicoeducativa con personas mayores
10.3. Programas de preparación para la jubilación: diseño, contenidos y evidencia de eficacia
10.4. Intervenciones grupales para la promoción del bienestar emocional en personas ya jubiladas
10.5. Programas comunitarios de envejecimiento activo y participación social con enfoque emocional
10.6. Intervenciones basadas en la evidencia: revisión de programas internacionales de referencia
10.7. Diseño, implementación y evaluación de programas propios de intervención en bienestar emocional

Temario

11 Herramientas, técnicas y recursos profesionales para el acompañamiento emocional en las transiciones vitales

11.1. Competencias profesionales clave del agente de acompañamiento emocional en la jubilación
11.2. Técnicas de counselling y relación de ayuda adaptadas a personas en transición vital
11.3. Herramientas de exploración y evaluación del bienestar emocional en personas jubiladas
11.4. Técnicas de intervención psicológica aplicadas al acompañamiento emocional en el envejecimiento
11.5. Recursos tecnológicos y digitales para el acompañamiento y la conexión social de personas jubiladas
11.6. Marco ético y deontológico de la intervención profesional en bienestar emocional con personas mayores

Temario

12 Casos prácticos integradores y aplicación profesional del acompañamiento emocional en la jubilación y las transiciones vitales

12.1. Metodología del estudio de caso como estrategia de aprendizaje profesional aplicado
12.2. Casos prácticos de acompañamiento emocional individual en la jubilación
12.3. Caso práctico: diseño e implementación de un programa comunitario de preparación para la jubilación con enfoque emocional
12.4. Reflexión profesional y construcción de la identidad como agente de acompañamiento emocional

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

