ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Hábitos de Orden y Organización de los Espacios Personales

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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Hábitos de Orden y Organización de los Espacios Personales de ICUFOR. Vivimos en una época donde la acumulación de objetos y el desorden impactan directamente en nuestro bienestar emocional y productividad. Este programa formativo responde a una demanda creciente de profesionales capaces de transformar espacios caóticos en entornos funcionales y armoniosos, mejorando la calidad de vida de las personas.

A lo largo de la formación, profundizarás en metodologías reconocidas internacionalmente como el método KonMari, el sistema FlyLady o las 5S adaptadas al ámbito doméstico. Aprenderás a realizar diagnósticos precisos, diseñar planes de intervención personalizados y aplicar técnicas de descarte responsable.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios teóricos e interdisciplinares del orden y la organización de los espacios personales, identificando su evolución histórica y su impacto en el bienestar individual.

Dominar las principales metodologías y sistemas de referencia para la organización de espacios personales, comparando sus fortalezas, limitaciones y contextos de aplicación idóneos.

Aplicar estrategias específicas de organización a las distintas zonas del hogar y del espacio de trabajo, distinguiendo criterios funcionales según la naturaleza y el uso de cada área.

Desarrollar hábitos sostenibles de orden y mantenimiento, incorporando rutinas diarias, semanales y estacionales fundamentadas en principios neurocientíficos de formación de hábitos.

Analizar las bases psicológicas del comportamiento organizativo y las conductas de desorden, diferenciando entre apegos funcionales, sesgos cognitivos y trastornos clínicos asociados a la acumulación.

Diseñar planes de intervención organizativa integrales, aplicando herramientas de diagnóstico, evaluación inicial y planificación de objetivos realistas y priorizados.

Implementar procesos de descarte responsable y gestión sostenible de pertenencias, utilizando matrices de decisión y criterios de consumo consciente.

Elaborar proyectos integradores de intervención profesional en organización de espacios personales, aplicando las competencias, herramientas y procedimientos adquiridos a casos reales o simulados.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del orden y la organización de los espacios personales

1.1. Definición y delimitación conceptual del orden como dimensión vital y espacial
1.2. Evolución histórica y cultural de la relación del ser humano con sus espacios personales
1.3. El espacio personal como reflejo de la identidad y el bienestar individual
1.4. Marco interdisciplinar para el estudio de la organización de los espacios personales
1.5. Principios generales, vocabulario técnico y terminología especializada de la organización profesional de espacios

02 Bases psicológicas del comportamiento organizativo y las conductas de desorden

2.1. Procesos cognitivos implicados en la toma de decisiones sobre objetos y espacios
2.2. Motivación, procrastinación y resistencia al cambio en los procesos de organización
2.3. Impacto del desorden crónico en la salud mental, el estrés y la calidad de vida
2.4. El vínculo emocional con los objetos y su impacto en la acumulación
2.5. Trastornos y dificultades clínicas asociados al desorden y la acumulación
2.6. Perfil psicológico y tipologías de comportamiento frente al orden y el desorden

Temario

03 Metodologías y sistemas de referencia para la organización de espacios personales

3.1. El método KonMari de Marie Kondo: filosofía, principios y fases de aplicación
3.2. El sistema FlyLady y la organización progresiva mediante rutinas diarias
3.3. El método de las 5S aplicado a la organización de espacios personales
3.4. Organización minimalista: principios del menos es más aplicados al espacio vital
3.5. Otros enfoques y sistemas complementarios de organización personal
3.6. Análisis comparativo de metodologías: fortalezas, limitaciones y contextos de aplicación idóneos
3.7. Diseño de un sistema personalizado de organización a partir de la integración metodológica

Temario

04 Diagnóstico, evaluación y planificación de la intervención organizativa en espacios personales

4.1. Evaluación inicial del estado organizativo de los espacios personales
4.2. Análisis de los hábitos, rutinas y flujos de movimiento del usuario en el espacio habitado
4.3. Establecimiento de objetivos organizativos realistas, medibles y priorizados
4.4. Diseño del plan de intervención organizativa integral
4.5. Indicadores de seguimiento y evaluación de resultados tras la intervención
4.6. Documentación del proceso y registro sistemático de la intervención

