ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Personal en el Trabajo a Turnos y Horarios Atípicos

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 Personal en el Trabajo a Turnos y Horarios Atípicos de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para dar respuesta a una realidad laboral cada vez más extendida en sectores clave como sanidad, industria, transporte y seguridad. Millones de profesionales desarrollan su actividad en horarios no convencionales, enfrentándose a desafíos específicos que afectan su salud, rendimiento y calidad de vida. Este programa te proporcionará una visión integral y actualizada para comprender y abordar estas situaciones desde una perspectiva científica y práctica.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos de la cronobiología y los ritmos circadianos, las alteraciones del sueño características de estos trabajadores y los efectos sobre la salud física y psicológica.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales y cronobiológicos del trabajo a turnos, identificando los mecanismos de desincronización circadiana y sus consecuencias sobre el organismo.

Identificar los riesgos para la salud física y psicológica derivados del trabajo a turnos, diferenciando los mecanismos fisiopatológicos implicados y las medidas preventivas específicas.

Conocer el impacto del trabajo a turnos sobre la vida familiar, social y la conciliación personal, elaborando estrategias compensatorias que fortalezcan los vínculos y el capital temporal del trabajador.

Fundamentar la gestión organizacional del trabajo a turnos en el marco normativo vigente, aplicando criterios ergonómicos de diseño de cuadrantes que promuevan el bienestar y la participación de los trabajadores.

Analizar las alteraciones del sueño asociadas al trabajo en horarios atípicos, aplicando herramientas de evaluación validadas y estrategias de intervención basadas en la evidencia.

Diseñar pautas de alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables adaptados a la turnicidad, integrando los principios de la crononutrición y la actividad física sincronizada con los ritmos circadianos.

Dominar los principios de seguridad laboral y gestión del riesgo por fatiga, utilizando modelos predictivos y sistemas organizacionales que reduzcan la siniestralidad asociada al trabajo nocturno y rotativo.

Desarrollar un plan personal de bienestar integral para el trabajador a turnos, incorporando técnicas de autogestión, regulación emocional y seguimiento de objetivos realistas a corto, medio y largo plazo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del trabajo a turnos y los horarios atípicos en el contexto laboral contemporáneo

1.1. Definición y delimitación del trabajo a turnos, el trabajo nocturno y los horarios atípicos
1.2. Evolución histórica del trabajo a turnos y su expansión en las sociedades industriales y posindustriales
1.3. Datos epidemiológicos y prevalencia del trabajo a turnos en los principales sectores productivos
1.4. El concepto de bienestar personal aplicado al contexto del trabajo con horarios no convencionales
1.5. Factores moduladores y modelos teóricos para el estudio del bienestar en trabajadores a turnos

Temario

02 Cronobiología y ritmos circadianos: bases científicas para comprender el impacto del trabajo a turnos

2.1. Principios fundamentales de la cronobiología y la organización temporal del organismo humano
2.2. Estructura y funcionamiento del sistema circadiano: el reloj biológico central y los relojes periféricos
2.3. Sincronizadores externos (zeitgebers): el papel de la luz, la alimentación y la actividad social
2.4. Ritmos circadianos de las principales funciones fisiológicas: temperatura, cortisol, melatonina y rendimiento
2.5. El cronotipo individual: definición, evaluación y su relevancia en la adaptación al trabajo a turnos
2.6. Desincronización circadiana inducida por el trabajo a turnos: mecanismos y consecuencias

Temario

03 Alteraciones del sueño en el trabajador a turnos: evaluación, diagnóstico y estrategias de intervención

3.1. Arquitectura normal del sueño: fases, ciclos y funciones restauradoras fundamentales
3.2. Trastorno del sueño por trabajo a turnos (Shift Work Sleep Disorder): criterios diagnósticos y prevalencia
3.3. Patrones de sueño alterados según el tipo de turno: nocturno, rotativo y de madrugada
3.4. Herramientas de evaluación del sueño en trabajadores a turnos
3.5. Estrategias de higiene del sueño específicas para trabajadores a turnos
3.6. Intervenciones basadas en la exposición a la luz y el uso de melatonina exógena
3.7. Abordaje de los trastornos del sueño comórbidos: insomnio crónico, apnea del sueño y parasomnias
3.8. Deuda de sueño acumulada y estrategias de recuperación a corto y largo plazo

