ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Legado Personal y Transmisión de la Propia Experiencia

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 este programa formativo de ICUFOR en el arte de construir, preservar y transmitir tu legado personal de manera consciente y significativa. En un mundo donde la experiencia acumulada representa un patrimonio invaluable, resulta fundamental saber cómo transformar vivencias, aprendizajes y valores en un mensaje perdurable para las generaciones futuras. Este curso te brinda la oportunidad de explorar el profundo significado de dejar huella más allá de lo material.

A través de nuestra metodología online, te adentrarás en los fundamentos filosóficos y psicológicos del legado personal, dominarás técnicas biográficas y narrativas para capturar tu experiencia vital, y aprenderás a utilizar el storytelling como herramienta de transmisión eficaz.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Comprender los fundamentos conceptuales y filosóficos del legado personal, identificando sus dimensiones psicológicas, culturales y existenciales.
- Dominar los métodos biográficos y narrativos, utilizando técnicas de recogida, análisis y reconstrucción del relato de vida.
- Aplicar técnicas de comunicación y *storytelling*, adaptando el mensaje al destinatario y al contexto de recepción.
- Fundamentar la transmisión intergeneracional del legado, identificando estrategias de mentoría y su aplicación en distintos contextos y transiciones vitales.
- Desarrollar el autoconocimiento biográfico, aplicando herramientas de autoexploración, introspección guiada y análisis de la propia identidad narrativa.
- Diferenciar las dimensiones y tipologías del legado personal, clasificando sus componentes intelectuales, emocionales, espirituales, comunitarios y materiales.
- Conocer los formatos escritos, orales, audiovisuales y digitales para la materialización del legado, seleccionando los más adecuados según objetivos y destinatarios.
- Diseñar y evaluar un proyecto personal de legado, integrando las consideraciones legales, éticas y emocionales pertinentes en su desarrollo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y filosóficos del legado personal

1.1. Concepto de legado personal: definición, naturaleza y distinción entre legado patrimonial, inmaterial y experiencial
1.2. Evolución histórica de la transmisión de la experiencia personal en diferentes tradiciones culturales
1.3. Perspectivas filosóficas sobre la trascendencia personal y el sentido de vida
1.4. Dimensiones psicológicas del deseo de trascendencia, permanencia y continuidad
1.5. Relevancia social, familiar y personal de la transmisión consciente y deliberada de la propia experiencia

Temario

02 Autoconocimiento e identidad biográfica como base para la construcción del legado

2.1. El proceso de autoconocimiento como requisito previo e indispensable para la construcción del legado
2.2. Identidad narrativa: la construcción del yo a través del relato de vida
2.3. Exploración de los momentos clave y las experiencias significativas de la propia biografía
2.4. Valores, creencias y principios como componentes esenciales e irrenunciables del legado personal
2.5. Herramientas de autoexploración biográfica
2.6. Integración de luces y sombras: la aceptación de la totalidad de la experiencia vivida como base del legado auténtico

Temario

03 Métodos biográficos y narrativos para la captura y reconstrucción de la experiencia vivida

3.1. Fundamentos metodológicos de la investigación biográfico-narrativa aplicados al legado personal
3.2. Técnicas de recogida y elaboración del relato biográfico
3.3. Estrategias para evocar, organizar y reconstruir recuerdos y vivencias significativas
3.4. El papel de las emociones, los sentidos y la corporalidad en la recuperación y narración de la experiencia
3.5. Trabajo con fotografías, objetos y lugares como detonadores de la memoria biográfica
3.6. Análisis, selección y priorización de contenidos significativos para la transmisión del legado
3.7. Criterios de veracidad, autenticidad y coherencia interna en el relato biográfico personal

Temario

04 Dimensiones y tipologías del legado personal: clasificación y caracterización

4.1. Clasificación de las formas de legado personal según su naturaleza, contenido y alcance
4.2. El legado intelectual: conocimientos, saberes y aprendizajes acumulados a lo largo de la vida
4.3. El legado emocional y relacional: vínculos, afectos y enseñanzas interpersonales
4.4. El legado espiritual y existencial: sentido de vida, propósito, fe y trascendencia
4.5. El legado comunitario y social: contribuciones al entorno, a las instituciones y a la sociedad
4.6. El legado material y patrimonial en su relación con la dimensión simbólica y experiencial
4.7. Interrelación, complementariedad y articulación entre las diferentes dimensiones del legado personal

