ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Minimalismo y Simplificación de la Vida Cotidiana

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 Minimalismo y Simplificación de la Vida Cotidiana de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para quienes desean transformar su relación con el consumo, el tiempo y el espacio. En una sociedad marcada por la sobreestimulación y la acumulación constante, este programa te ofrece las claves para construir una vida más consciente, equilibrada y alineada con tus valores personales.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos filosóficos e históricos del minimalismo, desde el estoicismo hasta las corrientes contemporáneas, comprendiendo las bases psicológicas del apego material y el consumo compulsivo. Profundizarás en metodologías reconocidas como KonMari o los enfoques nórdicos, aplicándolas al hogar, la gestión del tiempo, las finanzas personales y el entorno digital.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios del minimalismo como filosofía de vida identificando sus raíces históricas, filosóficas y conceptuales.

Distinguir las principales metodologías de simplificación comparando sus fundamentos, fortalezas y criterios de adaptación al perfil individual.

Dominar estrategias de simplificación del tiempo, el entorno digital y las finanzas personales integrando criterios de intencionalidad, consumo consciente y sostenibilidad.

Relacionar el minimalismo con la sostenibilidad ambiental y la calidad de los vínculos interpersonales diferenciando su dimensión individual y su alcance colectivo.

Analizar las bases psicológicas del consumo y el apego material comprendiendo los mecanismos cognitivos y emocionales que sostienen la acumulación y la sobrecarga vital.

Aplicar técnicas de desprendimiento y organización funcional diseñando procesos de reducción material responsable en el espacio doméstico y personal.

Incorporar hábitos simplificados de alimentación, cuidado personal y bienestar desarrollando rutinas coherentes con los valores de la vida simple.

Elaborar un plan personal de simplificación integral utilizando herramientas de autodiagnóstico, seguimiento y acompañamiento profesional adaptadas a cada contexto.

Temario

01 Fundamentos históricos, filosóficos y conceptuales del minimalismo como filosofía de vida

1.1. Definición y delimitación conceptual del minimalismo aplicado a la vida cotidiana
1.2. Raíces históricas y antecedentes filosóficos del pensamiento minimalista
1.3. El movimiento minimalista contemporáneo: orígenes, evolución y principales referentes
1.4. Diferencias entre minimalismo voluntario, austeridad impuesta y frugalidad económica
1.5. El minimalismo como respuesta a los retos de la sociedad hiperconsumista contemporánea

02 Bases psicológicas del consumo, el apego material y la sobrecarga vital

2.1. Psicología del consumo y mecanismos de adquisición compulsiva
2.2. El apego a los objetos materiales: dimensiones emocionales, cognitivas e identitarias
2.3. La sobrecarga vital: estrés crónico, fatiga decisional y saturación informativa
2.4. Bienestar subjetivo y satisfacción vital asociados a la vida simple
2.5. Trastorno por acumulación: identificación, diferenciación del desorden común y derivación profesional
2.6. Resistencias psicológicas al cambio y estrategias para su superación

Temario

03 Metodologías y enfoques sistemáticos para la simplificación de la vida cotidiana

3.1. Panorama general de las principales metodologías de simplificación y sus fundamentos
3.2. El método KonMari de Marie Kondo: principios, fases y aplicación práctica
3.3. El enfoque de Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus: minimalismo con propósito
3.4. Desafíos de reducción progresiva y técnicas de limitación de posesiones
3.5. Enfoques europeos y nórdicos de simplificación
3.6. Análisis comparativo de metodologías: fortalezas, debilidades y complementariedades
3.7. Criterios para seleccionar y adaptar la metodología al perfil, contexto y necesidades individuales

Temario

04 Minimalismo aplicado al espacio físico: el hogar y los objetos personales

4.1. Diagnóstico del espacio vital: evaluación del nivel de acumulación y desorden funcional
4.2. Procesos de desprendimiento: selección, descarte y salida responsable de objetos
4.3. Organización funcional del hogar tras el proceso de reducción material
4.4. Simplificación por áreas del hogar: cocina, dormitorio, baño y zonas comunes
4.5. El vestuario cápsula: diseño, implementación y gestión del armario simplificado
4.6. Simplificación de objetos sentimentales, recuerdos familiares y archivos personales acumulados
4.7. Estrategias de mantenimiento del orden alcanzado y prevención activa de la reacumulación
4.8. Aplicación del minimalismo espacial en contextos específicos: viviendas pequeñas, espacios compartidos y mudanzas

