ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar de Bomberos y Protección Civil: Carga Operativa, Conciliación y Cultura del Cuidado

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 Bienestar de Bomberos y Protección Civil: Carga Operativa, Conciliación y Cultura del Cuidado de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para quienes desean profundizar en la protección integral de los profesionales que arriesgan su vida al servicio de la comunidad. Este programa responde a una necesidad creciente en el sector de las emergencias: transformar la tradicional cultura del sacrificio en un modelo sostenible centrado en el cuidado y la prevención.

A lo largo del temario abordarás contenidos esenciales como los fundamentos del bienestar ocupacional, el marco normativo de salud laboral, la gestión de la carga operativa y los riesgos psicosociales específicos del sector.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos del bienestar ocupacional en servicios de emergencias, diferenciando los modelos teóricos aplicables a contextos operativos de alta exigencia.

Analizar las dimensiones y consecuencias de la carga operativa en profesiones de emergencia, distinguiendo los factores organizacionales determinantes y las estrategias para su gestión sostenible.

Dominar los fundamentos del estrés traumático y los protocolos de actuación ante incidentes críticos, aplicando técnicas de intervención psicológica adaptadas al contexto operativo.

Desarrollar una cultura del cuidado en las organizaciones de emergencias, incorporando programas de apoyo entre pares, estrategias de autocuidado y competencias de liderazgo orientadas al bienestar de los equipos.

Conocer el marco normativo e institucional de la salud laboral, identificando la legislación y los derechos específicos del personal de bomberos y protección civil.

Identificar los riesgos psicosociales y los principales problemas de salud mental prevalentes en profesionales de emergencias, clasificando las intervenciones preventivas según su nivel de actuación.

Fundamentar la importancia de la conciliación laboral, personal y familiar, describiendo medidas organizativas y estrategias individuales adaptadas al régimen de turnos y guardias.

Diseñar programas integrales de bienestar en servicios de emergencias, utilizando metodologías de diagnóstico de necesidades, planificación estratégica y evaluación del impacto organizacional.

Temario

01 Fundamentos del bienestar ocupacional en los servicios de bomberos y protección civil

1.1. Conceptualización del bienestar en el ámbito de las profesiones de emergencia
1.2. Evolución histórica y estado actual de la atención al bienestar en cuerpos de bomberos y protección civil
1.3. Modelos teóricos de bienestar aplicados a contextos operativos de alta exigencia
1.4. Especificidades profesionales de bomberos y protección civil: estructura, funciones y cultura organizacional

02 Marco normativo e institucional de la salud laboral y el bienestar en servicios de emergencias

2.1. Legislación española en materia de prevención de riesgos laborales aplicada a servicios de emergencias
2.2. Marco europeo e internacional de protección de la salud en profesiones de emergencia
2.3. Reconocimiento de enfermedades profesionales y contingencias derivadas de la actividad operativa
2.4. Derechos laborales específicos relacionados con la conciliación y el bienestar en servicios de emergencias
2.5. Responsabilidad institucional y recursos de apoyo al bienestar de los profesionales de emergencias

Temario

03 Carga operativa en los servicios de emergencias: dimensiones, factores determinantes y consecuencias

3.1. Conceptualización y componentes de la carga operativa en profesiones de emergencia
3.2. Factores organizacionales que modulan la intensidad de la carga operativa
3.3. Fatiga operativa: mecanismos fisiológicos, manifestaciones y consecuencias a corto y largo plazo
3.4. Desgaste profesional y síndrome de burnout en bomberos y personal de protección civil
3.5. Impacto de la carga operativa en la salud integral, el rendimiento y la seguridad del profesional
3.6. Herramientas de evaluación y monitorización de la carga operativa en los servicios de emergencias
3.7. Estrategias organizacionales para la gestión sostenible de la carga de trabajo

Temario

04 Riesgos psicosociales y salud mental en bomberos y personal de protección civil

4.1. Identificación y clasificación de los riesgos psicosociales en los servicios de emergencias
4.2. Factores de riesgo psicosocial específicos del entorno operativo de emergencias
4.3. Principales trastornos y problemas de salud mental prevalentes en profesionales de emergencias
4.4. Impacto de los riesgos psicosociales en la salud física de los profesionales
4.5. Evaluación de riesgos psicosociales: metodologías e instrumentos específicos para servicios de emergencias
4.6. Intervenciones preventivas frente a los riesgos psicosociales en los servicios de emergencias
4.7. El papel de los servicios de prevención y los gabinetes psicológicos en las organizaciones de emergencias

