ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Límites con la Familia de Origen en la Vida Adulta

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 Límites con la Familia de Origen en la Vida Adulta de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para profesionales que desean comprender en profundidad las dinámicas familiares y su impacto en el desarrollo personal. Este programa aborda una de las áreas más complejas del bienestar emocional: la capacidad de establecer límites saludables con los vínculos primarios sin perder la conexión afectiva.

A lo largo del temario, explorarás los fundamentos teóricos del sistema familiar desde perspectivas sistémicas y relacionales, incluyendo la teoría del apego y el concepto de diferenciación del self de Murray Bowen. Profundizarás en dinámicas como roles asignados, lealtades invisibles, patrones transgeneracionales y mecanismos de manipulación emocional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos del sistema familiar y la teoría del apego, analizando su influencia en el desarrollo vincular y la diferenciación del adulto respecto a su familia de origen.

Definir el concepto de límite psicológico en sus dimensiones emocional, cognitiva y conductual, diferenciando los tipos de límites y los factores culturales y de género que condicionan su establecimiento.

Analizar los mecanismos emocionales internos —culpa, miedo al abandono, vergüenza y regresión— que dificultan la diferenciación del adulto, describiendo estrategias de regulación emocional para su gestión funcional.

Identificar las dinámicas relacionales, los roles asignados y los patrones intergeneracionales de la familia de origen, utilizando herramientas de exploración como el genograma trigeneracional.

Reconocer los patrones familiares disfuncionales que obstaculizan el establecimiento de límites saludables, distinguiendo dinámicas de aglutinamiento, control, manipulación emocional y narcisismo parental.

Dominar las estrategias de comunicación asertiva aplicadas al contexto familiar de origen, desarrollando habilidades para la formulación, el mantenimiento y la defensa de los límites mediante técnicas verbales, no verbales y digitales.

Objetivos del curso

Aplicar los límites a escenarios específicos de conflicto con la familia de origen, elaborando respuestas adaptadas a situaciones de intromisión parental, dependencia económica, cuidado de progenitores y abuso emocional.

Conocer los principales abordajes terapéuticos para la intervención en dificultades con la familia de origen, integrando herramientas de evaluación clínica, enfoques sistémicos, cognitivo-conductuales, narrativos y experienciales dentro de un marco ético y deontológico.

Temario

01 Fundamentos teóricos del sistema familiar y su influencia en el desarrollo de la persona adulta

1.1. Conceptualización del sistema familiar desde una perspectiva relacional y sistémica
1.2. Teoría del apego y su prolongación en las relaciones familiares adultas
1.3. El concepto de diferenciación del self en la teoría de Murray Bowen
1.4. Aportaciones de la psicología del desarrollo al estudio de la individuación adulta
1.5. La transmisión multigeneracional de patrones relacionales y su impacto en la construcción de la identidad

02 La familia de origen: dinámicas, roles y patrones relacionales intergeneracionales

2.1. Definición y delimitación del concepto de familia de origen en el contexto clínico y psicosocial
2.2. Estructura jerárquica y distribución del poder dentro del sistema familiar de origen
2.3. Roles familiares asignados y asumidos: su persistencia en la vida adulta
2.4. Reglas familiares explícitas e implícitas que regulan el comportamiento de los miembros
2.5. Lealtades invisibles y mandatos intergeneracionales según la perspectiva contextual de Boszormenyi-Nagy
2.6. Herramientas de exploración de la familia de origen: genograma y cronología familiar

Temario

03 Conceptualización psicológica de los límites en las relaciones interpersonales y familiares

3.1. Definición multidimensional del concepto de límite psicológico: aspectos emocionales, cognitivos y conductuales
3.2. Tipología de los límites en el contexto de las relaciones familiares
3.3. Funciones psicológicas de los límites en la preservación de la identidad adulta
3.4. Diferencia entre límites saludables y muros defensivos: el equilibrio entre conexión y autonomía
3.5. Factores culturales, religiosos y de género que condicionan la percepción y el establecimiento de límites familiares
3.6. Mitos y creencias erróneas sobre los límites en el contexto de las relaciones familiares

Temario

04 Patrones familiares disfuncionales que dificultan el establecimiento de límites saludables

4.1. Familias aglutinadas: la fusión emocional como obstáculo para la autonomía adulta
4.2. Dinámicas de control y sobreprotección parental en la relación con hijos adultos
4.3. Manipulación emocional en el sistema familiar: chantaje afectivo, victimismo y culpabilización
4.4. Narcisismo parental y sus efectos en la capacidad de los hijos adultos para autoafirmarse
4.5. Patrones de negligencia emocional y su impacto en la dificultad para reconocer las propias necesidades
4.6. Dinámicas familiares en contextos de adicción, enfermedad mental o violencia intrafamiliar
4.7. Identificación de patrones transgeneracionales de invasión de límites mediante el análisis del genograma

