ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Personal y Vida en el Medio Rural

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 y Vida en el Medio Rural de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales y personas interesadas en comprender las dinámicas del entorno rural desde una perspectiva integral. En un contexto marcado por desafíos demográficos, despoblación y transformación territorial, este programa ofrece las claves para analizar y promover el bienestar en comunidades rurales, combinando rigor científico con aplicabilidad práctica.

A lo largo de la formación, abordarás contenidos fundamentales como los modelos teóricos del bienestar personal, los determinantes de salud específicos del medio rural, estrategias de promoción de la salud física y mental, así como herramientas para fomentar la participación ciudadana y el sentido de comunidad.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los modelos teóricos del bienestar personal y la calidad de vida, diferenciando sus dimensiones, indicadores y enfoques de evaluación.

Identificar los determinantes de la salud en entornos rurales, relacionando factores estructurales, ambientales e individuales con las desigualdades en bienestar.

Analizar las particularidades del bienestar psicológico y la salud mental en contextos rurales, identificando factores de riesgo, recursos de atención y estrategias de afrontamiento.

Comprender las oportunidades de desarrollo económico, conectividad digital e innovación social en el medio rural, incorporando la perspectiva de género y la atención a la diversidad de colectivos específicos.

Analizar las dinámicas demográficas y socioeconómicas del medio rural contemporáneo, identificando sus transformaciones, tipologías territoriales y marcos normativos vigentes.

Conocer las estrategias de promoción de la salud física y el estilo de vida activo en el medio rural, distinguiendo programas y recursos adaptados a sus poblaciones.

Describir el papel del capital social, la participación ciudadana y la conexión con la naturaleza, fundamentando su contribución al bienestar comunitario y la sostenibilidad en el medio rural.

Diseñar planes personalizados de bienestar integral en el medio rural, aplicando herramientas de autodiagnóstico, planificación y evaluación adaptadas a distintos perfiles y contextos.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del bienestar personal y la calidad de vida

1.1. Evolución histórica y filosófica del concepto de bienestar humano
1.2. Modelos teóricos multidimensionales del bienestar personal
1.3. Calidad de vida: indicadores, medición y enfoques de evaluación
1.4. Relación entre bienestar individual, bienestar comunitario y contexto territorial
1.5. Factores protectores y factores de riesgo en la construcción del bienestar personal

Temario

02 El medio rural como espacio de vida: caracterización, dinámicas y transformaciones contemporáneas

2.1. Definición y delimitación conceptual del medio rural en el contexto europeo y español
2.2. Evolución demográfica y fenómenos poblacionales en el medio rural
2.3. Estructura socioeconómica y tejido productivo del medio rural actual
2.4. Patrimonio cultural, identidad territorial y sentido de pertenencia en las comunidades rurales
2.5. Marco normativo y estrategias institucionales para el desarrollo rural sostenible
2.6. Estereotipos, imaginarios y representaciones sociales sobre la vida rural

Temario

03 Determinantes de la salud y el bienestar en entornos rurales

3.1. El modelo de determinantes sociales de la salud aplicado al medio rural
3.2. Desigualdades en salud entre entornos urbanos y rurales: evidencia científica actual
3.3. Acceso y accesibilidad a servicios sanitarios en el medio rural
3.4. Condiciones ambientales del medio rural como determinante de bienestar
3.5. Impacto de la conectividad, la movilidad y la accesibilidad territorial en el bienestar rural
3.6. Vivienda y hábitat rural como condicionantes del bienestar
3.7. La resiliencia comunitaria como factor protector del bienestar en territorios rurales

Temario

04 Salud física, alimentación saludable y estilo de vida activo en el medio rural

4.1. Promoción de la salud física en contextos rurales: oportunidades y desafíos específicos
4.2. Actividad física y ejercicio en el entorno rural: recursos naturales y culturales
4.3. Alimentación, soberanía alimentaria y dieta saludable en el medio rural
4.4. Descanso, ritmos circadianos y gestión del sueño en el entorno rural
4.5. Prevención de riesgos laborales y ergonomía en las actividades productivas rurales
4.6. Envejecimiento activo y saludable en el medio rural: estrategias y programas
4.7. Primeros auxilios y respuesta ante emergencias sanitarias en entornos rurales aislados

