



GUÍA DEL CURSO ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE: PROPÓSITO DE VIDA Y DERECHO DE LAS PERSONAS MAYORES

40 h. Formación híbrida

REALIZACIÓN DEL CURSO: del 21 de septiembre de 2026 al 13 de noviembre de 2026

Sesiones presenciales: 2

Sesiones virtuales: 1

ÍNDICE:

- Presentación
- Objetivos
- ¿A quién va dirigido?
- Contenidos formativos
- Calendario
- Metodología
- Sistema de evaluación
- Otras cuestiones de interés

PRESENTACIÓN

La sociedad contemporánea atraviesa una profunda transformación demográfica caracterizada por el incremento sostenido de la longevidad y el progresivo envejecimiento de la población. Este fenómeno, especialmente significativo en el contexto español, conlleva importantes implicaciones sociales, culturales y comunitarias que interpelan directamente a los modelos tradicionales de intervención, atención y participación social de las personas mayores. En este escenario, se hace imprescindible avanzar hacia enfoques que reconozcan el envejecimiento como una etapa vital diversa, activa y con capacidad de aportar valor a la sociedad en su conjunto.

A medida que aumenta la esperanza de vida, las personas mayores continúan enfrentándose a barreras estructurales y simbólicas que limitan el ejercicio pleno de sus derechos, su autonomía y su participación en los espacios de toma de decisiones. Persisten estereotipos y prejuicios asociados a la edad que condicionan las prácticas profesionales y las respuestas institucionales, generando situaciones de desigualdad, invisibilización y vulnerabilidad que inciden directamente en la calidad de vida y en la dignidad personal.

Frente a esta realidad, resulta fundamental situar el envejecimiento activo y saludable en el centro de las políticas públicas y de la acción profesional, integrando dimensiones clave como el propósito de vida, la autodeterminación, la participación social y el enfoque de derechos. Promover una mirada integral del envejecimiento implica superar visiones asistencialistas y avanzar hacia modelos que reconozcan a las personas mayores como sujetos de derecho, con capacidad de decisión y protagonismo en sus propios procesos vitales.

En este contexto, el trabajo coordinado entre administraciones públicas, entidades del tercer sector y profesionales de distintos ámbitos se configura como una condición necesaria para el desarrollo de intervenciones coherentes, éticamente fundamentadas y alineadas con los principios de igualdad, justicia social e inclusión. Resulta especialmente relevante impulsar procesos formativos que favorezcan la reflexión crítica, la adquisición de nuevos marcos conceptuales y la incorporación de buenas prácticas orientadas a prevenir la discriminación por razón de edad y a combatir fenómenos como la soledad no deseada o la exclusión social.

La presente acción formativa, impulsada por el SEPAD (Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia) y desarrollada por AUPEX (Asociación de Universidades Populares de Extremadura), en el marco del convenio de colaboración con la Universidad de Extremadura, nace con la finalidad de reforzar y ampliar el horizonte competencial de profesionales actuales y futuros. A través de una propuesta formativa especializada, se pretende contribuir a la mejora de las prácticas profesionales, favoreciendo intervenciones centradas en la persona, respetuosas con su dignidad y orientadas al desarrollo de una sociedad más justa, inclusiva y comprometida con los derechos de las personas mayores.

OBJETIVOS

- Conocer los principales retos sociales que afrontan las personas mayores en la actualidad, tales como el edadismo, la soledad no deseada y las desigualdades en el ejercicio de sus derechos, así como su impacto en la autonomía, la participación y la dignidad personal.
- Facilitar conocimientos, experiencias y recursos vinculados al envejecimiento activo, el propósito vital en la vejez, la perspectiva de derechos y la prevención de la discriminación por razón de edad, aplicables a distintos contextos de intervención profesional.
- Favorecer el diseño de actuaciones e iniciativas de intervención, desde un enfoque comunitario, orientadas a la promoción del envejecimiento activo, la participación social, el fortalecimiento de vínculos intergeneracionales y la prevención del edadismo y la soledad no deseada.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

La formación se dirige a los siguientes grupos en el siguiente orden de prioridad:

- 1→ Profesionales de Extremadura que trabajan con personas mayores:
 - 1.1. Personal técnico e institucional de Centros de Mayores gestionados.
por el SEPAD y de Universidades Populares.
 - 1.2. Personal de otras entidades de gestión pública o entidades del tercer
sector y movimiento asociativo.
- 2→ Voluntarios/as que trabajen con personas mayores.
- 3→ Estudiantes cuyos estudios se vinculen directa o indirectamente con la intervención con personas mayores.
- 4→ Personal de entidades privadas (empresas).

