ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Primeros Pasos en la Vida Independiente: Organización y Bienestar

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 este programa formativo diseñado para profesionales que desean acompañar a personas en uno de los momentos más significativos de sus vidas: la transición hacia la autonomía plena. En ICUFOR entendemos que la vida independiente constituye un derecho fundamental y un proceso complejo que requiere de profesionales cualificados, capaces de ofrecer un acompañamiento integral y personalizado.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos del proceso de transición, el marco jurídico-normativo vigente y las políticas públicas de apoyo a la autonomía personal. Aprenderás a diseñar planes individualizados que abarquen desde la organización del entorno doméstico y la educación financiera, hasta la promoción de la salud, el bienestar emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales esenciales para la vida autónoma.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el proceso de transición a la vida independiente analizando los paradigmas teóricos, los perfiles destinatarios y los principios rectores del acompañamiento hacia la autonomía personal.

Aplicar instrumentos de evaluación integral de necesidades elaborando planes individualizados de transición centrados en la persona y su seguimiento continuo.

Comprender los principios de educación financiera y gestión económica personal utilizando herramientas de presupuestación, ahorro, gestión bancaria y acceso a ayudas y prestaciones.

Desarrollar competencias socioemocionales, digitales y de empleabilidad aplicando estrategias de regulación emocional, construcción de redes de apoyo, inserción laboral y gestión administrativa para la participación activa en la comunidad.

Conocer el marco jurídico-normativo y las políticas públicas de apoyo a la autonomía identificando la normativa aplicable, los recursos institucionales y los mecanismos de coordinación interinstitucional disponibles.

Dominar las competencias de organización del entorno doméstico desarrollando habilidades de gestión del hogar, convivencia, seguridad y planificación de rutinas diarias.

Identificar los fundamentos de la promoción de la salud, la alimentación equilibrada y el autocuidado incorporando hábitos saludables y estrategias de prevención de conductas de riesgo en la vida autónoma.

Diseñar programas integrales de acompañamiento hacia la vida independiente implementando metodologías centradas en la persona y evaluando sus resultados mediante indicadores de proceso, resultado e impacto.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del proceso de transición a la vida independiente

1.1. Definición, alcance y evolución histórica del concepto de vida independiente en el contexto contemporáneo
1.2. Paradigmas teóricos que sustentan la intervención en procesos de autonomía personal
1.3. Perfiles y colectivos destinatarios de los programas de vida independiente
1.4. Principios rectores, factores facilitadores y barreras en el acompañamiento hacia la autonomía

02 Marco jurídico-normativo y políticas públicas de apoyo a la autonomía personal

2.1. Normativa internacional sobre derechos humanos y vida independiente
2.2. Legislación estatal española aplicable a los procesos de vida independiente
2.3. Políticas autonómicas y locales de fomento de la vida independiente
2.4. Recursos institucionales y prestaciones disponibles para la transición a la autonomía
2.5. Derechos y deberes ciudadanos en el proceso de emancipación
2.6. Coordinación interinstitucional y trabajo en red para la atención integral

Temario

03 Evaluación integral de necesidades y diseño de planes personalizados de transición

3.1. Principios metodológicos de la evaluación centrada en la persona
3.2. Dimensiones e indicadores clave para la valoración de la preparación para la vida independiente
3.3. Herramientas e instrumentos estandarizados de evaluación de la autonomía
3.4. Técnicas cualitativas y participativas de exploración de necesidades
3.5. Elaboración del plan individualizado de transición a la vida independiente
3.6. Seguimiento, revisión y ajuste continuo del plan de transición
3.7. Registro documental y sistemas de información en el proceso de acompañamiento