Temario

05 Organización de las zonas comunes y espacios de convivencia del hogar

5.1. Principios de diseño funcional y distribución del mobiliario en zonas compartidas
5.2. Organización del salón y las áreas de estar como espacios multifuncionales
5.3. Organización integral de la cocina como espacio de alta actividad y rotación
5.4. Organización del cuarto de baño y los espacios de higiene personal
5.5. Organización de recibidores, pasillos y zonas de transición del hogar
5.6. Organización del comedor y los espacios de reunión familiar
5.7. Organización de terrazas, balcones y espacios exteriores vinculados al hogar
5.8. Organización de trasteros, garajes y áreas auxiliares de almacenamiento

Temario

06 Organización de espacios íntimos y personales dentro del hogar

6.1. Organización del dormitorio como espacio de descanso, intimidad y bienestar
6.2. Organización del armario y gestión integral del vestuario personal
6.3. Organización de espacios infantiles y juveniles: criterios específicos por edad
6.4. Organización de la zona de lavandería y gestión del ciclo completo de la ropa
6.5. Espacios personales de autocuidado y retiro dentro del hogar

07 Organización del espacio de trabajo, estudio y productividad personal

7.1. Principios de ergonomía y funcionalidad aplicados al espacio de trabajo doméstico
7.2. Gestión del material de oficina, papelería y documentación en formato físico
7.3. Organización del teletrabajo y la oficina en casa en contextos de espacio limitado
7.4. Organización de espacios de estudio para estudiantes y opositores
7.5. Herramientas y accesorios de organización para el entorno de trabajo personal
7.6. Delimitación de fronteras físicas y simbólicas entre el espacio de trabajo y el espacio de vida personal

Temario

08 Gestión de objetos, pertenencias y procesos de descarte responsable

8.1. El ciclo de vida de los objetos en el hogar: entrada, uso, almacenamiento y salida
8.2. Criterios racionales y emocionales para la toma de decisiones sobre pertenencias
8.3. Matrices de decisión aplicadas al descarte de objetos
8.4. Métodos progresivos de depuración y reducción de pertenencias
8.5. Destino responsable de los objetos descartados: opciones sostenibles y éticas
8.6. Consumo consciente y prevención de la reacumulación tras los procesos de organización
8.7. Estrategias de compra reflexiva y gestión del impulso consumista

09 Organización digital y gestión de la información personal en entornos tecnológicos

9.1. El desorden digital como extensión del desorden físico: paralelismos y especificidades
9.2. Organización de archivos, carpetas y almacenamiento en dispositivos electrónicos
9.3. Gestión organizada del correo electrónico personal y profesional
9.4. Organización integral del ecosistema digital personal

Temario

10 Formación y consolidación de hábitos sostenibles de orden y mantenimiento

10.1. Bases neurocientíficas y psicológicas de la formación de hábitos
10.2. Diseño de rutinas diarias de mantenimiento del orden en los espacios personales
10.3. Rutinas semanales, mensuales y estacionales de revisión y reorganización
10.4. Sistemas de registro, seguimiento y medición de la adherencia a los hábitos
10.5. Estrategias para mantener la motivación a largo plazo y prevenir las recaídas
10.6. La organización compartida: negociación de hábitos y estándares de orden en la convivencia
10.7. Evaluación periódica y evolución del sistema de hábitos organizativos

Temario

11 Organización de espacios personales en situaciones y contextos especiales

11.1. Organización de espacios personales en viviendas de dimensiones reducidas
11.2. Organización del espacio personal durante mudanzas y cambios de domicilio
11.3. Organización de espacios personales en etapas vitales de transición
11.4. Organización del equipaje y los espacios temporales de viaje
11.5. Organización de espacios personales vinculados a aficiones, colecciones y talleres creativos

12 Intervención profesional en organización de espacios personales: competencias, herramientas y práctica aplicada

12.1. El perfil profesional del organizador de espacios personales: competencias, funciones y código ético
12.2. El proceso completo de intervención profesional con clientes: de la consulta inicial a la evaluación final
12.3. Recursos materiales, productos y sistemas de almacenamiento para la intervención profesional
12.4. Diseño y desarrollo de proyectos integradores de organización de espacios personales

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

