ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Gestión Personal del Tiempo en Familias con Cargas de Cuidado

4 ECTS | 100 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 programa especializado que aborda una de las realidades más complejas del contexto familiar actual: la organización del tiempo cuando existen responsabilidades de cuidado. En ICUFOR comprendemos que las familias con personas dependientes a su cargo enfrentan desafíos únicos que requieren herramientas específicas, alejadas de los enfoques convencionales de productividad que no contemplan las particularidades de estos entornos.

A lo largo del temario, explorarás los fundamentos teóricos sobre el tiempo como recurso familiar, aprenderás a realizar diagnósticos del uso temporal mediante instrumentos especializados y conocerás las implicaciones de cada tipología de cuidado.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos sobre el tiempo, el cuidado y la organización familiar, analizando los modelos conceptuales, las transformaciones sociodemográficas y el marco normativo aplicable a las familias con responsabilidades de cuidado.

Clasificar las distintas tipologías de cargas de cuidado, identificando sus implicaciones específicas en la organización temporal desde una perspectiva de género e integrando variables como el grado de dependencia, la fase del cuidado y los recursos disponibles.

Conocer los mecanismos de conciliación, negociación y corresponsabilidad, implementando estrategias de delegación y reparto equitativo de tareas en el entorno familiar, laboral y comunitario.

Dominar las metodologías e instrumentos de diagnóstico del uso del tiempo, elaborando mapas temporales personalizados que permitan detectar desequilibrios y patrones disfuncionales en familias cuidadoras.

Aplicar técnicas de priorización, planificación y optimización del tiempo, diseñando estrategias adaptadas a las demandas variables y la gestión de la carga mental propias de los contextos de cuidado familiar.

Identificar las necesidades de autocuidado y gestión emocional de la persona cuidadora, incorporando técnicas de prevención del burnout y de protección del tiempo propio en la rutina diaria.

Objetivos del curso

Diseñar planes personalizados de gestión del tiempo para familias cuidadoras, integrando los resultados del diagnóstico, los objetivos de mejora y los protocolos de seguimiento y evaluación a lo largo del proceso.

Temario

01 Fundamentos teóricos sobre el tiempo, el cuidado y la organización familiar

1.1. Conceptualización del tiempo como recurso personal, social y familiar
1.2. Marco conceptual de los cuidados en el contexto familiar contemporáneo
1.3. Modelos teóricos sobre la distribución y el uso del tiempo en las familias
1.4. Transformaciones sociodemográficas y su impacto en la organización temporal de las familias
1.5. Marco normativo e institucional de apoyo a las familias con responsabilidades de cuidado

02 Diagnóstico y análisis del uso del tiempo en familias con responsabilidades de cuidado

2.1. Metodologías e instrumentos para el análisis del uso del tiempo en el contexto familiar
2.2. Identificación y categorización de las actividades cotidianas en familias cuidadoras
2.3. Detección de desequilibrios y patrones disfuncionales en la distribución temporal
2.4. La pobreza de tiempo como fenómeno específico en las familias cuidadoras
2.5. Factores determinantes y consecuencias de la escasez crónica de tiempo en contextos de cuidado
2.6. Elaboración del mapa temporal personalizado como punto de partida para la intervención

Temario

03 Tipología de las cargas de cuidado y sus implicaciones en la gestión del tiempo

3.1. Cuidado de menores y su impacto en la organización temporal de los progenitores
3.2. Cuidado de personas mayores en situación de dependencia
3.3. Cuidado de personas con enfermedad crónica, discapacidad o trastorno mental
3.4. Situaciones de multicuidado y acumulación simultánea de responsabilidades
3.5. Perspectiva de género en la distribución de las cargas de cuidado
3.6. Dimensión económica de las cargas de cuidado y su relación con la gestión del tiempo
3.7. Evaluación integral de las necesidades temporales según la tipología y fase del cuidado

Temario

04 Estrategias, técnicas y herramientas para la planificación y optimización del tiempo personal y familiar

4.1. Principios generales de la gestión eficaz del tiempo aplicados al contexto de cuidado
4.2. Técnicas de priorización adaptadas a las necesidades de las familias cuidadoras
4.3. Métodos de planificación temporal a corto, medio y largo plazo
4.4. Herramientas analógicas y digitales de apoyo a la organización del tiempo familiar
4.5. Estrategias para la gestión de interrupciones, imprevistos y demandas no planificadas
4.6. Diseño de márgenes temporales y rutinas de contingencia para situaciones imprevistas
4.7. Simplificación de rutinas domésticas y reducción de la carga organizativa
4.8. La gestión de la carga mental como componente esencial de la optimización temporal

Temario

05 Conciliación de la vida laboral, personal y de cuidado: negociación, delegación y corresponsabilidad

5.1. Conceptualización integral de la conciliación en familias con cargas de cuidado
5.2. Negociación del reparto de tiempos y tareas dentro de la pareja y la unidad familiar
5.3. Estrategias de delegación eficaz en el entorno familiar, profesional e institucional
5.4. Recursos laborales y derechos de conciliación para personas con responsabilidades de cuidado
5.5. Modelos de corresponsabilidad social y comunitaria en el cuidado
5.6. Particularidades de la conciliación en familias monoparentales y en situación de vulnerabilidad social

Temario

06 Autocuidado, gestión emocional y protección del tiempo propio de la persona cuidadora

6.1. El autocuidado como necesidad y como derecho de la persona cuidadora
6.2. Identificación y prevención del síndrome de burnout en cuidadores y cuidadoras familiares
6.3. Gestión emocional del tiempo en entornos de cuidado continuado
6.4. Estrategias prácticas para proteger y preservar espacios de tiempo personal
6.5. El papel del apoyo psicológico profesional y de los grupos de ayuda mutua

07 Diseño, implementación y seguimiento de un plan personalizado de gestión del tiempo para familias cuidadoras

7.1. Metodología para el diseño del plan personalizado de gestión temporal
7.2. Estructura y componentes del plan de gestión del tiempo
7.3. Implementación progresiva, seguimiento y evaluación del plan a lo largo del tiempo
7.4. Estudio de casos prácticos y análisis de experiencias reales de familias cuidadoras

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 4 créditos ECTS y 100 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

