ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Consumo Consciente y Bienestar Personal

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 el Curso de Formación Permanente en Consumo Consciente y Bienestar Personal de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para quienes buscan transformar su relación con el consumo y alcanzar un equilibrio vital más pleno y satisfactorio. En un contexto donde el hiperconsumo y la sobreestimulación digital impactan directamente en nuestra calidad de vida, esta formación te proporcionará las claves para adoptar decisiones más reflexivas, éticas y alineadas con tus valores personales.

A lo largo del programa, profundizarás en los mecanismos psicológicos que condicionan nuestras decisiones de compra, explorarás estrategias de sostenibilidad ambiental aplicadas a la vida cotidiana y desarrollarás habilidades de gestión financiera consciente.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la sociedad de consumo, analizando su evolución histórica, sus principales marcos teóricos y su impacto en el bienestar personal.

Definir el marco conceptual del consumo consciente, diferenciándolo de otros enfoques como el consumo responsable o el consumo sostenible y reconociendo sus barreras y facilitadores.

Conocer los fundamentos de la alimentación consciente y el consumo digital saludable, implementando estrategias de *mindful eating*, autorregulación tecnológica e higiene digital.

Fundamentar los principios del consumo ético y el comercio justo, identificando prácticas corporativas engañosas como el *greenwashing* y los mecanismos legales de protección del consumidor.

Identificar los mecanismos cognitivos, emocionales y conductuales que condicionan las decisiones de compra, distinguiendo sesgos, heurísticas, patrones de consumo problemático y técnicas de persuasión publicitaria.

Analizar el impacto ambiental de los patrones de consumo actuales, aplicando principios de economía circular y sostenibilidad en ámbitos como la moda, la energía, la movilidad y el hogar.

Desarrollar criterios para un ocio consciente y un bienestar financiero sólido, elaborando planes de gestión equilibrada del tiempo libre y presupuestos alineados con valores personales.

Diseñar un plan de acción personal para la transformación sostenida de hábitos de consumo, incorporando técnicas de *mindfulness*, autocuidado integral y modelos de cambio conductual.

Temario

01 Fundamentos de la sociedad de consumo y su impacto en el bienestar personal

1.1. Evolución histórica de los modelos de consumo en las sociedades contemporáneas
1.2. Principales teorías sociológicas y económicas sobre el consumo
1.3. La cultura del hiperconsumo y sus efectos sobre la calidad de vida y la salud
1.4. Indicadores de bienestar más allá del consumo material y el crecimiento económico
1.5. Movimientos sociales y corrientes críticas frente al consumismo contemporáneo

Temario

02 Psicología del consumo: mecanismos cognitivos, emocionales y conductuales

2.1. Bases neuropsicológicas del comportamiento del consumidor
2.2. Motivaciones y procesos psicológicos en las decisiones de compra
2.3. Sesgos cognitivos y heurísticas que condicionan las decisiones de compra
2.4. Consumo emocional: compra impulsiva, compra compensatoria y sus consecuencias
2.5. Influencia de la publicidad, el marketing y los medios digitales en el comportamiento de consumo
2.6. Relación entre materialismo, construcción de la identidad personal y satisfacción vital
2.7. Trastornos y conductas problemáticas asociadas al consumo

Temario

03 Marco conceptual del consumo consciente: principios, dimensiones y enfoques teóricos

3.1. Definición y delimitación conceptual del consumo consciente
3.2. Antecedentes históricos y filosóficos del consumo consciente
3.3. Modelos teóricos para la comprensión y el estudio del consumo consciente
3.4. El consumo consciente como herramienta de empoderamiento personal y transformación social
3.5. Barreras y facilitadores para la adopción de prácticas de consumo consciente

