ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Apoyo al Cuidador Familiar: Prevención de la Sobrecarga y Recursos de Respiro

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



Amplía tu formación con nuestro Curso de Formación Permanente en Apoyo al Cuidador Familiar, una propuesta educativa diseñada para profesionales que desean especializarse en el acompañamiento a quienes asumen el rol de cuidar a personas dependientes. En ICUFOR comprendemos que el cuidado familiar constituye un pilar fundamental del bienestar social, aunque frecuentemente quienes lo ejercen experimentan desgaste físico, emocional y social que requiere atención especializada.

A lo largo del programa abordarás contenidos esenciales como los fundamentos teóricos del cuidado familiar, la identificación de perfiles y tipologías de cuidadores, y los modelos explicativos de la sobrecarga. Profundizarás en estrategias de prevención, técnicas de autocuidado, habilidades comunicativas y gestión de conflictos familiares.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la comprensión del cuidado familiar identificando sus paradigmas teóricos, principios éticos y condicionantes socioculturales y de género.

Definir el perfil y las tipologías del cuidador familiar describiendo sus roles, necesidades específicas y etapas del ciclo de cuidado.

Analizar la sobrecarga del cuidador diferenciando sus dimensiones constitutivas, modelos explicativos y factores de riesgo y protección.

Dominar los instrumentos de evaluación de la sobrecarga y del estado de salud del cuidador aplicando escalas validadas y procedimientos de detección precoz.

Identificar el impacto del cuidado prolongado sobre la salud física, psicológica y socioeconómica del cuidador distinguiendo indicadores de deterioro y factores de resiliencia.

Diseñar estrategias de prevención de la sobrecarga y promoción del autocuidado elaborando planes personalizados que integren técnicas de gestión del estrés y regulación emocional.

Conocer los recursos de respiro familiar y las redes de apoyo social y comunitario clasificando sus tipologías, criterios de acceso y procedimientos de gestión.

Comprender el marco jurídico y los fundamentos metodológicos para el diseño, implementación y evaluación de programas de apoyo al cuidador utilizando modelos de intervención basados en la evidencia.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del cuidado familiar

1.1. Evolución histórica del concepto de cuidado y su dimensión familiar
1.2. El cuidado informal en el marco de los sistemas de atención a la dependencia
1.3. Paradigmas teóricos que sustentan la comprensión del cuidado familiar
1.4. Ética del cuidado y principios deontológicos en la atención familiar
1.5. Dimensiones culturales, demográficas y de género en el cuidado familiar

02 Perfil, roles y tipologías del cuidador familiar

2.1. Definición y delimitación del concepto de cuidador familiar
2.2. Tipologías de cuidadores según el contexto y la relación de cuidado
2.3. Perfil sociodemográfico del cuidador familiar en el contexto español actual
2.4. Etapas y ciclo vital del cuidado: desde la asunción del rol hasta su finalización
2.5. Motivaciones, expectativas y conflictos asociados al ejercicio del rol de cuidar
2.6. Necesidades específicas del cuidador familiar en las distintas fases del proceso de cuidado

Temario

03 La sobrecarga del cuidador: conceptualización, modelos explicativos y evaluación

3.1. Concepto de sobrecarga del cuidador: definición y dimensiones constitutivas
3.2. Modelos teóricos explicativos de la sobrecarga del cuidador
3.3. Factores de riesgo asociados al desarrollo de la sobrecarga
3.4. Factores protectores y de amortiguación frente a la sobrecarga
3.5. Instrumentos y escalas validadas para la evaluación de la sobrecarga
3.6. Detección precoz de la sobrecarga: señales de alarma e indicadores clave
3.7. Sobrecarga del cuidador y riesgo de maltrato: identificación y abordaje

Temario

04 Impacto del cuidado prolongado en la salud física y psicológica del cuidador

4.1. Consecuencias del cuidado continuado sobre la salud física del cuidador
4.2. Consecuencias del cuidado sobre la salud mental y el bienestar emocional
4.3. Repercusiones del cuidado en la esfera social, laboral y económica
4.4. Efectos del cuidado prolongado en la dinámica y el funcionamiento del sistema familiar
4.5. Resiliencia y crecimiento personal derivado de la experiencia de cuidado
4.6. Evaluación integral del estado de salud del cuidador mediante instrumentos estandarizados