Temario

05 Simplificación de la gestión del tiempo y las actividades de la vida diaria

5.1. Análisis crítico del uso del tiempo: identificación de actividades esenciales y prescindibles
5.2. Priorización vital y alineamiento de las actividades cotidianas con los valores personales
5.3. Técnicas de simplificación de rutinas diarias y automatización de decisiones recurrentes
5.4. La gestión de compromisos sociales y laborales: la práctica del rechazo asertivo
5.5. Recuperación del tiempo libre no estructurado y el ocio contemplativo y restaurador
5.6. Diseño de una estructura temporal personalizada, coherente con los valores y sostenible a largo plazo

Temario

06 Minimalismo digital: tecnología, información y presencia en redes sociales

6.1. El ecosistema digital contemporáneo y su impacto en la complejidad vital
6.2. Gestión minimalista de dispositivos electrónicos, aplicaciones y servicios digitales
6.3. Simplificación del consumo de información y estrategias contra la infoxicación
6.4. Uso consciente de redes sociales: reducción, reconfiguración o abandono deliberado
6.5. Organización y limpieza de archivos digitales, correo electrónico y almacenamiento en la nube
6.6. Privacidad, seguridad y reducción de la exposición digital innecesaria
6.7. Equilibrio entre el aprovechamiento de las ventajas tecnológicas y la necesidad de simplicidad vital

Temario

07 Minimalismo financiero y consumo consciente como herramientas de libertad personal

7.1. Fundamentos del minimalismo financiero: gastar menos para vivir con mayor plenitud
7.2. Análisis y racionalización de los gastos cotidianos en el hogar y la vida personal
7.3. Consumo consciente: criterios de compra responsable, deliberada y alineada con valores
7.4. Economía colaborativa, prácticas de intercambio y el paradigma de acceso frente a posesión
7.5. Planificación financiera a largo plazo orientada a la independencia y la flexibilidad vital
7.6. Herramientas prácticas de gestión financiera simplificada

08 Alimentación, bienestar corporal y cuidado personal desde la perspectiva de la simplificación

8.1. Simplificación de la alimentación cotidiana: planificación, preparación y reducción del desperdicio
8.2. Cuidado personal e higiene simplificados y sostenibles
8.3. Actividad física y bienestar corporal con recursos mínimos
8.4. Bienestar mental y prácticas contemplativas vinculadas a la simplicidad
8.5. Integración de los hábitos de autocuidado en una rutina diaria global simplificada

Temario

09 Relaciones interpersonales y vida social desde la perspectiva minimalista

9.1. Evaluación cualitativa del círculo social y análisis de la calidad de los vínculos interpersonales
9.2. Simplificación de las relaciones personales: profundidad frente a cantidad
9.3. Gestión minimalista de compromisos sociales, eventos y celebraciones
9.4. Comunicación de la opción minimalista al entorno familiar, social y laboral
9.5. Crianza y educación de los hijos desde los valores de la simplicidad y el consumo consciente

10 Minimalismo y sostenibilidad: la dimensión ecológica y colectiva de la simplificación

10.1. Relación entre los patrones de consumo, la acumulación material y la crisis ambiental global
10.2. La huella ecológica personal y su reducción efectiva mediante la simplificación de hábitos
10.3. Economía circular, cultura de la reparación y extensión de la vida útil de los objetos
10.4. Reducción de residuos domésticos y aproximación práctica al movimiento zero waste
10.5. Dimensión colectiva y política del minimalismo: justicia ambiental y responsabilidad compartida

Temario

11 Diseño e implementación de un plan personal de simplificación integral

11.1. Autodiagnóstico integral: evaluación de todas las áreas vitales susceptibles de simplificación
11.2. Definición de la visión personal de vida simple y los valores que guían el proceso de cambio
11.3. Establecimiento de objetivos específicos, medibles, alcanzables y temporalizados por áreas vitales
11.4. Diseño de un plan de acción secuenciado por fases, áreas de intervención y plazos realistas
11.5. Indicadores de progreso, herramientas de seguimiento y diario de simplificación personal
11.6. Revisión periódica del plan, ajustes basados en la experiencia y consolidación de hábitos duraderos

12 Acompañamiento profesional y asesoría especializada en procesos de simplificación vital

12.1. Perfil profesional del asesor en simplificación, organización vital y acompañamiento minimalista
12.2. Metodología de intervención profesional con clientes individuales, parejas y familias
12.3. Diseño de talleres, programas grupales y contenidos formativos sobre minimalismo y simplificación
12.4. Emprendimiento y desarrollo profesional en el sector emergente de la simplificación vital

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.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

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

