



GUÍA DEL CURSO ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE: VÍNCULOS SOCIALES Y SOCIEDAD DE CUIDADOS

40 h. Formación híbrida

REALIZACIÓN DEL CURSO: del 9 de noviembre de 2026 al 17 de diciembre 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

Las formas de vivir, relacionarse y cuidar en nuestra sociedad están experimentando transformaciones profundas como consecuencia de los cambios demográficos, sociales y culturales de las últimas décadas. El aumento de la longevidad, unido a la modificación de las estructuras familiares, la movilidad territorial y la redefinición de los roles tradicionales de cuidado, configura nuevos escenarios relacionales que afectan de manera directa a las personas mayores y a su bienestar cotidiano.

En este contexto, los vínculos sociales adquieren un papel central como factor protector frente a situaciones de vulnerabilidad, aislamiento y soledad. La calidad y densidad de las relaciones personales, comunitarias y sociales influyen de forma decisiva en la autonomía, la salud emocional y la participación social de las personas mayores. Sin embargo, la fragilidad de las redes de apoyo y la creciente individualización social generan retos adicionales para los sistemas de cuidados, tanto formales como informales, obligando a repensar sus bases y su sostenibilidad.

Avanzar hacia una sociedad de los cuidados implica reconocer el cuidado como un pilar fundamental del bienestar colectivo y como una responsabilidad compartida que trasciende el ámbito familiar o institucional. Desde esta perspectiva, resulta necesario promover modelos de intervención que refuercen los vínculos sociales, impulsen la participación activa y fomenten entornos comunitarios que favorezcan la conexión social y el apoyo mutuo a lo largo del proceso de envejecimiento.

Asimismo, la promoción de iniciativas vinculadas a la generatividad, el voluntariado y las experiencias comunitarias se presenta como una vía clave para fortalecer el tejido social y crear oportunidades significativas de relación, contribución y sentido. Estas prácticas no solo mejoran la calidad de vida de las personas mayores, sino que contribuyen a la cohesión social y al desarrollo de comunidades más inclusivas, solidarias y corresponsables.

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, tiene como objetivo reforzar las competencias de profesionales actuales y futuros en el ámbito del envejecimiento, los cuidados y la intervención social. A través de una propuesta formativa especializada, se pretende favorecer prácticas profesionales orientadas al fortalecimiento de los vínculos sociales, la prevención de la soledad no deseada y el impulso de modelos de cuidado más humanos, comunitarios y centrados en la dignidad de las personas mayores.

OBJETIVOS

- Poner en valor la intervención social y comunitaria como eje fundamental para el fortalecimiento de los vínculos sociales y la mejora del bienestar y la calidad de vida de las personas mayores en el marco de una sociedad de los cuidados.
- Analizar los retos sociales vinculados a las soledades, el aislamiento relacional y la fragilización de las redes de apoyo, así como su impacto en la autonomía, la participación social y los procesos de envejecimiento.
- Facilitar conocimientos, experiencias y recursos orientados al diseño y desarrollo de modelos de cuidado centrados en la persona, la comunidad y la corresponsabilidad social, incorporando perspectivas como la conexión social, la generatividad y el voluntariado.
- Fomentar el diseño de actuaciones de intervención social y comunitaria, desde un enfoque grupal y colaborativo, dirigidas al fortalecimiento de los vínculos sociales, la prevención de situaciones de soledad y el impulso de ecosistemas de cuidado más inclusivos, sostenibles y centrados en las personas.

¿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	La soledad en los cuidados	5	Javier Yanguas Pepe García
2	Voluntariado y generatividad	5	Feliciano Villar
3	Soledades y conexión social	5	Juan Manuel García
4	Sociedad de los cuidados	15	Raúl López Marta Pascual Carol Mitjana
5	Experiencias de intervención	10	Yolanda Deocano

CALENDARIO

CALENDARIO GENERAL	FECHA INICIO	FECHA FIN
DESARROLLO DEL CURSO	9 noviembre	17 diciembre
CALENDARIO ESPECÍFICO	FECHA INICIO	FECHA FIN
1. La soledad en los cuidados	9 noviembre	17 diciembre
2. Voluntariado y generatividad	9 noviembre	17 diciembre
Sesión presencial 1		17 de noviembre (de 9 a 14 h)
3. Soledades y conexión social	23 noviembre	17 diciembre
4. Sociedad de los cuidados	23 noviembre	17 diciembre
Sesión presencial 2		24 de noviembre (de 9 a 14 h)
5. Experiencias de intervención	1 diciembre	17 diciembre
Webinar experiencias		1 de diciembre (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