ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Cuidar de Otros sin Olvidarse de Uno Mismo: Equilibrio de la Persona Cuidadora

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



Curso de Formación Permanente en Cuidar de Otros sin Olvidarse de Uno Mismo: Equilibrio de la Persona Cuidadora de ICUFOR te ofrece una formación integral diseñada para todas aquellas personas que ejercen el rol de cuidador, ya sea en el ámbito familiar o profesional. Cuidar de otros es una labor profundamente humana, pero también exigente, y quienes la desempeñan suelen relegar su propio bienestar a un segundo plano. Este programa nace con el propósito de dotar a la persona cuidadora de los conocimientos y recursos necesarios para preservar su salud física, emocional y social mientras acompaña a otros.

A lo largo de la formación, abordarás los fundamentos conceptuales y éticos del cuidado, comprenderás las dimensiones psicológicas y emocionales que conlleva esta tarea y aprenderás a identificar el síndrome de sobrecarga y sus factores de riesgo.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales, históricos y éticos del cuidado, identificando las tipologías de personas cuidadoras y el marco normativo que las ampara.

Identificar el síndrome de sobrecarga del cuidador, diferenciando sus factores de riesgo, manifestaciones clínicas y consecuencias mediante el manejo de instrumentos de evaluación y detección precoz.

Desarrollar competencias de inteligencia emocional y autoconocimiento, utilizando técnicas de autoconciencia, regulación emocional y autocompasión como pilares fundamentales del autocuidado.

Analizar las dimensiones psicológicas y emocionales inherentes al acto de cuidar, reconociendo las emociones, motivaciones y mecanismos de afrontamiento presentes en la experiencia de la persona cuidadora.

Conocer el impacto del cuidado prolongado en la salud física de la persona cuidadora, aplicando principios de ergonomía, higiene postural y hábitos saludables orientados a la prevención de lesiones y enfermedades.

Dominar estrategias y técnicas de autocuidado integral, incorporando prácticas de relajación, mindfulness, gestión del tiempo, actividad física y expresión creativa en la rutina cotidiana de la persona cuidadora.

# Objetivos del curso

Aplicar habilidades de comunicación asertiva y establecimiento de límites saludables, gestionando de forma constructiva las interacciones con la persona cuidada, el entorno familiar y los profesionales sociosanitarios.

Diseñar e implementar un plan integral de autocuidado personalizado, integrando los conocimientos, recursos comunitarios y estrategias de resiliencia adquiridos a lo largo del curso para garantizar el bienestar sostenible de la persona cuidadora.

# Temario

## 01 Fundamentos conceptuales del cuidado y la figura de la persona cuidadora

1.1. Aproximación histórica y cultural al concepto de cuidado como práctica humana
1.2. Tipología de personas cuidadoras: cuidadores formales e informales
1.3. Marco normativo y jurídico de reconocimiento y protección a las personas cuidadoras
1.4. Ética del cuidado: principios y valores que fundamentan la relación de ayuda
1.5. El cuidado como relación bidireccional: reciprocidad, vínculo afectivo y corresponsabilidad

# Temario

## 02 Dimensiones psicológicas y emocionales del acto de cuidar

2.1. El universo emocional de la persona cuidadora: emociones frecuentes y su significado
2.2. Motivaciones psicológicas para asumir y mantener el rol de cuidador
2.3. Impacto del cuidado prolongado en la autoestima y el autoconcepto de la persona cuidadora
2.4. Mecanismos de defensa y estrategias de afrontamiento ante el estrés sostenido del cuidado
2.5. El duelo anticipatorio y la gestión de la pérdida progresiva de la persona cuidada
2.6. Consecuencias cognitivas del cuidado sostenido: fatiga decisional, rumiación y deterioro atencional
2.7. Repercusiones del ejercicio del cuidado en las relaciones familiares, de pareja y sociales

# Temario

## 03 El síndrome de sobrecarga del cuidador: identificación, factores de riesgo y consecuencias

3.1. Definición y caracterización del síndrome de sobrecarga del cuidador
3.2. Factores de riesgo asociados al desarrollo de la sobrecarga en personas cuidadoras
3.3. Manifestaciones clínicas del síndrome de sobrecarga: signos y señales de alerta
3.4. Instrumentos de evaluación y detección precoz de la sobrecarga
3.5. Consecuencias a medio y largo plazo de la sobrecarga no identificada ni abordada
3.6. Diferenciación entre sobrecarga del cuidador, burnout profesional y fatiga por compasión