Temario

05 Bienestar psicológico y salud mental en contextos rurales

5.1. Conceptualización del bienestar psicológico y su relevancia en la vida rural
5.2. Dimensiones del bienestar psicológico en el contexto rural
5.3. Prevalencia y particularidades de los trastornos de salud mental en el medio rural
5.4. Soledad no deseada y aislamiento social como factores de riesgo psicológico
5.5. Recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento en el medio rural
5.6. Acceso a la atención psicológica y recursos de salud mental en el medio rural
5.7. Impacto psicológico de la despoblación y la pérdida de servicios en las comunidades rurales
5.8. Programas de promoción de la salud mental comunitaria en territorios rurales

Temario

06 Relaciones sociales, sentido de comunidad y participación ciudadana en el medio rural

6.1. Capital social y redes de apoyo en las comunidades rurales
6.2. El sentido de comunidad y la pertenencia como dimensiones del bienestar social
6.3. Participación ciudadana y gobernanza local en el medio rural
6.4. Relaciones intergeneracionales y transmisión de saberes en las comunidades rurales
6.5. Convivencia intercultural y acogida de nuevos pobladores en el medio rural
6.6. Dinamización sociocultural y fomento de la vida asociativa en el territorio rural

07 Conexión con la naturaleza, sostenibilidad ambiental y bienestar ecológico en la vida rural

7.1. Bases científicas de la relación entre naturaleza y bienestar humano
7.2. Prácticas cotidianas de conexión con la naturaleza en el medio rural
7.3. Sostenibilidad ambiental como componente del bienestar personal y comunitario
7.4. Impacto del cambio climático en el bienestar y los modos de vida rurales
7.5. Ecoturismo, turismo rural y aprovechamiento sostenible del patrimonio natural como fuente de bienestar

Temario

08 Bienestar económico, emprendimiento y desarrollo profesional en el medio rural

8.1. Bienestar económico y seguridad material como dimensión del bienestar integral
8.2. Mercado laboral rural: características, oportunidades y limitaciones
8.3. Emprendimiento rural: modelos, recursos y factores de éxito
8.4. Teletrabajo y nuevas formas de actividad profesional deslocalizada en el medio rural
8.5. Formación continua, cualificación profesional y desarrollo de competencias en el medio rural
8.6. Economía colaborativa, cooperativismo y modelos económicos alternativos en el territorio rural

Temario

09 Conectividad digital, acceso a servicios y estrategias de innovación social para el bienestar rural

9.1. Brecha digital en el medio rural: diagnóstico, consecuencias y estrategias de superación
9.2. Telemedicina, telesalud y servicios sanitarios digitales en el medio rural
9.3. Acceso a servicios educativos, sociales y culturales en municipios rurales
9.4. Movilidad sostenible y soluciones de transporte en áreas rurales
9.5. Administración electrónica y acceso digital a trámites y gestiones públicas en el medio rural
9.6. Innovación social y soluciones creativas ante los desafíos del bienestar rural
9.7. Smart villages y aplicación de tecnologías inteligentes al bienestar de las comunidades rurales

Temario

10 Perspectiva de género, diversidad y atención a colectivos específicos en el bienestar rural

10.1. Género y bienestar en el medio rural: desigualdades, roles y empoderamiento
10.2. Infancia y adolescencia en el medio rural: bienestar, educación y oportunidades de desarrollo
10.3. Personas mayores en el medio rural: envejecimiento digno, cuidados y autonomía personal
10.4. Diversidad funcional y accesibilidad en el medio rural
10.5. Colectivos LGTBIQ+ en el medio rural: visibilidad, aceptación y bienestar emocional
10.6. Población migrante y minorías étnicas: integración, bienestar y convivencia en el territorio rural

11 Diseño, implementación y evaluación de planes personalizados de bienestar en el medio rural

11.1. Autodiagnóstico integral del bienestar personal en el contexto rural
11.2. Diseño de un plan personalizado de bienestar integral en el medio rural
11.3. Implementación del plan de bienestar: estrategias de adherencia y superación de barreras
11.4. Evaluación, seguimiento y casos prácticos de planes de bienestar en contextos rurales

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

