ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Proyecto de Vida Personal: Claves de Diseño y Revisión

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 de ICUFOR en el diseño consciente y estratégico del proyecto de vida personal. En un contexto marcado por la incertidumbre y los cambios constantes, contar con herramientas sólidas para construir un proyecto vital coherente se convierte en una competencia fundamental tanto a nivel personal como profesional. Esta formación te permitirá adquirir los conocimientos necesarios para guiar procesos de transformación personal y acompañar a otros en la definición de su propósito y sentido de vida.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos teóricos del proyecto de vida desde perspectivas psicológicas y filosóficas, explorando modelos como la teoría de la autodeterminación, el bienestar psicológico y la logoterapia.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales y teóricos del proyecto de vida personal analizando sus marcos filosóficos, psicológicos y su relevancia en la sociedad contemporánea.

Clarificar valores, propósito y sentido de vida diferenciando necesidades, intereses y preferencias y aplicando técnicas estructuradas de exploración y formulación vital.

Dominar metodologías y herramientas para el diseño del proyecto vital aplicando técnicas de *design thinking*, coaching, visualización creativa y marcos de planificación personal.

Aplicar estrategias de cambio personal, gestión emocional y resiliencia afrontando obstáculos, incertidumbre y transiciones vitales de manera constructiva.

Desarrollar el autoconocimiento y la identidad personal identificando fortalezas, creencias limitantes y dimensiones constitutivas del yo mediante herramientas de autodiagnóstico validadas.

Analizar las dimensiones vitales del proyecto de vida evaluando su estado actual y priorizando áreas de mejora desde un enfoque holístico e integral.

Diseñar planes de acción estratégicos formulando metas eficaces e integrando sistemas de seguimiento, priorización temporal y flexibilidad adaptativa.

Implementar procesos de revisión, evaluación y acompañamiento profesional del proyecto de vida incorporando criterios éticos y ajustando su diseño ante nuevas circunstancias y contextos aplicados.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y teóricos del proyecto de vida personal

1.1. Concepto y definición del proyecto de vida personal en el marco de las ciencias humanas
1.2. Evolución histórica del proyecto de vida como constructo psicológico y filosófico
1.3. Marcos teóricos fundamentales para la comprensión del proyecto de vida
1.4. Relevancia del proyecto de vida en la sociedad contemporánea
1.5. Principios éticos y responsabilidad personal en la construcción del proyecto de vida

02 Autoconocimiento e identidad personal como base del proyecto de vida

2.1. El autoconocimiento como proceso fundamental para la definición del proyecto vital
2.2. Identidad personal y narrativa autobiográfica en la configuración del proyecto de vida
2.3. Fortalezas personales, talentos y potencialidades como pilares del proyecto vital
2.4. Creencias limitantes y patrones de pensamiento disfuncionales
2.5. Herramientas de autodiagnóstico y exploración personal
2.6. Integración del autoconocimiento en la construcción de una visión personal de futuro

Temario

03 Valores, propósito y sentido de vida en la construcción del proyecto personal

3.1. Concepto y naturaleza de los valores personales
3.2. Identificación y clarificación de los valores personales fundamentales
3.3. El propósito de vida como eje vertebrador del proyecto personal
3.4. El sentido de vida desde las perspectivas filosófica y psicológica
3.5. Alineación entre valores, propósito y acciones cotidianas como indicador de congruencia vital

Temario

04 Dimensiones vitales del proyecto de vida: ámbitos de desarrollo integral

4.1. Enfoque holístico e integral del proyecto de vida personal
4.2. Dimensión profesional y vocacional en el proyecto de vida
4.3. Dimensión relacional y afectiva del proyecto vital
4.4. Dimensión de salud, bienestar físico y autocuidado corporal
4.5. Dimensión de desarrollo personal, intelectual y espiritual
4.6. Dimensión económica y de gestión sostenible de recursos personales
4.7. Dimensión comunitaria, social y de contribución al bien común
4.8. Evaluación del estado actual y detección de áreas prioritarias de mejora en cada dimensión

Temario

05 Metodologías y herramientas para el diseño del proyecto de vida personal

5.1. Principios metodológicos para la elaboración rigurosa de un proyecto de vida
5.2. El design thinking aplicado al diseño del proyecto de vida personal
5.3. Técnicas de visualización creativa y construcción de la visión de futuro
5.4. Herramientas narrativas y biográficas para el diseño vital
5.5. Mapas mentales, canvas y marcos de planificación personal
5.6. Técnicas de coaching aplicadas al diseño del proyecto vital
5.7. Integración de herramientas digitales y tecnológicas en el diseño y seguimiento del proyecto de vida

Temario

06 Establecimiento de metas, objetivos y planificación estratégica personal

6.1. Fundamentos de la psicología de las metas y la motivación
6.2. Formulación eficaz de metas y objetivos personales
6.3. Planificación estratégica personal: del propósito general a la acción concreta
6.4. Gestión del tiempo y priorización en función del proyecto de vida
6.5. Sistemas de seguimiento, monitorización y rendición de cuentas
6.6. La flexibilidad estratégica: planificar con estructura sin caer en la rigidez

07 Cambio personal, desarrollo de hábitos y autorregulación en el proyecto de vida

7.1. Psicología del cambio personal y modelos de transformación
7.2. Neurociencia y psicología de la formación de hábitos
7.3. Autorregulación, disciplina personal y gestión de la voluntad
7.4. Motivación sostenida y gestión de la energía personal a lo largo del tiempo
7.5. Integración del cambio de hábitos en el plan de acción del proyecto de vida

Temario

08 Toma de decisiones y gestión de la incertidumbre en el proyecto vital

8.1. Fundamentos psicológicos de la toma de decisiones personales
8.2. Modelos y herramientas para la toma de decisiones en el proyecto de vida
8.3. Gestión de la incertidumbre y la ambigüedad en momentos de transición vital
8.4. Análisis de costes de oportunidad y gestión consciente de las renuncias
8.5. Aprendizaje personal a partir de decisiones erróneas o insatisfactorias

09 Gestión emocional, resiliencia y superación de obstáculos en el proceso vital

9.1. El rol de las emociones en la construcción y el sostenimiento del proyecto de vida
9.2. Resiliencia personal: concepto, factores protectores y desarrollo intencional
9.3. Identificación y gestión de obstáculos internos y externos al proyecto de vida
9.4. Gestión del fracaso, la frustración y las transiciones vitales no deseadas
9.5. Autocuidado, bienestar emocional y sostenibilidad del proyecto de vida a largo plazo
9.6. Redes de apoyo emocional y criterios para la búsqueda de ayuda profesional

Temario

10 Procesos de revisión, evaluación y ajuste del proyecto de vida

10.1. Necesidad y periodicidad de la revisión del proyecto de vida personal
10.2. Criterios e indicadores para evaluar el grado de avance y cumplimiento del proyecto
10.3. Herramientas y técnicas para la revisión sistemática del proyecto vital
10.4. Ajuste, rediseño y reformulación del proyecto de vida ante nuevas circunstancias
10.5. El proyecto de vida como proceso dinámico y abierto a lo largo del ciclo vital
10.6. Celebración de logros y reconocimiento del camino recorrido como práctica de bienestar

11 Acompañamiento profesional y facilitación del proyecto de vida en contextos aplicados

11.1. El rol del profesional en el acompañamiento del proyecto de vida
11.2. Modelos y formatos de acompañamiento del proyecto vital
11.3. Contextos de aplicación profesional del proyecto de vida
11.4. Ética profesional, supervisión y desarrollo continuo del facilitador del proyecto vital

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