Temario

04 Consumo consciente y sostenibilidad ambiental

4.1. Impacto ecológico de los patrones de consumo actuales a escala global
4.2. Dimensiones del impacto ambiental del consumo doméstico
4.3. Economía circular frente al modelo lineal de producción y consumo
4.4. Moda sostenible y alternativas al modelo de fast fashion
4.5. Consumo consciente de productos del hogar y cuidado personal
4.6. Consumo energético responsable y movilidad sostenible
4.7. Gestión responsable de residuos domésticos y reducción del desperdicio no alimentario
4.8. Marco normativo y políticas públicas para la promoción del consumo sostenible

Temario

05 Alimentación consciente y su relación con la salud y el bienestar integral

5.1. Fundamentos de la alimentación consciente y el enfoque del mindful eating
5.2. Impacto de los hábitos alimentarios en la salud física y el equilibrio emocional
5.3. Consumo alimentario sostenible: producción local, ecológica y de temporada
5.4. Planificación alimentaria consciente y estrategias de reducción del desperdicio alimentario
5.5. Soberanía alimentaria y derecho universal a una alimentación saludable y accesible

06 Consumo digital consciente y gestión saludable de la tecnología

6.1. Análisis del consumo digital en la sociedad contemporánea
6.2. Economía de la atención y diseño persuasivo de las plataformas digitales
6.3. Impacto del uso excesivo de la tecnología en el bienestar psicológico y social
6.4. Estrategias de higiene digital y desconexión consciente
6.5. Privacidad, protección de datos personales y responsabilidad en el entorno digital
6.6. Educación digital crítica y alfabetización mediática como bases del consumo digital consciente

Temario

07 Ocio, cultura y consumo experiencial consciente

7.1. Patrones de consumo de ocio y entretenimiento en la sociedad contemporánea
7.2. Turismo consciente y viajes responsables
7.3. Consumo cultural crítico y entretenimiento consciente
7.4. Ocio activo, naturaleza y bienestar: alternativas al ocio hipercomercializado
7.5. Gestión consciente del tiempo libre y equilibrio entre actividad y descanso

08 Bienestar financiero: gestión económica personal desde la perspectiva del consumo consciente

8.1. Conceptualización del bienestar financiero y su relación con el bienestar integral
8.2. Educación financiera como base imprescindible para el consumo consciente
8.3. Planificación presupuestaria y gestión del gasto consciente
8.4. Ahorro consciente e introducción a la inversión socialmente responsable
8.5. Consumo colaborativo y economía compartida como alternativas al consumo individual
8.6. Relación entre minimalismo financiero, suficiencia económica y satisfacción vital

Temario

09 Consumo ético, comercio justo y responsabilidad social del consumidor

9.1. Fundamentos del consumo ético y su vinculación con la justicia social global
9.2. El comercio justo como modelo alternativo de producción y consumo responsable
9.3. Responsabilidad social corporativa y su influencia en las decisiones de consumo
9.4. Greenwashing y socialwashing: identificación y análisis crítico de prácticas corporativas engañosas
9.5. Derechos del consumidor y mecanismos legales de protección y reclamación
9.6. Activismo del consumidor y movimientos de consumo transformador
9.7. Cadenas globales de suministro, derechos humanos y responsabilidad del consumidor

Temario

10 Mindfulness, autocuidado y construcción del bienestar personal integral

10.1. Conceptualización del bienestar personal desde una perspectiva multidimensional
10.2. Mindfulness y atención plena aplicados al consumo y a la vida cotidiana
10.3. Relación entre simplicidad voluntaria, desapego material y satisfacción vital profunda
10.4. Prácticas de autocuidado consciente y gestión saludable del estrés
10.5. Diseño de un estilo de vida coherente con los valores personales y el bienestar

11 Estrategias, herramientas y plan de acción para la transformación sostenida de hábitos de consumo

11.1. Modelos de cambio de comportamiento aplicados al consumo consciente
11.2. Técnicas y herramientas prácticas para la autorregulación del consumo
11.3. Diseño de un plan de acción personal integral para el consumo consciente
11.4. Integración de los aprendizajes y evaluación del impacto del consumo consciente en el bienestar personal

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