Temario

05 Estrategias de prevención de la sobrecarga y promoción del autocuidado del cuidador

5.1. Fundamentos del autocuidado aplicados al cuidador familiar
5.2. Técnicas de gestión del estrés y regulación emocional para cuidadores
5.3. Planificación y organización de las tareas de cuidado
5.4. Promoción de hábitos de vida saludable en la cotidianidad del cuidador
5.5. Desarrollo de estrategias de afrontamiento activo y búsqueda de apoyo
5.6. Elaboración de planes personalizados de prevención de la sobrecarga
5.7. Psicoeducación y formación del cuidador como herramienta preventiva

06 Habilidades de comunicación y gestión relacional en el contexto del cuidado

6.1. La comunicación como herramienta clave en la relación de cuidado
6.2. Comunicación efectiva con la persona cuidada
6.3. Gestión de conflictos familiares derivados de la situación de cuidado
6.4. Comunicación con profesionales sanitarios y de servicios sociales
6.5. Asertividad, establecimiento de límites e inteligencia emocional en el ejercicio del rol de cuidador

Temario

07 Recursos de respiro familiar: tipología, acceso y gestión

7.1. Concepto y fundamentación de los servicios de respiro para cuidadores familiares
7.2. Tipología de recursos de respiro en el ámbito institucional
7.3. Recursos de respiro en el ámbito domiciliario y comunitario
7.4. Recursos tecnológicos y teleasistencia como complemento al respiro presencial
7.5. Criterios de acceso, requisitos y procedimientos de solicitud de servicios de respiro
7.6. Planificación individualizada del uso de recursos de respiro
7.7. Evaluación de la eficacia y satisfacción con los recursos de respiro utilizados
7.8. Mapa de recursos de respiro en el territorio: identificación, actualización y difusión

08 Redes de apoyo social y comunitario para el cuidador familiar

8.1. El apoyo social como factor protector frente a la sobrecarga del cuidador
8.2. Grupos de ayuda mutua y grupos psicoeducativos para cuidadores
8.3. Asociaciones de familiares y entidades del tercer sector como agentes de apoyo
8.4. Intervención comunitaria y fortalecimiento de redes informales de apoyo

Temario

09 Valoración e intervención profesional en el acompañamiento al cuidador familiar

9.1. El profesional como agente de apoyo al cuidador: roles y competencias
9.2. Valoración integral del cuidador familiar en el contexto asistencial
9.3. Intervención individual con el cuidador: counselling y acompañamiento profesional
9.4. Intervención familiar sistémica en situaciones de cuidado
9.5. Gestión de casos y coordinación sociosanitaria en la atención al cuidador
9.6. Prevención del desgaste profesional en los equipos de apoyo al cuidador

10 Marco jurídico, protección social y políticas públicas de apoyo al cuidador familiar

10.1. Reconocimiento legal del cuidador familiar en el ordenamiento jurídico español
10.2. Prestaciones económicas y beneficios sociales vinculados al cuidado familiar
10.3. Aspectos jurídicos relevantes en la toma de decisiones sobre el cuidado
10.4. Políticas públicas de apoyo al cuidador en el contexto europeo e internacional
10.5. Retos pendientes y propuestas de mejora en la protección social del cuidador familiar

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de apoyo al cuidador familiar

11.1. Fundamentos metodológicos para el diseño de programas de intervención con cuidadores
11.2. Modelos de intervención basados en la evidencia para el apoyo al cuidador
11.3. Implementación de programas de apoyo: aspectos organizativos y logísticos
11.4. Evaluación de resultados e impacto de los programas de apoyo al cuidador
11.5. Buenas prácticas y experiencias innovadoras en programas de apoyo al cuidador familiar
11.6. Sostenibilidad, transferibilidad y escalabilidad de los programas de intervención

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.



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

