ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Resiliencia y Bienestar Psicológico en Personas Mayores: Programas en Centros de Participación Activa

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 Resiliencia y Bienestar Psicológico en Personas Mayores: Programas en Centros de Participación Activa de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para profesionales que desean intervenir de manera efectiva en el envejecimiento activo y saludable. En un contexto de transición demográfica donde la población mayor crece exponencialmente, resulta imprescindible contar con especialistas capaces de promover el bienestar emocional y fortalecer los recursos personales de este colectivo.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los marcos conceptuales y teóricos del envejecimiento activo, identificando su evolución histórica, sus fundamentos demográficos y las principales teorías psicológicas que los sustentan.

Fundamentar el concepto de resiliencia aplicado al envejecimiento, distinguiendo los factores protectores individuales, interpersonales y comunitarios que favorecen trayectorias adaptativas ante la adversidad acumulada.

Dominar los principios éticos y las competencias profesionales requeridas en la intervención psicogerontológica, incorporando estrategias de autocuidado para la prevención del desgaste profesional.

Analizar los modelos, dimensiones y determinantes del bienestar psicológico en personas mayores, diferenciando las perspectivas hedónica y eudaimónica y reconociendo las amenazas más frecuentes en esta etapa vital.

Conocer la estructura, las funciones y los retos de los Centros de Participación Activa, describiendo su potencial como contextos institucionales para la promoción del bienestar y la resiliencia en personas mayores.

Aplicar instrumentos estandarizados y técnicas cualitativas de evaluación del bienestar psicológico y la resiliencia, diseñando protocolos integrados adaptados a las características de las personas mayores.

# Objetivos del curso

Diseñar y planificar programas de intervención psicosocial basados en la evidencia, seleccionando estrategias y técnicas psicológicas específicas para el fortalecimiento de la resiliencia, la dinamización grupal y el abordaje de situaciones de especial vulnerabilidad en personas mayores.

Desarrollar procesos de evaluación de programas de intervención en centros de participación activa, utilizando diseños, indicadores y ciclos de mejora continua que garanticen la calidad y la transferibilidad de las buenas prácticas.

# Temario

## 01 Envejecimiento, demografía y marcos conceptuales del envejecimiento activo y saludable

1.1. Transición demográfica y envejecimiento poblacional: tendencias actuales y proyecciones futuras
1.2. Evolución histórica de los paradigmas sobre el envejecimiento
1.3. Diferenciación conceptual entre envejecimiento normal, patológico y óptimo
1.4. Teorías psicológicas del envejecimiento y su aplicación práctica
1.5. Marcos normativos y estratégicos internacionales y nacionales sobre envejecimiento activo

## 02 Bienestar psicológico en personas mayores: modelos teóricos, dimensiones y determinantes

2.1. Conceptualización del bienestar psicológico: distinción entre bienestar hedónico y eudaimónico
2.2. Modelos teóricos del bienestar aplicados al envejecimiento
2.3. Dimensiones del bienestar psicológico especialmente relevantes en la vejez
2.4. Determinantes biopsicosociales del bienestar en personas mayores
2.5. La paradoja del bienestar en la vejez: estabilidad emocional ante el declive objetivo
2.6. Amenazas al bienestar psicológico en personas mayores

# Temario

## 03 Resiliencia en el envejecimiento: conceptualización, factores protectores y trayectorias adaptativas

3.1. Evolución del concepto de resiliencia y su aplicación al estudio del envejecimiento
3.2. Definición operativa de la resiliencia en la vejez: capacidad adaptativa frente a la adversidad acumulada
3.3. Factores protectores individuales que favorecen la resiliencia en personas mayores
3.4. Factores protectores interpersonales y comunitarios de la resiliencia
3.5. Adversidades frecuentes en la vejez y patrones de respuesta resiliente
3.6. Diferencias individuales en las trayectorias de resiliencia: género, cultura y historia vital
3.7. Relación entre resiliencia, crecimiento postraumático y envejecimiento con sentido

# Temario

## 04 Los Centros de Participación Activa como contextos institucionales para la promoción del bienestar

4.1. Origen, evolución y marco normativo de los Centros de Participación Activa
4.2. Finalidades, funciones y principios organizativos de los Centros de Participación Activa
4.3. Perfil de las personas usuarias: características sociodemográficas, necesidades y motivaciones
4.4. Estructura organizativa, equipos multidisciplinares y coordinación interprofesional
4.5. Retos actuales y oportunidades de innovación en los Centros de Participación Activa

