



# ISEIE INNOVATION SCHOOL



[iseie.com](http://iseie.com)



## CONTENIDO

CURSO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL  
PARA  
ADULTOS MAYORES

3

POR QUÉ REALIZAR UN  
CURSO

4

OBJETIVOS

5

PARA QUÉ TE PREPARA EL  
CURSO

6

DISEÑO Y CONTENIDO

7

REQUISITOS DE  
POSTULACIÓN

8

TITULACIÓN

9

TRABAJO DE FIN DE  
CURSO

10

CONTENIDO DEL  
CURSO

11

MATRÍCULA  
DEL CURSO

18



# CURSO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ADULTOS MAYORES

La educación emocional para adultos mayores es un enfoque que busca promover el desarrollo de habilidades emocionales y la gestión de las emociones en esta etapa de la vida. Es fundamental para mejorar su calidad de vida, fortalecer su salud emocional y facilitar un envejecimiento activo y pleno, permitiéndoles afrontar los desafíos propios de esta etapa con mayor bienestar y satisfacción y cambiantes.





## POR QUÉ REALIZAR UN CURSO

El realizar un curso eleva el conocimiento y nivel académico de la persona, convirtiéndola en un elemento fundamental dentro de un esquema de trabajo; su trascendencia radica en el desarrollo de competencias adicionales que adquiere, su proceso formativo se vuelve más sólido y por ende se convierte en un candidato más atractivo para cubrir un puesto preponderante.

Te brinda la oportunidad de adquirir conocimientos actualizados y estar al tanto de las últimas tendencias y avances en tu área de interés. Realizar un curso en un área que te apasiona puede brindarte una gran satisfacción personal. Te permite profundizar en un tema que te interesa y te da la oportunidad de contribuir de manera significativa en ese campo.



# OBJETIVOS

Los estudios de postgrado consisten no solo en adquirir conocimientos por parte del participante, sino que estos queden supeditados al desarrollo de una serie de competencias en función de los perfiles académicos y los correspondientes perfiles profesionales.

Nuestra función es centrar los objetivos de este programa y los diferentes módulos que lo conforman no solamente en la simple acumulación de conocimientos sino también en la adquisición de hard skills y soft skills que permitan a los profesionales desempeñar su labor de forma exitosa en este mundo laboral en constante evolución.





# PARA QUÉ TE PREPARA EL CURSO

Nuestro curso de educación emocional para adultos mayores prepara a los profesionales de diversas disciplinas para:

**Comprender las necesidades emocionales de los adultos mayores:** Proporciona conocimientos sobre los cambios emocionales y psicológicos que suelen experimentar las personas en la tercera edad, permitiendo a los profesionales identificar y abordar de manera adecuada estas necesidades.

**Promover el bienestar emocional:** Capacita a los profesionales para implementar estrategias y técnicas que favorezcan el bienestar emocional de los adultos mayores, ayudándoles a gestionar sus emociones de forma saludable y afrontar los desafíos propios de esta etapa de la vida.

En resumen, un curso en educación emocional para adultos mayores prepara a los profesionales para ofrecer un acompañamiento más humano, sensible y efectivo a esta población, contribuyendo a su bienestar emocional, psicológico y social en la etapa de la vejez.



