ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Gratitud, Sentido y Propósito Personal: Fundamentos del Bienestar

4 ECTS | 100 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 este programa especializado que te permitirá comprender los pilares fundamentales del bienestar humano desde una perspectiva científica rigurosa. En ICUFOR hemos diseñado una propuesta formativa que integra los avances más recientes de la psicología positiva con aplicaciones prácticas para el desarrollo personal y profesional, respondiendo a la creciente demanda de profesionales capacitados en el acompañamiento del florecimiento humano.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos científicos del bienestar psicológico, profundizando en modelos como el PERMA de Seligman o el bienestar multidimensional de Ryff. Estudiarás la gratitud como constructo psicológico, el sentido de vida desde las aportaciones de Viktor Frankl hasta los modelos contemporáneos, y el propósito personal como motor de una existencia plena.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos científicos del bienestar psicológico y la psicología positiva, identificando los principales modelos teóricos, las fortalezas del carácter y las bases neurobiológicas que sustentan el estudio riguroso del bienestar humano.

Fundamentar el concepto de sentido de vida desde sus raíces filosófico-existenciales hasta los modelos contemporáneos, describiendo los procesos psicológicos implicados en su construcción, su papel protector ante la adversidad y las manifestaciones clínicas derivadas de su ausencia.

Conocer el desarrollo evolutivo de la gratitud, el sentido y el propósito a lo largo del ciclo vital, relacionando las variaciones culturales, los factores sociodemográficos y los desafíos metodológicos inherentes a la investigación transcultural.

Analizar la gratitud como constructo psicológico multidimensional, diferenciando sus marcos teóricos explicativos, sus correlatos neuropsicológicos, su evidencia empírica en salud y bienestar, y su dimensión relacional y prosocial.

Definir el propósito personal como motivación autotrascendente estable, distinguiendo sus convergencias y diferencias respecto al sentido, las metas y los valores, e identificando los factores facilitadores y las barreras para su descubrimiento.

Identificar las interrelaciones sinérgicas entre gratitud, sentido y propósito como sistema integrado de bienestar, justificando el papel articulador de la autotrascendencia y sus implicaciones en los ámbitos educativo, organizacional y clínico.

Objetivos del curso

Dominar las principales estrategias de intervención basadas en la evidencia para el cultivo de la gratitud, la construcción del sentido y el descubrimiento del propósito, clasificando sus modalidades, condiciones de eficacia y adaptaciones según población y contexto.

Diseñar de forma personalizada un plan de intervención multicomponente, aplicando los fundamentos metodológicos, los criterios éticos y los procedimientos de evaluación de eficacia abordados a lo largo del curso.

Temario

01 Fundamentos científicos del bienestar psicológico y la psicología positiva

1.1. Evolución histórica del estudio científico del bienestar humano
1.2. Principales modelos teóricos del bienestar psicológico y subjetivo
1.3. Fortalezas del carácter y virtudes en el marco de la clasificación VIA
1.4. Bases neurobiológicas y determinantes del bienestar psicológico

02 La gratitud: fundamentos teóricos, dimensiones y evidencia empírica

2.1. Conceptualización y delimitación de la gratitud como constructo psicológico
2.2. Principales modelos teóricos explicativos de la gratitud
2.3. Bases neuropsicológicas y correlatos psicofisiológicos de la gratitud
2.4. Evidencia empírica sobre los beneficios de la gratitud para la salud y el bienestar
2.5. Gratitud y funcionamiento interpersonal: la dimensión relacional y prosocial
2.6. Barreras y dificultades para la experiencia y expresión de la gratitud
2.7. Instrumentos de evaluación y medición de la gratitud

Temario

03 El sentido de vida: bases teóricas, dimensiones y contribución al bienestar

3.1. Evolución del concepto de sentido de vida en la tradición filosófica y psicológica
3.2. Modelos contemporáneos sobre las dimensiones y fuentes de sentido de vida
3.3. Procesos psicológicos implicados en la construcción y mantenimiento del sentido
3.4. Sentido de vida y bienestar: mecanismos explicativos y evidencia empírica
3.5. Crisis de sentido, vacío existencial y sus manifestaciones clínicas y vitales
3.6. Evaluación psicológica del sentido de vida: instrumentos validados y métodos cualitativos

04 El propósito personal: naturaleza, desarrollo y papel en la vida plena

4.1. Definición y delimitación conceptual del propósito personal
4.2. Modelos teóricos del propósito vital y su fundamentación empírica
4.3. Propósito, compromiso y acción: de la intención a la vida con propósito
4.4. Factores que facilitan y obstaculizan el descubrimiento del propósito personal
4.5. Evidencia empírica sobre los beneficios del propósito para la salud y el bienestar global
4.6. Evaluación del propósito personal: instrumentos psicométricos y procedimientos de exploración

Temario

05 Desarrollo evolutivo y perspectivas socioculturales de la gratitud, el sentido y el propósito

5.1. Desarrollo de la gratitud, el sentido y el propósito en la infancia y la adolescencia
5.2. Transformación y reformulación de la gratitud, el sentido y el propósito en la edad adulta y la vejez
5.3. Variaciones culturales en la experiencia y expresión de la gratitud, el sentido y el propósito
5.4. Factores sociodemográficos y contextuales moduladores
5.5. Desafíos metodológicos en la investigación transcultural y evolutiva

06 Interrelaciones entre gratitud, sentido y propósito como sistema integrado de bienestar

6.1. El papel de la autotrascendencia como dimensión articuladora del bienestar profundo
6.2. Modelos integradores y convergencias entre gratitud, sentido y propósito
6.3. Implicaciones del modelo integrado en contextos específicos de aplicación
6.4. Líneas de investigación emergentes y perspectivas de futuro en el estudio integrado del bienestar

Temario

07 Estrategias de intervención y programas aplicados para el cultivo de la gratitud, el sentido y el propósito

7.1. Fundamentos metodológicos de las intervenciones basadas en psicología positiva
7.2. Intervenciones específicas para el cultivo y la potenciación de la gratitud
7.3. Intervenciones para la construcción, recuperación y fortalecimiento del sentido de vida
7.4. Intervenciones para el descubrimiento y la articulación del propósito personal
7.5. Programas integradores que combinan gratitud, sentido y propósito de forma sinérgica
7.6. Evaluación de la eficacia de las intervenciones y los programas aplicados
7.7. Consideraciones éticas y deontológicas en la aplicación de intervenciones sobre el bienestar
7.8. Diseño personalizado de un plan de intervención: guía práctica paso a paso

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 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



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

