ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Laboral y Empresa Saludable: Programas de Bienestar para Equipos

4 ECTS | 100 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 Curso de Formación Permanente en Bienestar Laboral y Empresa Saludable que te permitirá liderar la transformación hacia organizaciones más saludables y productivas. En ICUFOR entendemos que el bienestar de los equipos de trabajo se ha convertido en un factor estratégico fundamental para las empresas actuales, impactando directamente en el rendimiento, la retención del talento y la competitividad organizacional.

A través de nuestro programa, profundizarás en el diagnóstico integral de la salud organizacional, el diseño estratégico de programas de bienestar y las intervenciones más efectivas en salud física y psicológica.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales del bienestar laboral y el modelo de empresa saludable, identificando sus dimensiones, marcos teóricos y normativa aplicable.

Diseñar programas integrales de bienestar laboral basados en la evidencia, definiendo objetivos, indicadores clave y una estructura modular alineada con la estrategia corporativa.

Implementar estrategias de promoción del bienestar psicológico y la cohesión grupal, utilizando técnicas de gestión del estrés, prevención del burnout y fortalecimiento de competencias socioemocionales en los equipos.

Aplicar modelos de evaluación del impacto y retorno de la inversión en programas de bienestar, elaborando informes ejecutivos que integren indicadores cuantitativos y cualitativos para la mejora continua.

Dominar las herramientas y técnicas de diagnóstico organizacional, aplicando instrumentos estandarizados y métodos cualitativos para evaluar necesidades de bienestar en los equipos de trabajo.

Desarrollar intervenciones de promoción de la salud física en el entorno laboral, incorporando programas de actividad física, nutrición saludable, descanso y ergonomía adaptados al contexto empresarial.

Analizar el papel del liderazgo saludable y la cultura organizacional, diferenciando modelos de liderazgo y estrategias de transformación cultural que sostengan el bienestar colectivo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del bienestar laboral y el modelo de empresa saludable

1.1. Evolución histórica del concepto de bienestar en el ámbito laboral: de la prevención de riesgos al enfoque integral de salud organizacional
1.2. Definición y dimensiones del bienestar laboral: física, psicológica, social y organizacional
1.3. El modelo de empresa saludable según la Organización Mundial de la Salud y sus pilares fundamentales
1.4. Principales marcos teóricos que sustentan la intervención en bienestar laboral
1.5. Marco normativo y regulatorio aplicable al bienestar laboral en el contexto europeo y español

Temario

02 Diagnóstico integral de la salud organizacional y evaluación de necesidades de bienestar en equipos de trabajo

2.1. Principios y enfoques metodológicos del diagnóstico organizacional orientado al bienestar laboral
2.2. Identificación y análisis de factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral
2.3. Herramientas estandarizadas de evaluación psicosocial y de bienestar organizacional
2.4. Análisis de indicadores organizacionales clave como señales de alerta: absentismo, presentismo, rotación, accidentabilidad y bajas por enfermedad
2.5. Técnicas cualitativas e integración de datos para el diagnóstico de necesidades en equipos
2.6. Aspectos éticos y de confidencialidad en los procesos de evaluación del bienestar en las organizaciones

Temario

03 Diseño estratégico de programas integrales de bienestar para equipos de trabajo

3.1. Principios rectores del diseño de programas de bienestar laboral basados en la evidencia científica
3.2. Análisis del contexto organizacional como punto de partida: alineación con la estrategia corporativa y la cultura empresarial
3.3. Definición de objetivos, metas e indicadores clave de rendimiento (KPIs) del programa de bienestar
3.4. Arquitectura del programa: componentes, áreas de intervención y estructura modular
3.5. Segmentación y personalización de intervenciones según perfiles de trabajadores y características de los equipos
3.6. Planificación temporal, presupuestaria y de recursos del programa de bienestar
3.7. Integración del programa de bienestar con los sistemas de gestión de personas y prevención de riesgos laborales existentes
3.8. Diseño del plan de comunicación interna y uso de plataformas digitales para la difusión, sensibilización y participación activa de los equipos

Temario

04 Intervenciones de promoción de la salud física, hábitos saludables y entorno laboral activo

4.1. Fundamentos de la promoción de la salud física en el lugar de trabajo y su relación con el bienestar integral del equipo
4.2. Programas de actividad física y movimiento activo en el entorno laboral
4.3. Nutrición saludable, alimentación consciente e intervención sobre la oferta alimentaria en el ámbito empresarial
4.4. Descanso, higiene del sueño, ergonomía y diseño de espacios de trabajo saludables
4.5. Prevención del consumo de sustancias, campañas de salud y programas de detección precoz en el marco de la empresa saludable

Temario

05 Intervenciones de promoción del bienestar psicológico, gestión emocional y cohesión en los equipos de trabajo

5.1. Salud mental en el trabajo: contextualización, prevalencia de trastornos y coste organizacional del malestar psicológico
5.2. Programas de prevención y abordaje del estrés laboral en equipos de trabajo
5.3. Prevención y actuación ante el síndrome de burnout en equipos con alta carga emocional
5.4. Desarrollo de competencias socioemocionales y fortalecimiento de la cohesión grupal
5.5. Capital psicológico del equipo: desarrollo de la autoeficacia, la resiliencia, el optimismo y la esperanza
5.6. Programas de asistencia al empleado (PAE) y servicios de apoyo psicológico en la organización
5.7. Prevención del acoso laboral y promoción de entornos de trabajo respetuosos e inclusivos

Temario

06 El papel del liderazgo saludable y la cultura organizacional en la sostenibilidad del bienestar de los equipos

6.1. El liderazgo como factor determinante del bienestar y la salud de los equipos de trabajo
6.2. Modelos de liderazgo saludable: características, competencias y comportamientos promotores de bienestar
6.3. Formación, coaching y desarrollo de mandos intermedios y directivos como agentes de bienestar organizacional
6.4. La cultura organizacional saludable: valores, normas y prácticas que sostienen el bienestar colectivo
6.5. Participación activa de los trabajadores en el diseño y gobernanza de los programas de bienestar
6.6. Gestión del bienestar en contextos de cambio organizacional, incertidumbre y crisis

Temario

07 Evaluación del impacto, retorno de la inversión y mejora continua de los programas de bienestar laboral

7.1. Importancia estratégica de la evaluación sistemática de los programas de bienestar en las organizaciones
7.2. Modelos, marcos e instrumentos de evaluación aplicables a programas de bienestar laboral
7.3. Cálculo del retorno de la inversión, análisis de resultados y comunicación del impacto
7.4. Ciclo de mejora continua, benchmarking y casos prácticos de evaluación de programas de bienestar en organizaciones

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 4 créditos ECTS y 100 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