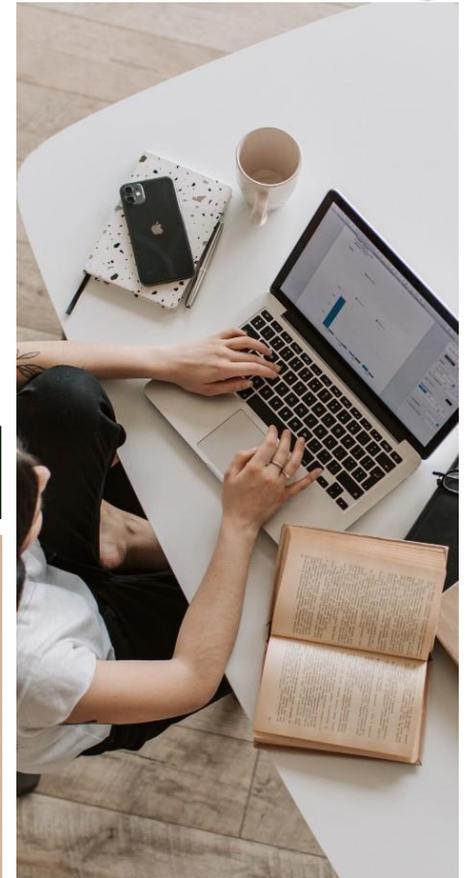


# DISEÑO Y CONTENIDO

Para el diseño del Plan de estudios de este curso, ISEIE Innovation School ha seguido las directrices del equipo docente, el cual ha sido el encargado de seleccionar la información con la que posteriormente se ha constituido el plan de estudio. De esta forma, el profesional que acceda al programa encontrará el contenido más vanguardista y exhaustivo relacionado con el uso de procesos innovadores y altamente eficaces, conforme a las necesidades y problemáticas actuales, buscando la integración de conocimientos académicos y de formación profesional, en un ambiente competitivo y globalizado.

Todo ello a través de cada uno de sus módulos de estudio presentado en un cómodo y accesible formato 100% online.

El empleo de la metodología Relearning en el desarrollo de este programa te permitirá fortalecer y enriquecer tus conocimientos y hacer que perduren en el tiempo a base de una reiteración de contenidos.





# REQUISITOS DE POSTULACIÓN

Para postular a nuestro curso de educación emocional para adultos mayores, debes cumplir con los siguientes requisitos:

-Documento de identidad

-Correo electrónico

## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Nuestro curso de educación emocional para adultos mayores está dirigido a profesionales que trabajan en el ámbito de la salud, la psicología, la educación, el trabajo social y áreas afines, así como a personas interesadas en el bienestar emocional de los adultos mayores. Algunos de los profesionales a los que está dirigido este tipo de curso son:

- **Psicólogos:** Especializados en psicogerontología o psicología del envejecimiento, pueden beneficiarse de un curso de educación emocional para adultos mayores para ampliar sus conocimientos sobre el manejo de emociones en esta etapa de la vida.
- **Trabajadores sociales:** Profesionales que trabajan directamente con personas mayores en diferentes contextos, como centros de día, residencias o servicios sociales, pueden adquirir herramientas para apoyar emocionalmente a este grupo de población.
- **Gerontólogos:** Especialistas en el estudio del envejecimiento pueden complementar su formación con un curso de educación emocional para adultos mayores para abordar de manera integral el bienestar emocional en la vejez.
- **Educadores:** Profesionales que desarrollan programas de formación y actividades para adultos mayores pueden incorporar elementos de educación emocional en sus intervenciones para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.

En resumen, el curso de educación emocional para adultos mayores está dirigido a profesionales de diversas disciplinas que trabajan o desean trabajar con personas mayores y desean adquirir conocimientos y habilidades específicas para abordar su bienestar emocional de manera efectiva.



# TITULACIÓN



Al concluir el curso, los participantes serán galardonados con una titulación propia otorgada por ISEIE Innovation School. Esta titulación se encuentra respaldada por una certificación que equivale a 4 créditos ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) y representa un total de 100 horas de dedicación al estudio.

Esta titulación no solo enriquecerá su imagen y credibilidad ante potenciales clientes, sino que reforzará significativamente su perfil profesional en el ámbito laboral. Al presentar esta certificación, podrá demostrar de manera concreta y verificable su nivel de conocimiento y competencia en el área temática del curso.

Esto resultará en un aumento de su empleabilidad, al hacerle destacar entre otros candidatos resaltando su compromiso con la mejora continua y el desarrollo profesional.



