ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Envejecimiento Activo y Proyecto de Vida en la Madurez

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 Envejecimiento Activo y Proyecto de Vida en la Madurez de ICUFOR y adquiere una visión integral sobre uno de los grandes retos sociales de nuestro tiempo. El envejecimiento poblacional requiere profesionales capacitados para promover una madurez plena, autónoma y con propósito, superando estereotipos y abordando las necesidades reales de las personas mayores desde un enfoque multidisciplinar y actualizado.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos del envejecimiento desde perspectivas biológicas, psicológicas y sociales. Aprenderás a diseñar e implementar proyectos de vida significativos, aplicando metodologías como la narrativa autobiográfica y la logoterapia.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el concepto de envejecimiento activo identificando sus bases teóricas, determinantes multidimensionales y marcos de referencia internacionales.

Analizar las dimensiones psicológica, emocional e identitaria de la madurez relacionando los modelos de bienestar, resiliencia y sentido de la vida con la práctica profesional.

Diseñar proyectos de vida en la madurez aplicando metodologías de autoconocimiento, narrativa autobiográfica, establecimiento de metas y acompañamiento profesional.

Dominar los principios de autonomía, planificación anticipada de decisiones y protección de derechos identificando los procedimientos de detección y actuación ante situaciones de vulnerabilidad y maltrato.

Describir los cambios biológicos, fisiológicos y neurocognitivos asociados al proceso de envejecimiento diferenciando entre el envejecimiento normativo y el patológico.

Comprender la dimensión social y relacional del envejecimiento distinguiendo los factores que inciden en la soledad, la adaptación a la jubilación y la participación comunitaria.

Elaborar programas de promoción de la salud, actividad física y estimulación cognitiva incorporando estrategias basadas en la evidencia y adaptadas a la población mayor.

Implementar y evaluar programas de envejecimiento activo utilizando técnicas de diagnóstico de necesidades, dinamización grupal y criterios de calidad enmarcados en las políticas públicas y el marco normativo vigente.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del envejecimiento y la madurez vital

1.1. Aproximación al concepto de envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinar
1.2. Evolución histórica de las representaciones sociales sobre la vejez y la madurez
1.3. Teorías clásicas y contemporáneas del envejecimiento
1.4. El marco conceptual del envejecimiento activo según la Organización Mundial de la Salud
1.5. Demografía del envejecimiento y desafíos sociales

02 Dimensión biológica y fisiológica del proceso de envejecimiento

2.1. Bases biológicas del envejecimiento: mecanismos celulares y moleculares
2.2. Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento en los principales sistemas orgánicos
2.3. Diferenciación entre envejecimiento fisiológico normal y envejecimiento patológico
2.4. Factores de riesgo y factores protectores en la salud física durante la madurez
2.5. Fragilidad, sarcopenia y prevención de la dependencia funcional
2.6. Sexualidad y salud sexual en la madurez y el envejecimiento

Temario

03 Dimensión psicológica del envejecimiento: cognición, emocionalidad e identidad personal

3.1. El funcionamiento cognitivo a lo largo de la madurez y la vejez
3.2. Desarrollo emocional y regulación afectiva en la madurez
3.3. Identidad personal, autoconcepto y autoestima en la transición a la madurez
3.4. Personalidad, sabiduría y madurez psicológica
3.5. Bienestar psicológico y sentido de la vida: modelos de Ryff y Frankl aplicados al envejecimiento
3.6. Principales trastornos psicológicos en la madurez: depresión, ansiedad y duelo
3.7. Resiliencia y crecimiento personal ante las adversidades propias de la madurez

Temario

04 Dimensión social y relacional del envejecimiento: vínculos, roles y participación comunitaria

4.1. Transformaciones en las redes sociales y relacionales durante la madurez
4.2. Soledad y aislamiento social en personas mayores: conceptualización y consecuencias
4.3. La jubilación como transición psicosocial: preparación, adaptación y oportunidad
4.4. Roles familiares en la madurez: abuelidad, cuidado de personas dependientes y nuevas configuraciones familiares
4.5. Participación comunitaria y entornos amigables con las personas mayores

Temario

05 El proyecto de vida en la madurez: fundamentos, construcción y acompañamiento profesional

5.1. Concepto de proyecto de vida y su relevancia en la etapa de la madurez
5.2. El sentido de la vida como motor del proyecto vital: aportaciones de la logoterapia
5.3. Dimensiones del proyecto de vida en la madurez
5.4. Autoconocimiento y revisión vital como punto de partida del proyecto de vida
5.5. La narrativa autobiográfica como herramienta de construcción del proyecto vital
5.6. Metodologías y técnicas para la elaboración del proyecto de vida
5.7. El papel del profesional como facilitador del proyecto de vida
5.8. Obstáculos y facilitadores en la elaboración y mantenimiento del proyecto vital

Temario

06 Promoción de la salud, actividad física y hábitos saludables en el envejecimiento activo

6.1. Marco conceptual de la promoción de la salud aplicada al envejecimiento
6.2. Actividad física y ejercicio terapéutico adaptado a la población mayor
6.3. Nutrición y alimentación saludable en la madurez y la vejez
6.4. Higiene del sueño, gestión del estrés y otras conductas protectoras de la salud
6.5. Prevención de caídas, accidentes domésticos y promoción de la seguridad
6.6. Diseño y evaluación de programas de promoción de la salud dirigidos a personas mayores

07 Aprendizaje a lo largo de la vida, estimulación cognitiva y competencia digital en la madurez

7.1. El paradigma del aprendizaje permanente y su aplicación a la etapa de la madurez
7.2. Programas educativos para personas mayores
7.3. Estimulación cognitiva y entrenamiento cerebral en el envejecimiento
7.4. Competencia digital y brecha tecnológica en personas mayores
7.5. Creatividad, expresión artística y actividades culturales como vías de desarrollo personal

Temario

08 Autonomía, toma de decisiones y planificación anticipada en la madurez

8.1. El principio de autonomía personal en el marco del envejecimiento activo
8.2. Planificación anticipada de decisiones en el ámbito sociosanitario
8.3. Preparación ante la pérdida y el duelo: afrontamiento adaptativo en la madurez
8.4. Espiritualidad, trascendencia y búsqueda de sentido en las etapas avanzadas de la vida
8.5. Gestión económica y patrimonial como componente del proyecto de vida en la madurez
8.6. Prevención del maltrato y protección de los derechos de las personas mayores

Temario

09 Diseño, implementación y evaluación de programas de envejecimiento activo

9.1. Fundamentos metodológicos para el diseño de programas de envejecimiento activo
9.2. Diagnóstico de necesidades y análisis del contexto de intervención
9.3. Modelos y enfoques de intervención en envejecimiento activo
9.4. Formulación de objetivos, competencias y planificación de actividades
9.5. Estrategias metodológicas y recursos para la dinamización de grupos de personas mayores
9.6. Implementación de programas: planificación operativa, coordinación y gestión de recursos
9.7. Evaluación de programas de envejecimiento activo: modelos, instrumentos y criterios de calidad

10 Políticas públicas, marco normativo y recursos institucionales para el envejecimiento activo

10.1. Marco internacional de referencia para las políticas de envejecimiento
10.2. Marco normativo y estratégico a nivel nacional y autonómico
10.3. Sistema de servicios sociales, innovación social y nuevos modelos de atención
10.4. Retos y perspectivas de futuro en las políticas de envejecimiento activo

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

