ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Psicología Positiva y Bienestar: Fundamentos Generales

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 el Curso de Formación Permanente en Psicología Positiva y Bienestar: Fundamentos Generales de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para quienes desean comprender científicamente los factores que promueven el florecimiento humano. En un contexto donde la salud mental cobra cada vez mayor relevancia, esta formación te permitirá explorar una disciplina que ha revolucionado la manera de entender el potencial humano y las vías hacia una vida plena.

A lo largo del programa, profundizarás en los modelos teóricos del bienestar, desde la perspectiva hedónica hasta la eudaimónica, incluyendo el reconocido modelo PERMA de Seligman. Explorarás la naturaleza de las emociones positivas, el sistema de fortalezas VIA, la experiencia de flow y los mecanismos de la resiliencia.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos históricos y epistemológicos de la psicología positiva, identificando sus antecedentes filosóficos y su consolidación como disciplina científica.

Comprender la naturaleza y funciones de las emociones positivas, describiendo sus mecanismos de acción y las estrategias validadas para su cultivo deliberado.

Fundamentar el papel de las relaciones positivas, el sentido de vida y la resiliencia en el bienestar integral, distinguiendo sus componentes, fuentes y factores facilitadores.

Dominar los principales instrumentos estandarizados de medición del bienestar y las variables positivas, aplicando criterios de calidad psicométrica en su selección y uso.

Analizar los principales modelos teóricos del bienestar, diferenciando las perspectivas hedónica, eudaimónica y multidimensional, así como sus factores determinantes.

Identificar las fortalezas del carácter del sistema VIA y la experiencia de flow, relacionando su desarrollo con la motivación intrínseca y el compromiso vital.

Describir las bases neurobiológicas y psicofisiológicas del bienestar, relacionando los circuitos cerebrales y los mecanismos psiconeuroinmunológicos con las variables psicológicas positivas.

Diseñar intervenciones positivas basadas en evidencia, incorporando su adaptación cultural y su implementación en los distintos ámbitos de aplicación profesional.

Temario

01 Fundamentos históricos y epistemológicos de la psicología positiva

1.1. Antecedentes filosóficos del estudio de la vida buena y la felicidad
1.2. Origen y consolidación de la psicología positiva como disciplina científica
1.3. Relación entre la psicología positiva y otros enfoques psicológicos
1.4. Debates epistemológicos, críticas fundamentales y la psicología positiva de segunda generación

02 Modelos teóricos del bienestar: conceptualización y marcos de referencia

2.1. Delimitación conceptual del bienestar: definiciones, dimensiones y distinciones terminológicas
2.2. El bienestar subjetivo: la perspectiva hedónica de la felicidad
2.3. El bienestar psicológico: la perspectiva eudaimónica de Carol Ryff
2.4. El modelo PERMA de Martin Seligman: los elementos constitutivos del florecimiento humano
2.5. El concepto de flourishing: contribuciones de Keyes, Fredrickson y Huppert
2.6. Determinantes del bienestar: factores genéticos, circunstanciales e intencionales
2.7. Modelos integradores y perspectivas contemporáneas del bienestar multidimensional

Temario

03 Emociones positivas: naturaleza, funciones y mecanismos de acción

3.1. Conceptualización de las emociones positivas en el marco de la psicología afectiva
3.2. La teoría de ampliación y construcción de Barbara Fredrickson
3.3. Taxonomía de las principales emociones positivas y sus funciones específicas
3.4. Regulación emocional y su relación con el bienestar
3.5. Estrategias para el cultivo deliberado de emociones positivas
3.6. Emociones positivas en contextos de adversidad: funciones adaptativas del afecto positivo

Temario

04 Fortalezas del carácter y virtudes: el sistema de clasificación VIA

4.1. Origen y fundamentación del proyecto VIA (Values in Action) de Peterson y Seligman
4.2. La clasificación VIA: seis virtudes universales y veinticuatro fortalezas del carácter
4.3. Fortalezas distintivas (signature strengths): identificación, reconocimiento y uso óptimo
4.4. Propiedades psicométricas y herramientas de evaluación del sistema VIA
4.5. Estrategias para el desarrollo y la aplicación consciente de las fortalezas personales
4.6. Diferenciación del modelo VIA respecto a otros marcos de competencias y rasgos positivos
4.7. Investigación transcultural sobre fortalezas del carácter y universalidad de las virtudes