# TRABAJO DE FIN DE CURSO



Una vez que haya completado satisfactoriamente todos los módulos del curso, deberá llevar a cabo un trabajo final en el cual deberá aplicar y demostrar los conocimientos que ha adquirido a lo largo del programa.

Este trabajo final suele ser una oportunidad para poner en práctica lo que ha aprendido y mostrar su comprensión y habilidades en el tema.

Puede tomar la forma de un proyecto, un informe, una presentación u otra tarea específica, dependiendo del contenido del curso y sus objetivos. Recuerde seguir las instrucciones proporcionadas y consultar con su instructor o profesor si tiene alguna pregunta sobre cómo abordar el trabajo final.



# CONTENIDO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ADULTOS MAYORES

## **MÓDULO 1 INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD**

- 1.1 Importancia de la Educación Emocional para Adultos Mayores
  - 1.1.1 Exploración de la relevancia de la educación emocional en la calidad de vida de las personas mayores
  - 1.1.2 Análisis de los beneficios de desarrollar habilidades emocionales en la tercera edad para el bienestar integral
- 1.2 Emociones en la Tercera Edad
  - 1.2.1 Identificación y comprensión de las emociones comunes en el proceso de envejecimiento
  - 1.2.2 Reflexión sobre la influencia de las emociones en la salud mental y física de los adultos mayores
- 1.3 Objetivos y Contenidos de la Educación Emocional para Adultos Mayores
  - 1.3.1 Definición de los objetivos principales de la educación emocional en esta etapa de la vida
  - 1.3.2 Descripción de los contenidos y temáticas clave a abordar en el proceso de educación emocional para adultos mayores
- 1.4 Beneficios de desarrollar la inteligencia emocional en esta etapa de la vida

## **MÓDULO 2. AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD**

- 2.1 Importancia del Autoconocimiento Emocional
  - 2.1.1 Introducción al Autoconocimiento Emocional
  - 2.1.2 Conexión entre Emociones y Bienestar
- 2.2 Herramientas para el Autoconocimiento Emocional
  - 2.2.1 Identificación de Emociones
  - 2.2.2 Gestión Emocional
  - 2.2.3 Mindfulness y Autoconciencia
- 2.3 Aplicación del Autoconocimiento Emocional en la Vida Diaria
  - 2.2.1 Comunicación Emocional
  - 2.2.2 Toma de Decisiones Emocionalmente Inteligente
  - 2.2.3 Autoestima y Autoaceptación



- 2.4 Exploración de las emociones propias de la vejez
- 2.5 Promoción del autoconocimiento y la autorreflexión emocional

### **MÓDULO 3. GESTIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS MAYORES**

- 3.1 Identificación de Emociones en la Tercera Edad
  - 3.1.1 Reconocimiento y comprensión de las emociones comunes en adultos mayores
  - 3.1.2 Herramientas para identificar y etiquetar adecuadamente las emociones experimentadas en esta etapa de la vida
- 3.2 Estrategias de Regulación Emocional
  - 3.2.1 Exploración de técnicas para regular y gestionar las emociones de forma efectiva
  - 3.2.2 Prácticas de autocontrol emocional y manejo de situaciones desafiantes desde una perspectiva emocional
- 3.3 Resolución de Conflictos Emocionales en la Vejez
  - 3.3.1 Enfoque en la resolución de conflictos internos y externos desde la perspectiva emocional
  - 3.3.2 Desarrollo de habilidades para afrontar y superar desafíos emocionales propios de la edad avanzada
- 3.4 Desarrollo de habilidades para afrontar el cambio y la adaptación emocional