CONTENIDOS FORMATIVOS

El curso consta de 5 unidades/módulos:

Módulo	Denominación	Nº horas	Profesorado
1	Marco conceptual del envejecimiento actual	6	Juan Ignacio Vela Juan Manuel García
2	Propósito de vida en la vejez	7	Sacramento Pinazo Javier Yanguas
3	Derechos de las personas mayores	9	Carla Bonell Paula del Río
4	Edadismo	8	Yolanda Deocano Vania de la Fuente
5	Experiencias de intervención	10	Yolanda Deocano

CALENDARIO

CALENDARIO GENERAL	FECHA INICIO	FECHA FIN
DESARROLLO DEL CURSO	21 septiembre	13 de noviembre
CALENDARIO ESPECÍFICO	FECHA INICIO	FECHA FIN
1. Marco conceptual del envejecimiento activo actual.	21 septiembre	13 de noviembre
2. Propósito de vida en la vejez.	21 septiembre	13 de noviembre
Sesión presencial 1: 22 de septiembre de 9 a 14 h		
3. Derechos de las personas mayores.	28 septiembre	13 de noviembre
4. Edadismo	28 septiembre	13 de noviembre
Sesión presencial 2: 6 de octubre de 9 a 14 h		
5. Experiencias de intervención	13 de octubre	13 de noviembre
Webinar experiencias: 20 de octubre de 10 a 12 h		

METODOLOGÍA

FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL

El curso cuenta con:

- Dos sesiones presenciales de 5 horas cada una cuya asistencia es obligatoria.
- 1 webinar de experiencias, de 2 horas de duración, cuya asistencia es obligatoria.

El resto de las horas de formación se cursan de forma online a través de la plataforma de la Universidad Popular Abierta (que es la plataforma de formación de AUPEX: www.universidadpopularabierta.org) pudiendo seguir el/la participante su propio ritmo.

INICIO DEL CURSO Y PRIMEROS PASOS

Tras la bienvenida y nada más comenzar el curso, se proponen unos primeros pasos:

- Actualización de perfil como participante, incorporando una fotografía.
- Presentación a través del foro de presentación.
- Lectura de esta ficha para conocer todos los detalles del curso.

BIENVENIDA

En este espacio se ponen a disposición:

- Guía del curso.
- Foro de avisos. Foro informativo, para poner a disposición del alumnado cuestiones relevantes sobre el propio desarrollo del curso. En este foro no pueden participar con dudas, comentarios... los alumnos, ya que, para ello, se deben utilizar el foro del curso.
- Foro de presentación de participantes. Breve presentación de cada una de las personas participantes.
- Foro en cada módulo: para compartir dudas, sugerencias o noticias que sean de interés para el curso.

ORGANIZACIÓN

El curso está organizado en 5 módulos que se desarrollan de forma progresiva. Con carácter general, los módulos cuentan con dossiers de contenidos, materiales de lectura complementaria, así como con temas de debate a través del foro del curso.

Se proponen supuestos prácticos, a modo de actividades prácticas, para lo que se facilitará indicaciones y se ofrece un servicio de tutoría voluntario con el equipo docente.

Durante el curso, habrá un tutor disponible para preguntar todas las dudas con respecto a la metodología, los plazos o los contenidos del curso. Además, en el foro del curso se pueden plantear dichas cuestiones; o bien a través de mensajes privados dentro de la plataforma y también por correo electrónico. El/la tutor/a tendrá un plazo máximo de respuesta de hasta 48 horas. Las dudas o ejercicios que se planteen durante el fin de semana serán contestadas y evaluadas al inicio de la semana siguiente.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para obtener la calificación de APTO/A, la persona participante debe:

- Asistir a las dos sesiones presenciales.
- Asistir al webinar.
- Realizar el cuestionario de evaluación final: 3 intentos, sin límite de tiempo. Se considera aprobado con una calificación mínima de 80%. La calificación es automática en la plataforma.
- Realizar los supuestos prácticos.
- Completar el test de valoración final del alumno. Tu opinión cuenta y por eso su realización es obligada para finalizar con éxito el curso.

OTRAS CUESTIONES DE INTERÉS

Certificado final:

Al finalizar el curso, las personas participantes que hayan obtenido, al menos, un 5 sobre 10 en la calificación final, obtendrán un certificado emitido por AUPEX.

Igualmente, al ser un curso de la Universidad de Extremadura, las personas participantes que hayan superado la acción formativa según lo mencionado anteriormente podrán obtener un certificado emitido por la UEx, debiendo satisfacer a favor de ésta una tasa, aproximadamente 19,72 €, por concepto de expedición del título/certificado.

Inscripción:

El número máximo de plazas financiadas es de 40, asignadas por el perfil de destinatarios definidos en esta guía.

Coste de matriculación:

Gratuito. Subvencionado por el SEPAD. **Necesidad de realizar una fianza previa de 20€ que será devuelta al finalizar el curso de forma satisfactoria (calificación de APTO/A).**

Más información:

AUPEX
C/Vasco Núñez. N.º:31, bajo. 06001. Badajoz
924207109
secretaria@universidadpopularabierta.org