## 04 Impacto del cuidado prolongado en la salud física de la persona cuidadora

4.1. Relación entre el estrés crónico derivado del cuidado y el deterioro de la salud física
4.2. Alteraciones del sueño y de los hábitos alimentarios en personas cuidadoras
4.3. Abandono de la propia salud: barreras para la adherencia a controles médicos y automedicación como respuesta al malestar
4.4. Ergonomía y prevención de lesiones físicas en las actividades cotidianas de cuidado

# Temario

## 05 Inteligencia emocional y autoconocimiento como pilares fundamentales del autocuidado

5.1. Concepto de inteligencia emocional aplicado al contexto específico del cuidado
5.2. Autoconciencia emocional: aprender a identificar, nombrar y comprender las propias emociones
5.3. El cuerpo como fuente de información emocional: señales somáticas y su interpretación
5.4. Regulación emocional: estrategias para gestionar las emociones difíciles en el cuidado
5.5. Empatía y compasión: equilibrio entre la conexión con el otro y la protección de uno mismo
5.6. Fatiga por compasión y desgaste empático en la persona cuidadora
5.7. Habilidades sociales y gestión emocional en las interacciones cotidianas de cuidado

# Temario

## 06 Estrategias y técnicas de autocuidado para la persona cuidadora

6.1. Conceptualización integral del autocuidado: más allá del descanso puntual y ocasional
6.2. Técnicas de relajación y gestión del estrés especialmente adaptadas al cuidador
6.3. Mindfulness y atención plena integrados en la vida cotidiana de la persona cuidadora
6.4. Actividad física y movimiento corporal como herramientas accesibles de bienestar
6.5. Alimentación consciente e higiene del sueño como pilares del autocuidado físico
6.6. Gestión del tiempo y organización eficaz de las tareas y responsabilidades de cuidado
6.7. Recuperación del ocio, las relaciones sociales y los proyectos personales significativos
6.8. Escritura terapéutica y expresión creativa como recursos complementarios de autocuidado

# Temario

## 07 Comunicación asertiva y establecimiento de límites saludables en la relación de cuidado

7.1. La comunicación como eje vertebrador de la relación de cuidado
7.2. Asertividad: concepto, componentes y técnicas prácticas para su desarrollo
7.3. Establecimiento de límites saludables con la persona cuidada y el entorno familiar
7.4. Comunicación eficaz con profesionales sanitarios y servicios sociosanitarios
7.5. Habilidades de escucha activa y comunicación empática con la persona cuidada

## 08 Redes de apoyo social, recursos comunitarios e institucionales para personas cuidadoras

8.1. Importancia del apoyo social como factor protector frente a la sobrecarga del cuidador
8.2. Recursos institucionales y prestaciones disponibles para personas cuidadoras
8.3. Grupos de ayuda mutua y asociaciones de personas cuidadoras
8.4. Intervenciones profesionales de apoyo psicológico y psicoeducativo dirigidas a cuidadores
8.5. Tecnologías de apoyo al cuidado y recursos digitales al servicio de la persona cuidadora
8.6. Construcción y mantenimiento activo de una red de apoyo personal efectiva y sostenible

# Temario

## 09 Resiliencia, crecimiento personal y búsqueda de sentido en el ejercicio del cuidado

9.1. Concepto de resiliencia y su aplicación específica al contexto del cuidado prolongado
9.2. Crecimiento postraumático y transformación personal a través de la experiencia de cuidar
9.3. Sentido de vida, espiritualidad y prácticas contemplativas como fuentes de fortaleza en el cuidado
9.4. Narrativas positivas, gratitud y resignificación constructiva de la experiencia de cuidar

## 10 Diseño e implementación de un plan integral de autocuidado personalizado

10.1. Autoevaluación integral del estado actual y las necesidades de la persona cuidadora
10.2. Definición y priorización de objetivos de autocuidado realistas y alcanzables
10.3. Selección y planificación de estrategias de autocuidado personalizadas
10.4. Seguimiento, evaluación continua y ajuste del plan de autocuidado
10.5. Preparación para las transiciones en el rol de cuidador y la vida posterior al cuidado
10.6. Casos prácticos integradores y ejercicios guiados de aplicación del plan de autocuidado

# 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