### **MÓDULO 4. COMUNICACIÓN EMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD**

- 4.1 Mejora de las habilidades de comunicación afectiva
- 4.2 Promoción de relaciones interpersonales saludables a través de la comunicación emocional
- 4.3 Importancia de la Comunicación Emocional
  - 4.3.1 Exploración del papel de la comunicación emocional en la vida de los adultos mayores
  - 4.3.2 Conocimiento de los beneficios de una comunicación emocional efectiva para el bienestar emocional
- 4.4 Habilidades de Escucha Activa y Empatía
  - 4.4.1 Desarrollo de habilidades de escucha activa para mejorar la comunicación emocional
  - 4.4.2 Promoción de la empatía como herramienta fundamental en la interacción emocional con otros
- 4.5 Expresión Emocional Asertiva
  - 4.5.1 Aprendizaje de técnicas para expresar emociones de forma clara, respetuosa y asertiva
  - 4.5.2 Prácticas para comunicar necesidades emocionales y establecer límites de manera positiva en la tercera edad



## **MÓDULO 5. RESILIENCIA Y BIENESTAR EMOCIONAL EN ADULTOS MAYORES**

5.1 Fomento de la resiliencia emocional en situaciones de adversidad

5.2 Estrategias para promover el bienestar emocional y la satisfacción personal en la vejez

5.3 Resiliencia en la Tercera Edad

5.3.1 Definición y comprensión de la resiliencia emocional en el contexto de los adultos mayores

5.3.2 Identificación de factores que promueven la resiliencia y la capacidad de adaptación en esta etapa de la vida

5.4 Bienestar Emocional y Calidad de Vida

5.4.1 Exploración de la relación entre el bienestar emocional y la calidad de vida en la vejez

5.4.2 Estrategias para fomentar el bienestar emocional y mantener una vida plena y satisfactoria en la edad avanzada

5.4 Autocuidado y Autorregulación Emocional

5.4.1 Importancia del autocuidado emocional en el mantenimiento del bienestar en adultos mayores

5.4.2 Prácticas de autorregulación emocional para afrontar los desafíos propios de la edad y fortalecer la resiliencia

## **MÓDULO 6. MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA TERCERA EDAD**

6.1 Técnicas de relajación y reducción del estrés en adultos mayores

6.2 Abordaje de la ansiedad y preocupaciones comunes en esta etapa de la vida

6.3 Entendiendo el Estrés y la Ansiedad

6.3.1 Diferenciación entre el estrés y la ansiedad en el contexto de la tercera edad

6.3.2 Conocimiento de los efectos del estrés y la ansiedad en la salud emocional de los adultos mayores

6.4 Estrategias de Afrontamiento

6.4.1 Identificación de técnicas efectivas de afrontamiento del estrés y la ansiedad en la vejez

6.4.2 Implementación de estrategias prácticas para reducir la carga emocional y mejorar la gestión de situaciones estresantes

6.5 Promoción del Bienestar Emocional

6.5.1 Enfoque en la promoción del bienestar emocional como herramienta para prevenir y mitigar el estrés y la ansiedad

6.5.2 Desarrollo de un plan personalizado de autocuidado emocional para fomentar la calma y la serenidad en la tercera edad