Temario

05 Estrés traumático e incidentes críticos en contextos operativos de emergencias

5.1. Conceptualización del estrés traumático en el marco de las profesiones de emergencia
5.2. Trastorno de estrés postraumático: manifestaciones clínicas y especificidades en personal de emergencias
5.3. Respuestas psicológicas ante incidentes críticos: del impacto inmediato a la evolución a largo plazo
5.4. Protocolos de intervención psicológica tras incidentes críticos en el contexto operativo
5.5. Crecimiento postraumático: posibilidades de transformación positiva tras la exposición al trauma
5.6. Diseño e implementación de protocolos organizacionales de respuesta ante incidentes críticos

Temario

06 Conciliación de la vida laboral, personal y familiar en los servicios de emergencias

6.1. Conceptualización de la conciliación en el contexto de profesiones con turnos, guardias y disponibilidad permanente
6.2. Organización del tiempo de trabajo en bomberos y protección civil y su impacto en la vida personal
6.3. Conflicto trabajo-familia y familia-trabajo: modelos teóricos y evidencia empírica
6.4. Impacto de la profesión de emergencias en las relaciones familiares, de pareja y en la crianza
6.5. Medidas y políticas de conciliación en las administraciones públicas de servicios de emergencias
6.6. Estrategias individuales y familiares para el equilibrio entre vida profesional y personal

Temario

07 Cultura del cuidado: construcción de entornos organizacionales protectores y saludables

7.1. Conceptualización de la cultura del cuidado en organizaciones de emergencias
7.2. Diagnóstico de la cultura organizacional en cuerpos de bomberos y protección civil
7.3. El estigma asociado a la vulnerabilidad emocional y la búsqueda de ayuda en servicios de emergencias
7.4. Apoyo entre pares (peer support): modelos, formación e implantación en servicios de emergencias
7.5. Estrategias para la reducción del estigma y la normalización del autocuidado profesional
7.6. Comunicación organizacional, perspectiva de género y diversidad en la cultura del cuidado
7.7. Buenas prácticas nacionales e internacionales en la transformación cultural de servicios de emergencias

Temario

08 Estrategias de autocuidado, resiliencia y fortalecimiento personal del profesional de emergencias

8.1. Fundamentos de la resiliencia individual y colectiva en contextos operativos de alta exigencia
8.2. Estrategias de regulación emocional y fortalecimiento psicológico del profesional de emergencias
8.3. Cuidado de la salud física como pilar del bienestar integral del profesional
8.4. Gestión del descanso, la desconexión psicológica y la recuperación entre servicios operativos
8.5. Planificación personalizada del autocuidado: herramientas prácticas y compromisos sostenibles en el tiempo

Temario

09 Liderazgo, gestión de equipos y promoción del bienestar desde los mandos intermedios y superiores

9.1. El papel del liderazgo en la construcción y sostenimiento del bienestar organizacional en emergencias
9.2. Estilos de liderazgo y su impacto diferencial en la salud y el rendimiento de los equipos operativos
9.3. Competencias de los mandos para la detección y gestión de problemas de bienestar en sus equipos
9.4. Gestión de equipos en situaciones de alta carga operativa, emergencias masivas y crisis prolongadas
9.5. El bienestar del propio mando: prevención del desgaste en posiciones de responsabilidad
9.6. Formación continua y sensibilización de mandos en materia de bienestar y salud psicológica organizacional

Temario

10 Diseño, implementación y evaluación de programas integrales de bienestar en organizaciones de emergencias

10.1. Fundamentos y principios rectores para el diseño de programas de bienestar en servicios de emergencias
10.2. Diagnóstico de necesidades y planificación estratégica de programas de bienestar
10.3. Sistemas de evaluación, seguimiento y medición del impacto de los programas de bienestar
10.4. Experiencias de referencia y buenas prácticas en programas de bienestar de servicios de emergencias
10.5. Retos, barreras institucionales y perspectivas de futuro para la consolidación del bienestar como política organizacional en los servicios de emergencias

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.


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)

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

