ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Naturaleza y Bienestar: Paseos Conscientes y Contacto con el Entorno

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



Especialízate con este programa formativo que responde a una necesidad creciente en nuestra sociedad: recuperar el vínculo entre el ser humano y su entorno natural. En ICUFOR hemos diseñado esta formación para profesionales que desean convertirse en facilitadores cualificados de experiencias de bienestar en la naturaleza, un campo en plena expansión dentro de los ámbitos de la salud, la educación y el desarrollo personal.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos científicos que avalan los beneficios del contacto con entornos naturales, desde las teorías de restauración atencional hasta la evidencia sobre respuestas psicofisiológicas e inmunitarias.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la relación entre naturaleza y bienestar humano identificando las principales teorías explicativas y la evidencia científica que respalda los beneficios del contacto con entornos naturales.

Dominar las técnicas de atención plena aplicadas al entorno natural incorporando prácticas de exploración sensorial, respiración consciente, meditación caminando y contemplación del paisaje.

Diseñar programas de paseos conscientes y experiencias de conexión con la naturaleza planificando objetivos, itinerarios, secuencias experienciales y aspectos logísticos y de seguridad.

Implementar intervenciones basadas en la naturaleza en contextos específicos adaptando la práctica a poblaciones diversas como infancia, personas mayores, personas con diversidad funcional, ámbito organizacional y salud mental.

Comprender las bases psicofisiológicas del contacto con la naturaleza describiendo las respuestas autonómicas, neuroendocrinas, inmunitarias y neurológicas implicadas en la experiencia restauradora.

Aplicar la metodología del paseo consciente diferenciando sus fases, técnicas de conexión con elementos naturales y estrategias de adaptación a distintos tipos de entornos.

Desarrollar las competencias de facilitación grupal en el medio natural utilizando habilidades de acompañamiento no directivo, gestión emocional, creación de espacios de confianza y manejo de situaciones imprevistas.

Elaborar protocolos de evaluación de resultados e itinerarios de desarrollo profesional seleccionando instrumentos validados, métodos cualitativos y estrategias de mejora continua de la práctica como facilitador.

Temario

01 Fundamentos científicos de la relación entre naturaleza y bienestar humano

1.1. Evolución histórica de la vinculación entre ser humano y naturaleza: de las tradiciones contemplativas y naturalistas a la ecopsicología contemporánea
1.2. Marco conceptual del bienestar en relación con el entorno natural
1.3. Principales teorías explicativas de los beneficios del contacto con la naturaleza
1.4. Evidencia científica actual sobre los efectos de la exposición a entornos naturales

02 Bases psicofisiológicas del contacto con el entorno natural

2.1. Respuestas del sistema nervioso autónomo ante la inmersión en entornos naturales
2.2. Modulación neuroendocrina: regulación del cortisol y hormonas del bienestar
2.3. Respuesta inmunitaria y compuestos bioactivos del entorno forestal
2.4. Procesos psicológicos activados por el contacto con la naturaleza
2.5. Percepción multisensorial integrada y su papel en la experiencia restauradora
2.6. Neurociencia de la experiencia en la naturaleza

Temario

03 Atención plena y presencia consciente en la naturaleza

3.1. Fundamentos del mindfulness aplicado al contacto con el entorno natural
3.2. Técnicas de atención plena específicas para la inmersión en la naturaleza
3.3. La experiencia de flujo y la absorción contemplativa en el medio natural
3.4. Gestión de distracciones y obstáculos para la presencia plena al aire libre
3.5. Estrategias para la integración de la práctica consciente en la naturaleza dentro de la vida cotidiana

Temario

04 Paseos conscientes: metodología, técnicas y práctica guiada

4.1. Concepto y características definitorias del paseo consciente
4.2. Estructura y fases de un paseo consciente
4.3. Ritmo, tempo y gestión del silencio durante el recorrido
4.4. Técnicas específicas de conexión con elementos del entorno natural
4.5. Adaptación del paseo consciente a diferentes tipos de entornos
4.6. El caminar lento como herramienta de desaceleración y cultivo de la presencia
4.7. Registro, documentación e integración de la experiencia
4.8. Secuenciación y progresión de la práctica: del paseo individual al programa continuado

Temario

05 Diseño, planificación y facilitación de experiencias de conexión con la naturaleza

5.1. Perfil competencial del facilitador de paseos conscientes y experiencias en la naturaleza
5.2. Marco ético y deontológico de la práctica profesional
5.3. Diseño de programas de paseos conscientes orientados a diferentes objetivos
5.4. Planificación logística y selección estratégica del entorno
5.5. Habilidades de facilitación grupal en el entorno natural
5.6. Gestión de situaciones imprevistas y respuestas emocionales intensas
5.7. Supervisión de la práctica y procesos de mejora continua en la facilitación

Temario

06 Aplicaciones del contacto consciente con la naturaleza en contextos y poblaciones específicas

6.1. Intervenciones basadas en la naturaleza en el ámbito de la salud mental
6.2. Paseos conscientes en el ámbito educativo y con población infanto-juvenil
6.3. Contacto con la naturaleza en personas con diversidad funcional: adaptaciones y recursos inclusivos
6.4. Experiencias de naturaleza orientadas a personas mayores y envejecimiento activo
6.5. Aplicaciones en el ámbito organizacional y la prevención del desgaste profesional
6.6. Integración de los paseos conscientes en programas de promoción comunitaria de la salud y bienestar poblacional

07 Evaluación de resultados, investigación y desarrollo profesional en el ámbito naturaleza-bienestar

7.1. Instrumentos y herramientas de evaluación del impacto de las intervenciones en la naturaleza
7.2. Sistematización de la práctica profesional y comunicación de resultados
7.3. Tendencias emergentes y prospectiva del campo profesional
7.4. Construcción de la identidad profesional del facilitador y diseño de un plan de desarrollo formativo continuo

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