## **MÓDULO 7. EMPATÍA Y RELACIONES INTERPERSONALES EN ADULTOS MAYORES**

7.1 Importancia de la empatía en la comunicación con otros adultos mayores

7.2 Construcción de relaciones basadas en la comprensión y el apoyo mutuo

7.3 Importancia de la Empatía en la Tercera Edad

7.3.1 Exploración del concepto de empatía y su relevancia en las relaciones interpersonales de los adultos mayores

7.3.2 Beneficios de la empatía para la comunicación y el bienestar emocional en esta etapa de la vida

7.4 Habilidades de Comunicación Empática

7.4.1 Desarrollo de habilidades de comunicación empática para mejorar las relaciones interpersonales en la tercera edad

7.4.2 Prácticas de escucha activa, comprensión y apoyo emocional en el contexto de la empatía

7.5 Construcción de Vínculos Positivos

7.5.1 Estrategias para fomentar la construcción de vínculos positivos y significativos en la vida de los adultos mayores

7.5.2 Promoción de relaciones interpersonales saludables basadas en la empatía, el respeto y la comprensión mutua

## **MÓDULO 8. ACEPTACIÓN Y GRATITUD EN LA VEJEZ**

8.1 Prácticas de aceptación y adaptación a los cambios propios del envejecimiento

8.2 Cultivo de la gratitud y el agradecimiento como herramientas para el bienestar emocional

8.3 Aceptación de la Realidad

8.3.1 Exploración de la importancia de la aceptación en la vejez como parte del proceso de envejecimiento saludable

8.3.2 Estrategias para cultivar la aceptación de los cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa de la vida

8.4 Práctica de la Gratitud

8.4.1 Promoción de la práctica de la gratitud como herramienta para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida en la vejez

8.4.2 Ejercicios y actividades para cultivar la gratitud diariamente y enfocarse en los aspectos positivos de la vida, fomentando un enfoque optimista



## **MÓDULO 9. AUTOESTIMA Y CONFIANZA EN ADULTOS MAYORES**

- 9.1 Mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo en la tercera edad
- 9.2 Superación de inseguridades y desarrollo de una imagen positiva de sí mismo
- 9.3 Valoración Personal y Autoaceptación
  - 9.3.1 Reflexión sobre la importancia de la autoestima en la vejez y su influencia en la calidad de vida
  - 9.3.2 Estrategias para promover la valoración personal, la autoaceptación y el autocuidado en adultos mayores
- 9.4 Construcción de Confianza en uno mismo
  - 9.4.1 Exploración de cómo la confianza en uno mismo impacta en la autonomía y la toma de decisiones en la vida cotidiana de los adultos mayores
  - 9.4.2 Actividades para fortalecer la confianza en las propias capacidades y habilidades, fomentando la autoeficacia
- 9.5 Afrontamiento de Desafíos y Superación de Obstáculos
  - 9.5.1 Desarrollo de estrategias de afrontamiento para enfrentar los desafíos propios de la edad avanzada y promover la resiliencia en adultos mayores
  - 9.5.2 Fomento de la autoconfianza y la perseverancia como herramientas para superar obstáculos y mantener una actitud positiva ante la vida

## **MÓDULO 10. CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN EMOCIONAL EN LA VEJEZ**

- 10.1 Estimulación de la creatividad como recurso para expresar emociones
  - 10.1.1 Fomento de la expresión artística y emocional en adultos mayores
- 10.2 Fomento de la Creatividad en la Tercera Edad
  - 10.2.1 Importancia de la creatividad como herramienta para estimular la mente y promover el bienestar emocional en la vejez
  - 10.2.2 Actividades artísticas, musicales o literarias para potenciar la creatividad y la expresión personal en adultos mayores
- 10.3 Expresión Emocional a Través del Arte
  - 10.3.1 Exploración de cómo el arte puede ser utilizado como medio de expresión emocional y comunicación en la vejez
  - 10.3.2 Talleres de arte terapéutico, pintura, escultura u otras formas de expresión artística como vehículo para canalizar emociones y experiencias
- 10.4 Narrativas de Vida y Autobiografía
  - 10.4.1 Promoción de la escritura autobiográfica y las narrativas de vida como herramientas para reflexionar sobre el pasado, el presente y el legado personal
  - 10.4.2 Espacios de creación literaria donde los adultos mayores puedan plasmar sus vivencias, emociones y aprendizajes de forma creativa y significativa



## **MÓDULO 11. MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD**

11.1 Prácticas de mindfulness para cultivar la atención plena en el presente

11.2 Beneficios del mindfulness en el bienestar emocional y la gestión del estrés

11.3 Introducción al Mindfulness en la Tercera Edad

11.3.1 Concepto de mindfulness y sus beneficios para la salud emocional y mental en adultos mayores

11.3.2 Prácticas de atención plena, meditación y respiración consciente adaptadas a las necesidades y capacidades de la tercera edad