Temario

05 Experiencia de flow, motivación intrínseca y compromiso vital

5.1. Conceptualización de la experiencia óptima o estado de flow
5.2. Condiciones y factores facilitadores de la experiencia de flow
5.3. Motivación intrínseca y teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan
5.4. Engagement y compromiso vital como componentes nucleares del bienestar
5.5. Aplicaciones del flow y la motivación intrínseca en contextos educativos, laborales y recreativos

06 Relaciones positivas, vínculos sociales y bienestar interpersonal

6.1. El papel central de las relaciones interpersonales en el bienestar y la salud integral
6.2. Teoría y práctica de las respuestas activas y constructivas en las relaciones
6.3. Amor, apego y relaciones de pareja desde la perspectiva de la psicología positiva
6.4. El apoyo social percibido y recibido como factor protector y promotor del bienestar
6.5. La soledad y el aislamiento social: comprensión del fenómeno y estrategias de prevención
6.6. Prosocialidad, compasión y altruismo como fuentes de bienestar personal e interpersonal

Temario

07 Sentido de vida, propósito existencial y construcción de significado

7.1. Conceptualización del sentido de vida en la tradición psicológica y filosófica
7.2. Dimensiones del sentido de vida: coherencia, propósito y significancia
7.3. Fuentes principales de sentido vital
7.4. Relación entre sentido de vida, bienestar psicológico y salud mental
7.5. Estrategias e intervenciones para la exploración y construcción de sentido vital

08 Resiliencia, crecimiento postraumático y afrontamiento positivo

8.1. Conceptualización de la resiliencia: evolución del constructo y enfoques actuales
8.2. Modelos teóricos de la resiliencia
8.3. Crecimiento postraumático: concepto, modelos explicativos y evidencia empírica
8.4. Estrategias de afrontamiento positivo y regulación emocional adaptativa
8.5. Promoción de la resiliencia: programas e intervenciones estructurados basados en evidencia
8.6. Resiliencia a lo largo del ciclo vital: infancia, adolescencia, adultez y envejecimiento

Temario

09 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas del bienestar

9.1. Neurociencia afectiva y su contribución al avance de la psicología positiva
9.2. Circuitos cerebrales implicados en las emociones positivas y el procesamiento de la recompensa
9.3. Neurobiología de las relaciones sociales y los vínculos afectivos
9.4. Psiconeuroinmunología: efectos del bienestar psicológico sobre la salud física
9.5. Neuroplasticidad, genética conductual y posibilidad de entrenar el bienestar

Temario

10 Intervenciones positivas basadas en evidencia: diseño, implementación y eficacia

10.1. Definición, características y principios rectores de las intervenciones positivas
10.2. Intervenciones de gratitud
10.3. Intervenciones basadas en la identificación y el uso de las fortalezas del carácter
10.4. Intervenciones de saboreo y atención plena
10.5. Otras intervenciones positivas validadas empíricamente
10.6. Mecanismos de acción y factores moderadores de la eficacia de las intervenciones
10.7. Diseño y adaptación cultural de intervenciones positivas
10.8. Cuestiones éticas fundamentales en la implementación de intervenciones positivas

Temario

11 Medición y evaluación científica del bienestar y las variables positivas

11.1. Retos metodológicos específicos en la medición del bienestar y la felicidad
11.2. Instrumentos estandarizados de evaluación del bienestar subjetivo
11.3. Instrumentos de evaluación del bienestar psicológico y eudaimónico
11.4. Instrumentos específicos para la evaluación de fortalezas, flow, resiliencia y sentido de vida
11.5. Métodos complementarios de evaluación
11.6. Criterios de calidad psicométrica y directrices para la selección de instrumentos de evaluación

12 Ámbitos de aplicación profesional de la psicología positiva

12.1. Psicología positiva aplicada al ámbito educativo
12.2. Psicología positiva aplicada al ámbito organizacional y laboral
12.3. Psicología positiva aplicada al ámbito clínico y de la salud
12.4. Psicología positiva aplicada al ámbito comunitario y coaching profesional
12.5. Retos actuales, limitaciones reconocidas y perspectivas de futuro de la psicología positiva

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

