ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Vida en Pareja: Comunicación, Acuerdos y Convivencia

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



Curso de Formación Permanente en Vida en Pareja: Comunicación, Acuerdos y Convivencia de ICUFOR está diseñado para quienes desean comprender en profundidad los procesos que sustentan las relaciones afectivas adultas. En un contexto social donde las configuraciones relacionales evolucionan constantemente, resulta fundamental contar con conocimientos sólidos que permitan abordar los desafíos de la convivencia desde una perspectiva profesional y actualizada.

A lo largo de esta formación, explorarás los fundamentos teóricos del vínculo afectivo, los estilos de apego y su influencia en la dinámica cotidiana. Profundizarás en técnicas de comunicación asertiva, gestión constructiva de conflictos y negociación colaborativa.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos teóricos de la vida en pareja, identificando los principales marcos conceptuales y los factores psicosociales que influyen en la formación y el mantenimiento de la relación.

Analizar el papel de la comunicación en la relación de pareja, distinguiendo estilos comunicativos, barreras frecuentes y la influencia de las emociones en la calidad del diálogo.

Diseñar acuerdos para la organización de la convivencia, incorporando criterios de equidad, corresponsabilidad y mecanismos de revisión y renegociación periódica.

Conocer la diversidad de modelos de pareja contemporáneos, incorporando una perspectiva inclusiva y no discriminatoria en su análisis.

Comprender la construcción del vínculo afectivo adulto, diferenciando los estilos de apego, las etapas evolutivas de la relación y el equilibrio entre autonomía e identidad de pareja.

Dominar técnicas de comunicación asertiva y gestión de conflictos, aplicando estrategias de negociación colaborativa, desescalada emocional y reparación relacional.

Describir las dimensiones de la intimidad, la sexualidad y la afectividad en la pareja, relacionándolas con las crisis, transiciones y cambios propios del ciclo vital.

Identificar las herramientas profesionales de intervención y acompañamiento a parejas, diferenciando enfoques terapéuticos, educativos, preventivos y de mediación, así como los protocolos de actuación ante situaciones de violencia.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la vida en pareja

1.1. Evolución histórica del concepto de pareja y sus transformaciones socioculturales
1.2. Principales marcos teóricos para el estudio de las relaciones de pareja
1.3. Dimensiones constitutivas de la relación de pareja: afecto, compromiso y proyecto compartido
1.4. Factores psicosociales que influyen en la formación y el mantenimiento de la pareja
1.5. Marco normativo y legal de las relaciones de pareja en el contexto actual

02 Psicología del vínculo afectivo y dinámica relacional en la pareja

2.1. La construcción del vínculo afectivo en las relaciones de pareja adultas
2.2. Estilos de apego y su influencia en la dinámica cotidiana de la pareja
2.3. Etapas y ciclos evolutivos de la relación de pareja a lo largo del tiempo
2.4. La identidad individual y la identidad de pareja: equilibrio entre autonomía y pertenencia
2.5. Expectativas, creencias y mitos sobre la pareja y su impacto en la calidad relacional
2.6. La interdependencia emocional como fundamento de la convivencia saludable

Temario

03 La comunicación como eje vertebrador de la relación de pareja

3.1. Fundamentos teóricos de la comunicación interpersonal aplicados al contexto de pareja
3.2. Comunicación verbal y no verbal en las interacciones cotidianas de la pareja
3.3. Estilos comunicativos en la pareja y sus efectos en la calidad de la relación
3.4. Barreras y obstáculos más frecuentes en la comunicación dentro de la pareja
3.5. La escucha activa y empática como competencia relacional fundamental
3.6. El papel de las emociones en los procesos comunicativos de la pareja
3.7. Diferencias individuales en los patrones comunicativos y su integración en la relación

Temario

04 Habilidades y técnicas comunicativas aplicadas a la convivencia en pareja

4.1. Técnicas de comunicación asertiva para la expresión de necesidades y deseos
4.2. Desarrollo de la empatía y la validación emocional en la interacción diaria
4.3. Comunicación en momentos de alta carga emocional: técnicas de desescalada y pausa activa
4.4. Herramientas de diálogo estructurado para abordar temas sensibles en la pareja
4.5. Comunicación digital y nuevas tecnologías en la relación de pareja