Temario

05 Técnicas de comunicación y narrativa para la transmisión eficaz de la experiencia

5.1. Principios de la comunicación eficaz aplicados a la transmisión del legado personal
5.2. Técnicas de storytelling para la construcción de relatos personales con impacto y significado
5.3. Oralidad y presencia: técnicas para la transmisión verbal directa de la experiencia
5.4. Escucha activa y diálogo generativo como vehículos bidireccionales de transmisión
5.5. Adaptación del mensaje al destinatario: personalización del legado según el receptor y el contexto
5.6. Gestión emocional del narrador durante el proceso de evocación y transmisión de su experiencia

Temario

06 Formatos escritos y orales para la materialización del legado personal

6.1. Las memorias y la autobiografía como vehículos principales del legado escrito
6.2. El testamento ético o carta de valores como documento esencial del legado inmaterial
6.3. Cartas personales y correspondencia afectiva como formato de legado epistolar e interpersonal
6.4. Diarios íntimos, cuadernos de reflexión y escritura cotidiana como práctica sostenida de legado
6.5. Álbumes comentados, libros de familia y compilaciones fotográficas con narrativa biográfica
6.6. Formatos orales, sonoros y audiovisuales para la transmisión del legado personal
6.7. Criterios para la selección y combinación del formato más adecuado según objetivos, contenidos y destinatarios

Temario

07 Herramientas digitales y recursos multimedia para la creación y preservación del legado

7.1. Panorama actual de las tecnologías aplicadas a la creación y preservación del legado personal
7.2. Plataformas y aplicaciones digitales para la elaboración de memorias y archivos biográficos
7.3. Producción audiovisual básica para la grabación de testimonios y relatos personales en vídeo
7.4. Digitalización, organización y catalogación de archivos personales: fotografías, documentos, cartas y objetos simbólicos
7.5. Almacenamiento, preservación a largo plazo y gestión de riesgos del legado digital

Temario

08 Transmisión intergeneracional y mentoría como vehículos del legado experiencial

8.1. Fundamentos de la transmisión intergeneracional del conocimiento y la experiencia vivida
8.2. La mentoría intergeneracional como estrategia estructurada de transmisión del legado
8.3. Programas y proyectos de transmisión intergeneracional en contextos comunitarios, educativos y culturales
8.4. La familia como espacio primario y privilegiado de transmisión del legado personal
8.5. Barreras, resistencias y facilitadores en la comunicación intergeneracional del legado
8.6. El papel de las instituciones culturales, educativas y sociales en la preservación y difusión de legados personales

09 El legado personal en contextos y transiciones vitales

9.1. La construcción del legado como tarea del desarrollo vital a lo largo del ciclo de vida
9.2. El legado personal en el envejecimiento activo y la vejez
9.3. Legado personal en contextos de enfermedad grave y final de vida
9.4. El legado en las transiciones vitales: jubilación, pérdida, migración y reinvención personal
9.5. Resiliencia y legado: la transformación del sufrimiento y la adversidad en aprendizaje transmisible

Temario

10 Consideraciones legales, éticas y emocionales en la construcción y transmisión del legado

10.1. Marco legal aplicable a la creación, custodia y transmisión del legado personal
10.2. Dimensiones éticas del legado personal: responsabilidad, veracidad, respeto y cuidado del otro
10.3. Impacto emocional del proceso de construcción del legado en la persona autora
10.4. Acompañamiento profesional cualificado en el proceso de construcción del legado personal
10.5. Confidencialidad, consentimiento informado y custodia responsable de los materiales del legado

Temario

11 Diseño, desarrollo y evaluación de un proyecto personal de legado

11.1. Definición de la visión, el propósito y los objetivos del proyecto personal de legado
11.2. Identificación y caracterización de los destinatarios y contextualización del legado en su entorno
11.3. Selección y combinación estratégica de formatos y canales para el proyecto de legado
11.4. Planificación temporal y metodológica del proceso de creación del legado
11.5. Elaboración práctica y desarrollo progresivo del proyecto personal de legado
11.6. Revisión, evaluación y perfeccionamiento del proyecto de legado creado
11.7. Estrategias de entrega, difusión y custodia a largo plazo del legado personal finalizado
11.8. Reflexión final sobre el proceso vivido y proyección futura del legado como obra abierta y viva

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