Temario

04 Organización del entorno doméstico y desarrollo de competencias para la gestión del hogar

4.1. Búsqueda, selección y acceso a la vivienda: criterios y procedimientos esenciales
4.2. Organización, distribución y acondicionamiento funcional de los espacios del hogar
4.3. Planificación y ejecución de las tareas domésticas cotidianas
4.4. Gestión eficiente de suministros y servicios del hogar
4.5. Estrategias de planificación temporal y organización de rutinas diarias
4.6. Seguridad en el hogar y prevención de riesgos domésticos
4.7. Gestión de la convivencia en el hogar compartido
4.8. Adaptación del hogar a necesidades específicas de accesibilidad y funcionalidad

Temario

05 Educación financiera y gestión económica personal en el inicio de la vida autónoma

5.1. Conceptos fundamentales de educación financiera aplicados a la vida independiente
5.2. Elaboración y control del presupuesto personal o familiar
5.3. Gestión bancaria básica y uso responsable de productos financieros
5.4. Planificación de la compra doméstica y consumo responsable
5.5. Obligaciones fiscales y acceso a ayudas económicas y prestaciones sociales

Temario

06 Promoción de la salud, alimentación equilibrada y hábitos de autocuidado

6.1. Conceptualización integral de la salud y el autocuidado en el contexto de la vida independiente
6.2. Alimentación saludable: principios nutricionales y planificación de menús
6.3. Actividad física, descanso y gestión de hábitos saludables
6.4. Gestión de la salud personal y relación con el sistema sanitario
6.5. Salud sexual y reproductiva en el contexto de la vida independiente
6.6. Prevención de conductas de riesgo y promoción de estilos de vida saludables
6.7. Higiene personal y cuidado de la imagen como factor de bienestar e integración social

Temario

07 Bienestar emocional y desarrollo de competencias socioemocionales para la autonomía

7.1. Dimensiones del bienestar emocional y su relevancia en el proceso de independización
7.2. Autoconocimiento, identidad personal y construcción de la autoestima
7.3. Regulación emocional y estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y frustración
7.4. Habilidades de comunicación interpersonal y resolución de conflictos
7.5. Toma de decisiones autónoma y desarrollo del pensamiento crítico
7.6. Detección de señales de alerta emocional y acceso a recursos de salud mental

08 Construcción de redes de apoyo social y participación activa en la comunidad

8.1. Importancia de las redes sociales de apoyo en el proceso de vida independiente
8.2. Identificación, fortalecimiento y ampliación de la red relacional personal
8.3. Habilidades sociales aplicadas a la integración comunitaria
8.4. Participación cívica, asociacionismo y voluntariado como vías de inclusión social
8.5. Acceso y utilización de recursos comunitarios y servicios de proximidad

Temario

09 Inserción laboral y desarrollo de la empleabilidad en el proceso de vida independiente

9.1. El empleo como factor clave de la autonomía personal y la inclusión social
9.2. Autoconocimiento profesional e identificación del perfil de empleabilidad
9.3. Búsqueda activa de empleo: estrategias y canales
9.4. Conocimiento del marco laboral y derechos del trabajador
9.5. Acceso a la formación continua y desarrollo de itinerarios de cualificación profesional
9.6. Emprendimiento, autoempleo y alternativas laborales

10 Competencias digitales, gestión administrativa y acceso a servicios para la vida autónoma

10.1. Competencias digitales básicas para la gestión de la vida cotidiana
10.2. Seguridad digital, protección de datos personales y uso responsable de la tecnología
10.3. Administración electrónica y gestión de trámites con las administraciones públicas
10.4. Gestión documental personal y movilidad autónoma

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de acompañamiento hacia la vida independiente

11.1. Modelos y metodologías de intervención en programas de transición a la vida autónoma
11.2. Fases del diseño de un programa integral de primeros pasos hacia la vida independiente
11.3. Estrategias de implementación y gestión operativa de programas de vida independiente
11.4. Evaluación de resultados, impacto y calidad de los programas de autonomía
11.5. Buenas prácticas, experiencias innovadoras y perspectivas de futuro en la promoción de la vida autónoma

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

