ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Personal en la Mediana Edad: Balance y Nuevas Metas

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 Bienestar Personal en la Mediana Edad: Balance y Nuevas Metas, un programa diseñado para quienes desean comprender y acompañar una de las etapas más significativas del ciclo vital. En ICUFOR abordamos la mediana edad desde una perspectiva integral, combinando rigor científico con herramientas prácticas que permiten promover el equilibrio emocional, la salud y el desarrollo personal en esta fase de transición y oportunidad.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos teóricos del bienestar psicológico, los cambios físicos y cognitivos propios de esta etapa, así como estrategias de regulación emocional y fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el concepto de bienestar personal en la mediana edad, analizando los principales modelos teóricos y los factores protectores y de riesgo asociados a esta etapa vital.

Identificar los cambios biológicos y fisiológicos asociados a la etapa media de la vida, relacionándolos con la promoción de hábitos saludables en alimentación, actividad física, sueño y prevención.

Aplicar técnicas de regulación emocional basadas en la evidencia, desarrollando competencias de inteligencia emocional para la gestión del estrés y el malestar psicológico en la madurez.

Comprender los procesos de desarrollo psicológico y transición identitaria propios de la mediana edad, diferenciando los mitos de la evidencia científica y describiendo los mecanismos de afrontamiento y resiliencia implicados.

Conocer las trayectorias de cambio cognitivo en la mediana edad, distinguiendo los factores de riesgo de las estrategias de mantenimiento y optimización del funcionamiento intelectual.

Analizar las dinámicas de las relaciones interpersonales y las transiciones laborales propias de la mediana edad, identificando estrategias de fortalecimiento vincular y de reinvención profesional.

Objetivos del curso

Elaborar un balance vital reflexivo del recorrido personal, utilizando herramientas narrativas y autobiográficas para la construcción de significado, la clarificación del propósito existencial y el desarrollo del sentido de generatividad.

Diseñar un plan personalizado de bienestar integral y de nuevas metas vitales, integrando herramientas de coaching, autoevaluación y planificación estratégica orientadas a la promoción sostenible del bienestar en la segunda mitad de la vida.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del bienestar personal en la mediana edad

1.1. Delimitación del concepto de mediana edad desde una perspectiva multidisciplinar
1.2. Evolución histórica y sociocultural de la percepción de la mediana edad en las sociedades contemporáneas
1.3. Modelos teóricos del bienestar personal aplicados a la etapa media de la vida
1.4. Factores protectores y factores de riesgo para el bienestar en la etapa media de la vida

02 Desarrollo psicológico y transiciones identitarias en la mediana edad

2.1. La identidad personal en la mediana edad: dinámicas de continuidad, cambio y reconstrucción
2.2. La denominada crisis de la mediana edad: análisis crítico del mito y la evidencia científica
2.3. Procesos de individuación y desarrollo de la madurez psicológica en la etapa media
2.4. Mecanismos de afrontamiento y estrategias de adaptación ante las transiciones vitales propias de la mediana edad
2.5. Resiliencia psicológica en la mediana edad: identificación y activación de recursos internos y externos
2.6. Autoconcepto, autoestima y autoeficacia en la etapa media de la vida

Temario

03 Salud física, cambios biológicos y promoción de hábitos saludables en la mediana edad

3.1. Principales cambios fisiológicos y biológicos asociados a la etapa media de la vida
3.2. Enfermedades prevalentes y factores de riesgo cardiometabólico en la mediana edad
3.3. Actividad física y ejercicio como pilares del bienestar integral en la etapa media
3.4. Alimentación saludable y nutrición adaptada a los requerimientos de la mediana edad
3.5. Sueño, descanso y ritmos circadianos: alteraciones frecuentes y estrategias de mejora
3.6. Consumo de sustancias y conductas de riesgo para la salud en la mediana edad
3.7. Prevención y detección precoz: el papel de los chequeos médicos y la conciencia corporal
3.8. Imagen corporal y procesos de aceptación de los cambios físicos asociados al envejecimiento

Temario

04 Salud cognitiva, funcionamiento intelectual y aprendizaje en la mediana edad

4.1. Cambios cognitivos asociados a la mediana edad: evidencia científica y perspectiva actual
4.2. Neuroplasticidad y reserva cognitiva en la etapa media de la vida
4.3. Factores de riesgo y factores protectores del deterioro cognitivo en la mediana edad
4.4. Aprendizaje a lo largo de la vida: capacidades, motivaciones y barreras en la mediana edad
4.5. Estrategias y herramientas para el mantenimiento y la optimización del funcionamiento cognitivo