Temario

05 Gestión de conflictos y procesos de negociación en la pareja

5.1. Naturaleza y tipología de los conflictos en las relaciones de pareja
5.2. Modelos teóricos de análisis y resolución de conflictos aplicados a la pareja
5.3. Estrategias de afrontamiento constructivo del conflicto en la convivencia cotidiana
5.4. Técnicas de negociación colaborativa y búsqueda de soluciones integradoras
5.5. Patrones destructivos de gestión del conflicto y estrategias para su prevención
5.6. El papel del perdón, la reparación y la reconciliación en la dinámica de pareja
5.7. Desarrollo de competencias para la gestión emocional durante los conflictos
5.8. Factores protectores y señales de alerta en la evolución de los conflictos de pareja

Temario

06 Construcción de acuerdos y pactos para la vida compartida

6.1. Concepto y función de los acuerdos en la organización de la vida en pareja
6.2. Tipología de acuerdos en la relación de pareja
6.3. Ámbitos fundamentales que requieren acuerdos en la convivencia de pareja
6.4. Metodología para la construcción colaborativa de acuerdos sostenibles
6.5. Límites individuales y límites compartidos: la importancia de los pactos de respeto mutuo
6.6. Revisión, seguimiento y renegociación de los acuerdos a lo largo del ciclo vital

Temario

07 Organización de la convivencia cotidiana, roles y corresponsabilidad

7.1. La convivencia doméstica como espacio de construcción y fortalecimiento relacional
7.2. Distribución de tareas domésticas y carga mental en la vida de pareja
7.3. Roles de género y su influencia en la organización de la convivencia
7.4. Gestión del tiempo compartido y del tiempo individual en la vida en pareja
7.5. Gestión económica y financiera en el marco de la convivencia de pareja
7.6. Convivencia con otros miembros del hogar: hijos, familias de origen y otros convivientes
7.7. Hábitos saludables y promoción del bienestar en la vida cotidiana de la pareja

Temario

08 Intimidad, sexualidad y afectividad en la relación de pareja

8.1. Dimensiones de la intimidad en la vida de pareja: emocional, física e intelectual
8.2. Sexualidad en la pareja: comunicación, deseo y satisfacción sexual compartida
8.3. Afectividad cotidiana y expresiones de amor y cuidado en la convivencia diaria
8.4. Fidelidad, exclusividad y acuerdos sobre los límites relacionales de la pareja
8.5. Impacto de las etapas vitales y los cambios biopsicosociales en la intimidad y la sexualidad

09 Crisis, transiciones y momentos de cambio en el ciclo vital de la pareja

9.1. Concepto de crisis en la pareja: diferenciación entre crisis evolutivas y crisis circunstanciales
9.2. Transiciones normativas y su impacto en la dinámica relacional de la pareja
9.3. Transiciones no normativas y eventos críticos que afectan a la vida en pareja
9.4. Factores de protección y resiliencia en la pareja ante situaciones de crisis
9.5. La separación y el divorcio como procesos de transición vital
9.6. Reconstrucción de nuevas relaciones de pareja tras experiencias previas

Temario

10 Diversidad de modelos de pareja y nuevas configuraciones relacionales

10.1. Evolución del concepto de pareja en las sociedades contemporáneas
10.2. Parejas del mismo sexo: especificidades, retos y fortalezas relacionales
10.3. Diversidad en la configuración de las relaciones de pareja
10.4. Perspectiva inclusiva y no discriminatoria en la intervención profesional con parejas diversas

11 Herramientas profesionales para la intervención y el acompañamiento a parejas

11.1. Modelos de intervención profesional con parejas: enfoque terapéutico, educativo y preventivo
11.2. Evaluación y diagnóstico de la dinámica relacional de la pareja
11.3. Mediación familiar y de pareja como recurso profesional para la gestión de conflictos
11.4. Diseño y desarrollo de programas de prevención y enriquecimiento de la relación de pareja
11.5. Detección e intervención ante situaciones de violencia en la pareja
11.6. Competencias profesionales y principios éticos en la intervención con parejas
11.7. Recursos comunitarios y redes de apoyo para la atención a parejas en situación de dificultad

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