11.3 Gestión del Estrés y la Ansiedad a través del Mindfulness

11.3.1 Herramientas de mindfulness para el manejo del estrés, la ansiedad y la preocupación en la vida cotidiana de los adultos mayores

11.3.2 Ejercicios de mindfulness para cultivar la calma, la serenidad y la aceptación frente a situaciones estresantes

11.4 Mindfulness y Bienestar Emocional en la Vejez

11.4.1 Exploración de cómo la práctica regular de mindfulness puede contribuir al bienestar emocional, la resiliencia y la calidad de vida en la tercera edad.

11.4.2 Integración de mindfulness en la rutina diaria como herramienta para cultivar la gratitud, la compasión y la conexión consigo mismo y con los demás

## **MÓDULO 12. MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD**

12.1 Reflexiones sobre la planificación emocional y el legado en la vejez

12.2 Estrategias para mantener un estado emocional positivo y proyectar un futuro enriquecedor

12.3 Reflexión y Autoconocimiento

12.3.1 Identificación de valores, metas y deseos personales para la planificación de un futuro emocionalmente saludable en la tercera edad

12.3.2 Autoevaluación de fortalezas, áreas de mejora y recursos emocionales para afrontar los desafíos futuros con resiliencia

12.4 Redes de Apoyo y Relaciones Significativas

12.4.1 Importancia de cultivar relaciones interpersonales positivas, redes de apoyo social y afectivo para un envejecimiento emocionalmente saludable

12.4.2 Estrategias para fortalecer la comunicación, la empatía y la conexión emocional con familiares, amigos y la comunidad en la planificación del futuro

12.5 Autocuidado y Bienestar Integral

12.5.1 Desarrollo de hábitos de autocuidado físico, emocional y espiritual que promuevan un futuro emocionalmente saludable en la tercera edad

12.5.2 Incorporación de prácticas de mindfulness, gratitud, creatividad y expresión emocional en la rutina diaria para fomentar el bienestar integral y la calidad de vida



## MÓDULO 13. TRABAJO FINAL DE CURSO (TFC)

Nota: El contenido del programa académico puede estar sometido a ligeras modificaciones, en función de las actualizaciones o de las mejoras efectuadas.



# MATRÍCULA DEL CURSO

**BECA:** Aplica (10%)

**MATRÍCULA:** 240€

**COSTE TOTAL DEL PROGRAMA:** 216€

## DATOS BANCARIOS PARA LA EMISIÓN DE TRANSFERENCIA:

**BANCO**

BANCO SANTANDER

**CÓDIGO SWIFT**

BSCHEMMXXX

**TITULAR**

ISEIE INNOVATION SCHOOL

**NÚMERO DE CUENTA**

ES22 0049 6982 17 2110013671

**TIPO DE CUENTA**

CUENTA SANTANDER ONE EMPRESAS

**NIF EMPRESA**

B67799247

**MONEDA**

EURO. €

**SUCURSAL BANCARIA**

C/ DE LES BARQUES 3.  
46002VALENCIA(ESPAÑA).  
TELF. +34 902 30 10 00

## HERRAMIENTAS PARA EL ENVÍO:

Pago de matrícula  
mediante tarjeta (216€)

[Click Aquí](#)



PayPal

[Click Aquí](#)



Departamento de Admisión  
**ISEIE INNOVATION SCHOOL**  
Av. Aragón 30, 46021 Valencia  
Telf.: +34 632 912 311



**B67799247**



# UBICACIÓN



DIRECCIÓN

Av. Aragón 30, 5. 46021 Valencia.



NÚMERO DE TELÉFONO

+34 632 81 29 65





# CONTÁCTANOS



Dirección

Av. Aragón 30, 5. 46021 Valencia.



Número telefónico

+34 632 21 29 65



Website

[iseie.com](http://iseie.com)