Temario

05 Bienestar emocional y regulación afectiva en la mediana edad

5.1. Características del funcionamiento emocional en la etapa media de la vida
5.2. Estrés, sobrecarga y agotamiento vital en la mediana edad: factores desencadenantes y consecuencias
5.3. Ansiedad y depresión en la mediana edad: detección temprana, comprensión contextual y abordaje
5.4. Procesamiento emocional de experiencias adversas y heridas afectivas no resueltas
5.5. Inteligencia emocional aplicada al manejo de las transiciones y los desafíos de la mediana edad
5.6. Técnicas de regulación emocional y gestión del malestar psicológico
5.7. Cultivo de emociones positivas y activación de fortalezas personales en la mediana edad

Temario

06 Relaciones interpersonales y bienestar social en la mediana edad

6.1. El papel de las relaciones sociales como determinante del bienestar en la etapa media de la vida
6.2. Relaciones de pareja en la mediana edad: renegociación, crisis y estrategias de fortalecimiento
6.3. Relaciones paterno-filiales y roles familiares en transformación durante la etapa media
6.4. Soledad y aislamiento social en la etapa media: prevalencia, factores de riesgo y estrategias de prevención
6.5. Amistades, redes de apoyo social y habilidades de comunicación para el fortalecimiento de los vínculos

Temario

07 Trayectoria profesional, transiciones laborales y reinvención en la mediana edad

7.1. El significado del trabajo y la identidad profesional en la etapa media de la vida
7.2. Satisfacción laboral, desgaste profesional y síndrome de estancamiento en la mediana edad
7.3. Edadismo y discriminación por edad en el ámbito laboral
7.4. Transiciones de carrera y reconversión profesional después de los cuarenta años
7.5. Conciliación entre vida personal, familiar y profesional en la etapa media
7.6. Preparación para la jubilación: dimensiones psicológicas, económicas y sociales de la transición
7.7. Formación continua, aprendizaje a lo largo de la vida y desarrollo de nuevas competencias profesionales

Temario

08 El balance vital: evaluación del recorrido personal y construcción de significado

8.1. El concepto de balance vital y su relevancia como tarea evolutiva de la mediana edad
8.2. Revisión biográfica: herramientas para la evaluación reflexiva del recorrido personal
8.3. Duelos simbólicos y pérdidas no tangibles asociadas a la mediana edad
8.4. Perdón, reconciliación con el pasado y liberación de cargas emocionales acumuladas
8.5. Gratitud y apreciación vital como recursos psicológicos para el bienestar en la madurez
8.6. Integración del balance vital como fundamento para la definición de nuevas metas personales

09 Propósito vital, sentido existencial y dimensión espiritual en la mediana edad

9.1. La búsqueda de sentido y propósito como necesidad psicológica central de la mediana edad
9.2. Espiritualidad, trascendencia y bienestar en la etapa media de la vida
9.3. Valores personales: procesos de revisión, jerarquización y alineamiento con la vida cotidiana
9.4. Contribución social, legado personal y desarrollo del sentido de generatividad
9.5. La creatividad como vía de expresión del sentido vital y de renovación personal en la madurez

Temario

10 Definición de nuevas metas y planificación del proyecto vital en la segunda mitad de la vida

10.1. Fundamentos psicológicos del establecimiento de metas en la etapa media de la vida
10.2. Identificación de deseos, necesidades auténticas y aspiraciones para la segunda mitad de la vida
10.3. Metodologías para la formulación de metas significativas, realistas y alineadas con los valores personales
10.4. Gestión de recursos personales, temporales y económicos para la consecución de nuevas metas
10.5. Superación de barreras internas y externas para el cambio personal en la mediana edad
10.6. Seguimiento, evaluación periódica y ajuste flexible del proyecto vital a medio y largo plazo

11 Herramientas aplicadas y estrategias integrales para la promoción sostenible del bienestar

11.1. Coaching personal y coaching vital aplicado a las necesidades de la mediana edad
11.2. Herramientas de autoevaluación y autoconocimiento para la mediana edad
11.3. Diseño de un plan personalizado de bienestar integral para la segunda mitad de la vida
11.4. Evaluación de resultados y estrategias para la sostenibilidad del bienestar a largo plazo

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