Temario

04 Efectos del trabajo a turnos sobre la salud física: riesgos, mecanismos fisiopatológicos y prevención

4.1. Panorama general de la evidencia científica sobre los riesgos para la salud física del trabajo a turnos
4.2. Alteraciones metabólicas y riesgo cardiovascular asociados al trabajo nocturno y rotativo
4.3. Alteraciones gastrointestinales y disbiosis de la microbiota
4.4. Trabajo a turnos y riesgo oncológico: evidencia epidemiológica y clasificación de la IARC
4.5. Efectos sobre el sistema inmunológico, la salud reproductiva y el sistema musculoesquelético
4.6. Envejecimiento, trabajo a turnos y sostenibilidad laboral a lo largo del ciclo vital
4.7. Estrategias preventivas y programas de vigilancia de la salud específicos para trabajadores a turnos

Temario

05 Impacto psicológico y cognitivo del trabajo en horarios atípicos: evaluación e intervención

5.1. Fatiga mental, somnolencia y deterioro del rendimiento cognitivo durante el trabajo a turnos
5.2. Estrés laboral y burnout en trabajadores a turnos: factores de riesgo específicos
5.3. Trastornos del estado de ánimo y riesgo de ansiedad y depresión asociados al trabajo a turnos
5.4. Consumo de sustancias y conductas compensatorias: cafeína, hipnóticos, alcohol y automedicación
5.5. Evaluación psicológica del trabajador a turnos: instrumentos y protocolos recomendados
5.6. Recursos psicológicos protectores: resiliencia, sentido de coherencia y capital psicológico
5.7. Intervenciones psicológicas basadas en la evidencia para trabajadores a turnos

Temario

06 Alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables adaptados al trabajo a turnos

6.1. Crononutrición: fundamentos científicos de la alimentación sincronizada con los ritmos circadianos
6.2. Patrones alimentarios en trabajadores a turnos y recomendaciones nutricionales específicas
6.3. Actividad física y ejercicio en el trabajador a turnos: beneficios, barreras y estrategias de implementación
6.4. Consumo de sustancias y hábitos tóxicos: tabaquismo, alcohol y uso de suplementos
6.5. Diseño de un plan integral de hábitos saludables personalizado para el trabajador a turnos

07 Vida social, familiar y conciliación personal en el contexto del trabajo a turnos y horarios atípicos

7.1. Impacto del trabajo a turnos sobre la vida familiar: roles, dinámicas y organización doméstica
7.2. Vida social y participación comunitaria del trabajador a turnos: aislamiento y estrategias compensatorias
7.3. El concepto de capital temporal y su distribución desigual en los trabajadores a turnos
7.4. Conflicto trabajo-familia y enriquecimiento trabajo-familia: modelos teóricos y evidencia empírica
7.5. Diferencias de género en la experiencia de conciliación del trabajo a turnos
7.6. Estrategias individuales y familiares para mejorar la conciliación y el bienestar relacional

Temario

08 Seguridad laboral, fatiga y gestión de riesgos en el trabajo a turnos

8.1. Relación entre fatiga, somnolencia y siniestralidad laboral en trabajadores a turnos
8.2. Modelos predictivos de fatiga laboral: biomatemáticos y basados en la carga de trabajo
8.3. Sistemas de gestión del riesgo por fatiga (FRMS): principios, componentes y evidencia de eficacia
8.4. Herramientas tecnológicas para la monitorización de la fatiga y la alerta en el puesto de trabajo
8.5. Cultura organizacional de seguridad y su relación con la gestión de la fatiga en entornos de turnos

Temario

09 Marco normativo y gestión organizacional del trabajo a turnos para la promoción del bienestar

9.1. Marco jurídico-laboral del trabajo a turnos y nocturno en la legislación española y europea
9.2. Obligaciones empresariales en materia de prevención de riesgos laborales asociados al trabajo a turnos
9.3. Diseño ergonómico de los sistemas de turnos: principios y recomendaciones basados en la evidencia
9.4. Participación de los trabajadores en el diseño de los cuadrantes y flexibilidad horaria
9.5. Adaptaciones del entorno laboral para la promoción del bienestar en el trabajo a turnos
9.6. Programas organizacionales de promoción del bienestar dirigidos a trabajadores a turnos
9.7. Evaluación de la eficacia de las intervenciones organizacionales mediante indicadores de bienestar y salud

Temario

10 Herramientas de autogestión y diseño de un plan personal de bienestar para el trabajador a turnos

10.1. Autoconocimiento como base de la autogestión: evaluación del cronotipo, hábitos y vulnerabilidades personales
10.2. Técnicas de gestión del tiempo, planificación de rutinas y regulación emocional en contextos de horarios cambiantes
10.3. Integración práctica de las recomendaciones sobre sueño, alimentación y ejercicio en un plan cohesionado
10.4. Diseño, implementación y seguimiento de un plan personal de bienestar integral

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.



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

