ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Gestión del Estrés en Situaciones de Cuidado Familiar

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 este Curso de Formación Permanente en Gestión del Estrés en Situaciones de Cuidado Familiar, diseñado para profesionales y personas interesadas en comprender y abordar el impacto emocional y físico que supone asumir el rol de cuidador. El cuidado de familiares dependientes representa un desafío creciente en nuestra sociedad, donde millones de personas enfrentan diariamente situaciones de alta demanda que afectan a su bienestar integral.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos teóricos del estrés y su relación con el síndrome de sobrecarga del cuidador, adquiriendo competencias para identificar señales de alerta mediante instrumentos de evaluación validados científicamente.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales del cuidado familiar, diferenciando sus tipologías, perfiles sociodemográficos y marco normativo aplicable.

Identificar las dimensiones, factores de riesgo y fases del síndrome de sobrecarga, distinguiendo sus manifestaciones físicas, emocionales, sociales y económicas.

Dominar los instrumentos estandarizados de evaluación del estrés y la sobrecarga, aplicando protocolos de detección precoz y criterios de derivación profesional.

Desarrollar habilidades de comunicación, resiliencia y afrontamiento positivo, incorporando recursos para la gestión relacional y el crecimiento personal en el proceso de cuidar.

Conocer las bases teóricas y psicobiológicas del estrés, identificando los modelos explicativos y los mecanismos de respuesta fisiológica implicados en el cuidador.

Analizar el impacto del estrés prolongado sobre la salud integral del cuidador, relacionando sus repercusiones con la calidad asistencial y la dinámica familiar.

Aplicar estrategias cognitivo-conductuales y técnicas de regulación emocional, implementando intervenciones específicas para la gestión del estrés en el cuidado familiar.

Diseñar planes integrales de autocuidado y atención al cuidador, utilizando los recursos sociosanitarios, programas de intervención y herramientas de apoyo disponibles.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del cuidado familiar y su dimensión sociosanitaria

1.1. Definición y delimitación del concepto de cuidado familiar
1.2. Evolución histórica y sociocultural del cuidado en el ámbito familiar
1.3. Perfil sociodemográfico de las personas cuidadoras familiares en España
1.4. Tipología de situaciones de dependencia que requieren cuidado familiar
1.5. Marco normativo, políticas públicas y el cuidado familiar como determinante de salud pública

02 Bases teóricas y psicobiológicas del estrés aplicadas al contexto del cuidado

2.1. Concepto de estrés: evolución terminológica y delimitación científica actual
2.2. Modelos teóricos del estrés y su aplicación al cuidado familiar
2.3. Fisiología del estrés: activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal
2.4. Diferencias entre estrés agudo, estrés crónico y estrés traumático en el cuidador
2.5. Factores moduladores de la respuesta al estrés en personas cuidadoras
2.6. Relación entre estrés crónico y desarrollo de patología en cuidadores familiares

Temario

03 El síndrome de sobrecarga del cuidador: dimensiones, manifestaciones y factores de riesgo

3.1. Definición y caracterización del síndrome de sobrecarga del cuidador
3.2. Dimensiones de la sobrecarga: manifestaciones en los distintos ámbitos vitales
3.3. Factores de riesgo asociados al desarrollo de sobrecarga
3.4. Factores protectores frente al desarrollo de sobrecarga en el cuidador
3.5. Fases del proceso de desgaste progresivo del cuidador familiar
3.6. El duelo anticipado y el duelo del cuidador como componentes del proceso de desgaste
3.7. Consecuencias a largo plazo de la sobrecarga no detectada ni abordada

Temario

04 Impacto del estrés prolongado sobre la salud integral del cuidador familiar

4.1. Repercusiones del estrés crónico sobre la salud física del cuidador
4.2. Repercusiones del estrés crónico sobre la salud mental del cuidador
4.3. Impacto global sobre la calidad de vida y el bienestar percibido por el cuidador
4.4. Efectos del estrés del cuidador sobre la calidad de la atención prestada a la persona dependiente
4.5. Repercusiones del estrés del cuidador en el sistema familiar: efectos en hijos, pareja y entorno próximo

