

AUTONOMÍA DOMÉSTICA

Programa de Competencias para la vida Independiente

Formación práctica para desarrollar las habilidades necesarias para gestionar un hogar con autonomía, seguridad y responsabilidad.

1

1. Presentación

La autonomía personal es una competencia esencial para la vida adulta.

Sin embargo, muchas personas afrontan la emancipación sin haber adquirido conocimientos básicos relacionados con la gestión de un hogar: organización, alimentación, mantenimiento, economía doméstica o resolución de pequeños problemas cotidianos.

2. Objetivo del programa

El programa tiene como finalidad desarrollar las competencias necesarias para:

- Gestionar un hogar de manera organizada y eficiente.
 - Adquirir hábitos saludables de cuidado personal y del entorno.
 - Planificar y resolver las necesidades cotidianas.
 - Utilizar correctamente los recursos disponibles.
 - Afrontar situaciones habituales de la vida independiente.
-

3. Itinerario de Competencias para la Autonomía Doméstica

Módulo 0. Antes de empezar: ¿qué implica vivir de forma independiente?

- Qué significa emanciparse
- Responsabilidades legales y prácticas de vivir de forma independiente o compartir piso
- Hábitos que facilitan la convivencia
- Errores más frecuentes al independizarse

NIVEL 1

Autonomía básica en el hogar

Objetivo:

Adquirir los conocimientos y hábitos fundamentales para desenvolverse en el día a día.

Competencias adquiridas:

- Organización y cuidado del espacio personal.
- Higiene y mantenimiento básico del hogar.
- Gestión de la ropa: clasificación, lavado y conservación.
- Elaboración de comidas sencillas.
- Hábitos responsables de orden y organización.

2

NIVEL 2

Gestión independiente del hogar

Objetivo:

Aprender a gestionar una vivienda de forma autónoma y responsable.

Competencias adquiridas:

- Planificación de compras y organización de la despensa.
- Conservación adecuada de alimentos.
- Métodos eficientes de limpieza y mantenimiento.
- Organización de rutinas domésticas.
- Gestión básica del presupuesto del hogar.
- Optimización del tiempo y los recursos.

NIVEL 3

Resolución de incidencias y planificación doméstica

Objetivo:

Preparar al alumno para afrontar situaciones reales que pueden surgir en una vivienda.

Competencias adquiridas:

- Prevención y resolución de pequeños problemas domésticos.
- Conocimientos básicos de mantenimiento del hogar.
- Seguridad doméstica.
- Gestión de imprevistos.
- Toma de decisiones ante situaciones cotidianas.
- Preparación para una vida independiente.

4. Áreas formativas del programa

Gestión y cuidado del hogar

Contenidos relacionados con la organización, limpieza eficiente, conservación de espacios y creación de rutinas domésticas.

Gestión de la ropa

Aprendizaje del cuidado de prendas: clasificación, interpretación de etiquetas, lavado, secado y conservación.

Alimentación y cocina práctica

Planificación de comidas, compra responsable, técnicas básicas de cocina e higiene alimentaria.

Mantenimiento doméstico

Conocimientos esenciales para comprender el funcionamiento de una vivienda y actuar ante pequeñas incidencias.

Economía doméstica y consumo inteligente

Planificación, gestión del tiempo, consumo responsable y administración básica de recursos.

Autonomía digital para la vida cotidiana

Conocimientos para desenvolverse con seguridad en internet: gestionar trámites y facturas, pedir citas, identificarse con certificado digital o Cl@ve, y reconocer intentos de estafa.

5. Metodología

La formación se basa en un aprendizaje práctico y cercano, de la mano de especialistas con amplia experiencia.

El alumnado aprenderá a través de:

- **Masterclasses con profesionales** que comparten su experiencia y conocimiento de primera mano.
- **Situaciones reales del día a día**, para conectar cada tema con la vida cotidiana.
- **Casos prácticos y ejemplos concretos**, más que teoría abstracta.
- **Aprendizaje progresivo por competencias**, avanzando paso a paso hacia la autonomía plena.

4

Herramientas útiles para dar el salto a la vida independiente, explicadas por quienes mejor las conocen.

6. Equipo docente y profesionales colaboradores

El programa cuenta con la participación de profesionales especializados en diferentes áreas relacionadas con la gestión del hogar:

- Profesionales de cocina y alimentación.
- Técnicos de mantenimiento doméstico.
- Expertos en organización del hogar.
- Profesionales del ámbito educativo.

Cada área formativa aporta conocimientos específicos para garantizar una formación práctica, actualizada y de calidad.