ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Lectura y Vida Cultural como Fuente de Bienestar Personal

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



Curso de Formación Permanente en Lectura y Vida Cultural como Fuente de Bienestar Personal de ICUFOR te ofrece una oportunidad única para explorar la conexión entre las prácticas culturales y la mejora de la calidad de vida. En un contexto donde el bienestar integral cobra cada vez mayor relevancia, este programa te permitirá comprender cómo la lectura y la participación cultural constituyen herramientas poderosas para el desarrollo personal y el cuidado emocional.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos teóricos del bienestar desde perspectivas hedónica y eudaimónica, descubrirás las bases neurocientíficas de la experiencia lectora y sus efectos en la regulación emocional.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos del bienestar personal, identificando las dimensiones hedónica y eudaimónica y su vinculación con la lectura y la vida cultural desde marcos interdisciplinares.

Fundamentar la participación en la vida cultural como determinante de salud y bienestar, examinando la evidencia epidemiológica disponible y los mecanismos psicosociales que median dicha relación.

Conocer los modelos de prescripción social y cultural, diferenciando sus principios, agentes e itinerarios de intervención en contextos sanitarios y sociosanitarios.

Analizar las bases neurocientíficas, cognitivas y emocionales de la experiencia lectora, relacionando los procesos implicados con la regulación afectiva, el desarrollo empático y la estimulación cognitiva a lo largo del ciclo vital.

Aplicar estrategias de construcción de hábitos lectores y prácticas culturales cotidianas, integrando la lectura profunda, la escritura expresiva y la selección de obras como recursos de autocuidado y desarrollo personal.

Diseñar programas de fomento de la lectura orientados al bienestar, incorporando clubes de lectura, lectura en voz alta, mediación lectora y servicios bibliotecarios dirigidos a poblaciones diversas y en situación de vulnerabilidad.

Objetivos del curso

Dominar las técnicas de diagnóstico, planificación y evaluación de proyectos culturales de bienestar, utilizando instrumentos cuantitativos, cualitativos y diseños mixtos para medir el impacto en los participantes.

Desarrollar competencias para la coordinación intersectorial y la sostenibilidad de iniciativas de lectura y cultura para el bienestar, elaborando estrategias de colaboración interinstitucional, financiación y transferencia de buenas prácticas.

Temario

01 Fundamentos teóricos del bienestar personal y su relación con la cultura y la lectura

1.1. Conceptualización del bienestar personal: dimensiones hedónica y eudaimónica
1.2. Evolución histórica de la relación entre prácticas culturales, lectura y bienestar
1.3. La lectura como práctica cultural: definición, tipologías y funciones en la vida contemporánea
1.4. Marcos teóricos interdisciplinares para el estudio de la relación entre cultura y bienestar

02 Dimensiones psicológicas y cognitivas de la lectura como fuente de bienestar

2.1. Neurociencia de la lectura: bases cerebrales de la experiencia lectora
2.2. Procesos cognitivos implicados en la experiencia lectora y su contribución al bienestar
2.3. Impacto emocional de la lectura: regulación afectiva y gestión del estrés
2.4. Empatía, teoría de la mente y desarrollo socioemocional a través de la ficción narrativa
2.5. Imaginación, creatividad y pensamiento divergente estimulados por la lectura
2.6. La lectura como herramienta de construcción identitaria y búsqueda de propósito vital
2.7. Biblioterapia: fundamentos teóricos, tipologías y aplicaciones
2.8. Lectura y bienestar a lo largo del ciclo vital

Temario

03 Participación en la vida cultural como determinante de salud y bienestar

3.1. Conceptualización de la vida cultural y formas de participación ciudadana en la cultura
3.2. Evidencia epidemiológica sobre la relación entre participación cultural y salud
3.3. Mecanismos psicosociales que vinculan la vida cultural con el bienestar personal y colectivo
3.4. Las artes escénicas, la música y las artes visuales como experiencias generadoras de bienestar
3.5. Espacios culturales como entornos promotores de bienestar
3.6. Desigualdades en el acceso a la vida cultural y sus consecuencias para el bienestar

Temario

04 Hábitos lectores y prácticas culturales cotidianas como recursos de autocuidado y desarrollo personal

4.1. La construcción del hábito lector orientado al bienestar personal
4.2. Lectura lenta, lectura profunda y prácticas de atención plena a través del texto
4.3. Escritura expresiva y reflexiva como complemento de la lectura para el bienestar
4.4. Selección de lecturas para el cuidado emocional y el crecimiento personal
4.5. Cultura digital y nuevas formas de acceso a la lectura y la vida cultural

Temario

05 Prescripción social y cultural: la lectura y las artes como recurso para la salud

5.1. Origen, evolución y fundamentos de la prescripción social en el ámbito sanitario
5.2. La prescripción cultural como modalidad específica de prescripción social
5.3. Programas internacionales de referencia en prescripción de lectura y actividades culturales
5.4. La prescripción de lectura en atención primaria y contextos sociosanitarios
5.5. Coordinación intersectorial entre los sistemas de salud, educación y cultura
5.6. Retos, limitaciones y consideraciones éticas de la prescripción cultural

Temario

06 Estrategias y programas de fomento de la lectura orientados al bienestar personal y comunitario

6.1. Principios metodológicos del fomento de la lectura con enfoque de bienestar
6.2. Clubes de lectura como espacios de encuentro, diálogo y bienestar compartido
6.3. Programas de lectura en voz alta y narración oral como prácticas de cuidado y acompañamiento
6.4. Actividades culturales integradas: la lectura en diálogo con otras disciplinas artísticas y expresivas
6.5. Mediación lectora y acompañamiento lector en poblaciones en situación de vulnerabilidad
6.6. La biblioteca como agente promotor de bienestar en la comunidad
6.7. Formación de mediadores lectores y agentes culturales de bienestar

Temario

07 Diseño, implementación y evaluación de proyectos de bienestar a través de la lectura y la vida cultural

7.1. Diagnóstico de necesidades y análisis del contexto comunitario e institucional
7.2. Formulación de objetivos y diseño metodológico de proyectos culturales orientados al bienestar
7.3. Herramientas e indicadores para la evaluación del impacto en el bienestar de los participantes
7.4. Comunicación, difusión y transferencia de resultados y aprendizajes del proyecto
7.5. Sostenibilidad, escalabilidad y buenas prácticas en proyectos de lectura y cultura para el bienestar

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.



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