05 Evaluación y detección del estrés y la sobrecarga en personas cuidadoras familiares

5.1. Principios generales de la evaluación del estrés en cuidadores familiares
5.2. Instrumentos estandarizados para la medición de la sobrecarga del cuidador
5.3. Evaluación de las estrategias de afrontamiento y los recursos personales del cuidador
5.4. Señales de alerta y detección precoz de situaciones de riesgo en cuidadores
5.5. Evaluación de la situación familiar global y del contexto en que se desarrolla el cuidado
5.6. Integración de los resultados de la evaluación para la planificación de la intervención individualizada

Temario

06 Estrategias cognitivo-conductuales para la gestión del estrés en situaciones de cuidado

6.1. Fundamentos de la terapia cognitivo-conductual aplicada al estrés del cuidador familiar
6.2. Identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales asociados al rol de cuidador
6.3. Técnicas de resolución de problemas aplicadas al contexto cotidiano del cuidado
6.4. Activación conductual y planificación de actividades gratificantes para la recuperación de la vida personal
6.5. Técnicas de manejo del tiempo y establecimiento de prioridades en la organización del cuidado
6.6. Entrenamiento en habilidades de asertividad para la delegación de tareas y la petición de ayuda
6.7. Técnicas de automonitorización y registros conductuales como herramienta de cambio
6.8. Prevención de recaídas y estrategias de mantenimiento de los logros alcanzados

Temario

07 Técnicas de regulación emocional, relajación y mindfulness para personas cuidadoras

7.1. Fundamentos de la regulación emocional en contextos de alta demanda asistencial
7.2. Técnicas de relajación y control de la activación fisiológica ante el estrés
7.3. Mindfulness aplicado al cuidado familiar: fundamentos y práctica
7.4. Autocompasión y aceptación como herramientas de protección del bienestar emocional
7.5. Escritura expresiva y otras técnicas de procesamiento emocional aplicadas al cuidado
7.6. Integración de las técnicas de regulación emocional en la rutina diaria del cuidador

08 Habilidades de comunicación y gestión de las dinámicas relacionales en el cuidado familiar

8.1. Comunicación eficaz entre el cuidador y la persona cuidada
8.2. Gestión de conflictos familiares derivados de la situación de cuidado
8.3. Distribución equitativa de las responsabilidades de cuidado entre los miembros de la familia
8.4. Comunicación del cuidador con profesionales sanitarios y servicios de apoyo institucional
8.5. Manejo de situaciones emocionalmente difíciles y establecimiento de límites saludables

Temario

09 Resiliencia, afrontamiento positivo y crecimiento personal en el proceso de cuidar

9.1. Concepto de resiliencia y su aplicación al contexto del cuidado familiar
9.2. Estrategias de afrontamiento positivo y su impacto en el bienestar del cuidador
9.3. Crecimiento postraumático y transformación personal a través del cuidado
9.4. Aspectos positivos del cuidado: satisfacción, gratificación y sentido de competencia

10 Diseño e implementación de planes de autocuidado para personas cuidadoras familiares

10.1. Concepto de autocuidado y su importancia para la sostenibilidad del cuidado a largo plazo
10.2. Evaluación de las necesidades personales del cuidador como punto de partida del plan
10.3. Componentes de un plan de autocuidado integral para el cuidador familiar
10.4. Planificación de tiempos de respiro y desconexión del rol de cuidador
10.5. Seguimiento, evaluación y ajuste del plan de autocuidado a lo largo del tiempo
10.6. Herramientas digitales y recursos de apoyo disponibles para facilitar el autocuidado

Temario

11 Recursos de apoyo, redes asistenciales y programas de intervención para familias cuidadoras

11.1. Mapa de recursos sociosanitarios disponibles para familias cuidadoras
11.2. Programas psicoeducativos grupales dirigidos a cuidadores familiares
11.3. Grupos de ayuda mutua y redes de apoyo entre iguales como recurso de sostén emocional
11.4. Intervención psicológica individual para cuidadores en situación de riesgo o sobrecarga severa
11.5. Coordinación interprofesional y trabajo en red con servicios comunitarios y especializados
11.6. Nuevas tendencias en la intervención con cuidadores: tecnologías, telesalud y programas online
11.7. Diseño de un plan integral de atención al cuidador familiar desde un enfoque multidisciplinar

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