## 05 Marco ético, competencias profesionales y autocuidado en la intervención con personas mayores

5.1. Competencias profesionales del psicólogo en el ámbito gerontológico
5.2. Marco ético de la intervención psicológica con personas mayores
5.3. La relación profesional con la persona mayor: particularidades y claves de la alianza de trabajo
5.4. Prevención del desgaste profesional y estrategias de autocuidado

# Temario

## 06 Evaluación del bienestar psicológico y la resiliencia en personas mayores: instrumentos y procedimientos

6.1. Principios generales y adaptaciones metodológicas de la evaluación psicológica en la vejez
6.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación del bienestar psicológico
6.3. Instrumentos para la evaluación de la resiliencia en personas mayores
6.4. Evaluación complementaria de constructos asociados: apoyo social, afrontamiento y soledad
6.5. Técnicas cualitativas de evaluación: entrevista en profundidad, narrativas de vida y observación
6.6. Diseño de protocolos integrados de evaluación inicial para programas en centros de participación activa

# Temario

## 07 Diseño y planificación de programas de promoción de la resiliencia y el bienestar en Centros de Participación Activa

7.1. Fundamentos del diseño de programas de intervención psicosocial basados en la evidencia
7.2. Análisis de necesidades como punto de partida del diseño del programa
7.3. Formulación de objetivos generales, específicos y operativos del programa
7.4. Selección de contenidos y definición de la estructura del programa
7.5. Planificación de la metodología didáctica y las dinámicas de trabajo grupal
7.6. Diseño de materiales didácticos accesibles y adaptados al perfil de los participantes
7.7. Criterios de inclusión, captación y conformación de grupos de intervención
7.8. Planificación de la evaluación integrada en el diseño del programa

# Temario

## 08 Estrategias y técnicas psicológicas para el fortalecimiento de la resiliencia en personas mayores

8.1. Intervenciones basadas en fortalezas y psicología positiva aplicadas al envejecimiento
8.2. Técnicas de reestructuración cognitiva y flexibilización del pensamiento en la vejez
8.3. Técnicas de regulación emocional y gestión del estrés adaptadas a personas mayores
8.4. Entrenamiento en habilidades sociales y comunicación asertiva con personas mayores
8.5. Reminiscencia terapéutica y revisión de vida como herramientas de resiliencia
8.6. Promoción de la autoeficacia y el sentido de competencia personal
8.7. Técnicas de activación conductual y promoción de actividades significativas

# Temario

## 09 Intervención grupal, dinamización participativa y fortalecimiento de redes sociales en los centros

9.1. Fundamentos de la intervención grupal con personas mayores: beneficios y especificidades
9.2. Habilidades del profesional para la conducción de grupos con personas mayores
9.3. Diseño y dinamización de talleres psicoeducativos sobre bienestar y resiliencia
9.4. Fomento de las relaciones intergeneracionales como recurso de resiliencia comunitaria
9.5. Promoción del apoyo entre iguales y las redes de ayuda mutua dentro del centro
9.6. Estrategias de participación social y vinculación con la comunidad más allá del centro

## 10 Abordaje de situaciones de especial vulnerabilidad y adversidad en personas mayores

10.1. Detección temprana de indicadores de sufrimiento psicológico y riesgo emocional
10.2. Intervención ante la soledad no deseada y el aislamiento social en personas mayores
10.3. Acompañamiento psicológico en procesos de duelo y pérdidas múltiples
10.4. Abordaje de situaciones de maltrato, negligencia y vulneración de derechos
10.5. Intervención con personas mayores cuidadoras: sobrecarga, agotamiento y autocuidado
10.6. Atención a la diversidad en los programas de intervención

# Temario

## 11 Evaluación de programas de intervención: seguimiento de resultados, calidad y mejora continua

11.1. Importancia y funciones de la evaluación de programas en el ámbito gerontológico
11.2. Modelos y enfoques de evaluación aplicables a programas en centros de participación activa
11.3. Diseños de evaluación y recogida de datos en contextos comunitarios con personas mayores
11.4. Análisis, interpretación y comunicación de resultados a los agentes implicados
11.5. Ciclos de mejora continua y transferencia de buenas prácticas

# 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