Temario

05 Mecanismos emocionales internos que obstaculizan la diferenciación del adulto respecto a su familia de origen

5.1. La culpa como emoción central en la dificultad para poner límites a los progenitores
5.2. El miedo al abandono y al rechazo como inhibidor de la conducta asertiva con la familia
5.3. La obligación filial y el sentido del deber: dimensiones culturales, morales y psicológicas
5.4. La vergüenza tóxica y su relación con la dificultad para autoafirmarse frente al sistema familiar
5.5. Fenómenos de regresión emocional en el contacto con la familia de origen
5.6. Ambivalencia afectiva hacia los progenitores: la coexistencia de amor, resentimiento y necesidad

Temario

06 El proceso de diferenciación del self y la construcción de una identidad adulta autónoma

6.1. Fases del proceso de diferenciación respecto a la familia de origen en la vida adulta
6.2. Diferenciación versus corte emocional: la autonomía que mantiene el vínculo frente a la huida reactiva
6.3. La elaboración del duelo relacional: pérdidas simbólicas asociadas al proceso de individuación
6.4. Redefinición de la identidad personal y el papel de la pareja y la familia creada en el proceso de diferenciación
6.5. Indicadores de progreso en el proceso de diferenciación: autonomía emocional, coherencia identitaria y capacidad relacional

Temario

07 Estrategias de comunicación asertiva para el establecimiento y mantenimiento de límites con la familia de origen

7.1. Fundamentos de la comunicación asertiva aplicados al contexto de las relaciones familiares de origen
7.2. Formulación verbal de los límites: técnicas y expresiones facilitadoras
7.3. Comunicación de consecuencias ante la transgresión reiterada de los límites establecidos
7.4. Gestión de la comunicación en situaciones de alta reactividad emocional
7.5. Comunicación no verbal y paraverbal en el establecimiento de límites: congruencia entre mensaje verbal y actitud corporal
7.6. Límites en la comunicación digital: gestión de llamadas, mensajes, redes sociales y disponibilidad permanente
7.7. Adaptación de las estrategias comunicativas según el perfil relacional del interlocutor familiar
7.8. Entrenamiento mediante role-playing y práctica simulada en contextos familiares

Temario

08 Escenarios específicos de conflicto y aplicación práctica de límites en la relación con la familia de origen

8.1. Límites en la intromisión parental en las decisiones de la vida adulta: pareja, crianza, profesión y estilo de vida
8.2. Límites en las relaciones económicas y la dependencia material entre generaciones
8.3. Límites en las reuniones y celebraciones familiares: gestión de la presión social y las expectativas rituales
8.4. Límites en situaciones de enfermedad, envejecimiento y cuidado de los progenitores
8.5. Límites ante situaciones de abuso emocional, verbal o físico por parte de miembros de la familia de origen
8.6. Límites en la relación con hermanos: rivalidad, alianzas y renegociación de roles en la vida adulta
8.7. Límites en contextos familiares con diversidad cultural, migración o pertenencia a comunidades con alta cohesión normativa

Temario

09 Gestión de las consecuencias emocionales y las reacciones del sistema familiar ante el establecimiento de límites

9.1. Reacciones típicas del sistema familiar ante el cambio de posición de uno de sus miembros
9.2. Sostenimiento del límite a largo plazo: prevención de la erosión y las recaídas en patrones previos
9.3. Construcción y fortalecimiento de una red de apoyo externa al sistema familiar de origen
9.4. Posibilidades de transformación positiva del sistema familiar tras el establecimiento de nuevos límites

Temario

10 Abordajes terapéuticos y herramientas profesionales para la intervención en dificultades con la familia de origen

10.1. Evaluación clínica de la relación del paciente adulto con su familia de origen
10.2. La terapia familiar sistémica aplicada a la renegociación de límites intergeneracionales
10.3. Aportaciones de la terapia cognitivo-conductual al trabajo con creencias disfuncionales sobre la familia y los límites
10.4. El enfoque narrativo en la reconstrucción de la historia personal y la relación con la familia de origen
10.5. Técnicas experienciales y enfoques basados en el trauma para el trabajo con emociones bloqueadas en la relación familiar
10.6. La intervención grupal como espacio de validación, aprendizaje vicario y práctica de nuevas habilidades relacionales
10.7. Marco ético y deontológico de la intervención profesional en dinámicas familiares de origen

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

