ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Personal en Entornos Laborales Exigentes: Claves Generales

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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Bienestar Personal en Entornos Laborales Exigentes: Claves Generales de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para profesionales que desean proteger su salud integral mientras desarrollan su carrera en contextos de alta demanda. En un mercado laboral cada vez más competitivo y exigente, contar con herramientas sólidas para gestionar el estrés y preservar el equilibrio personal se ha convertido en una competencia imprescindible.

A lo largo del programa, abordarás los fundamentos del bienestar desde una perspectiva multidimensional, comprenderás los riesgos psicosociales asociados a entornos de alta presión y profundizarás en fenómenos como el estrés crónico y el síndrome de burnout.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos conceptuales del bienestar personal y los modelos teóricos que explican su vinculación con el contexto laboral, identificando las dimensiones física, emocional, cognitiva y social que lo constituyen.

Identificar los principales riesgos psicosociales y los mecanismos del estrés laboral crónico, distinguiendo sus manifestaciones, consecuencias y señales de alerta temprana tanto a nivel individual como organizacional.

Dominar un repertorio de estrategias de autorregulación emocional y gestión del estrés, aplicando técnicas cognitivas, psicofisiológicas y basadas en mindfulness adaptables a la práctica profesional cotidiana.

Desarrollar competencias de resiliencia, comunicación asertiva, gestión del tiempo y establecimiento de límites profesionales, incorporando el apoyo social y la conciliación personal-laboral como factores protectores del bienestar.

Analizar las características definitorias de los entornos laborales exigentes y sus factores moduladores, diferenciando las tipologías de exigencia física, cognitiva, emocional y organizacional presentes en distintos sectores profesionales.

Diferenciar el síndrome de burnout de otros cuadros asociados al desgaste profesional, describiendo sus dimensiones constitutivas, fases de desarrollo e instrumentos de evaluación validados.

Fundamentar la adopción de hábitos de vida saludable como pilares del bienestar integral, relacionando la actividad física, la alimentación, el sueño reparador y las actividades de recuperación con el rendimiento en entornos de alta demanda.

Diseñar un plan personal de bienestar integrador y sostenible, elaborando un autodiagnóstico multidimensional, definiendo objetivos según criterios SMART y estableciendo sistemas de seguimiento y reajuste a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del bienestar personal y su vinculación con el contexto laboral

1.1. Delimitación y evolución histórica del concepto de bienestar personal
1.2. Dimensiones constitutivas del bienestar personal: física, emocional, cognitiva y social
1.3. El trabajo como determinante central de la salud y el bienestar en la vida adulta
1.4. Modelos teóricos de referencia para el estudio del bienestar laboral
1.5. Marco normativo, recomendaciones institucionales y relevancia de la formación en bienestar para profesionales

02 Caracterización de los entornos laborales exigentes y sus dinámicas específicas

2.1. Definición operativa de entorno laboral exigente y tipologías de exigencia
2.2. Sectores y profesiones representativos de la alta exigencia laboral
2.3. Factores contextuales y organizacionales que modulan e intensifican la exigencia laboral
2.4. Diferencias individuales en la percepción y respuesta ante la exigencia laboral

Temario

03 Riesgos psicosociales en el trabajo: identificación, evaluación e impacto en el bienestar

3.1. Conceptualización y clasificación de los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral
3.2. Principales riesgos psicosociales asociados a entornos de alta exigencia
3.3. Acoso laboral, violencia en el trabajo y conflictos interpersonales como riesgos específicos
3.4. Métodos e instrumentos para la evaluación de riesgos psicosociales en las organizaciones
3.5. Impacto acumulativo de los riesgos psicosociales en la salud física y mental
3.6. El papel del profesional como agente activo en la identificación de sus propios factores de riesgo

Temario

04 Estrés laboral: mecanismos fisiológicos, tipologías y consecuencias para la salud

4.1. Conceptualización del estrés: diferencia entre estrés adaptativo y estrés disfuncional
4.2. Bases neurobiológicas y fisiológicas de la respuesta de estrés
4.3. Modelos explicativos del estrés laboral
4.4. Procesos de valoración cognitiva y su influencia en la experiencia subjetiva de estrés
4.5. Tipologías específicas de estrés en contextos laborales exigentes
4.6. Consecuencias del estrés laboral crónico a nivel individual
4.7. Consecuencias del estrés laboral a nivel organizacional
4.8. Señales de alerta temprana y autoobservación del nivel de estrés personal

Temario

05 Síndrome de burnout y fatiga profesional en contextos de alta demanda

5.1. Origen, definición y evolución del concepto de burnout como síndrome ocupacional
5.2. Dimensiones constitutivas del burnout según los modelos clásicos y actualizados
5.3. Factores predisponentes, precipitantes y mantenedores del burnout
5.4. Fases del proceso de burnout y ventanas de oportunidad para la intervención preventiva
5.5. Diferenciación clínica entre burnout, estrés laboral, depresión y fatiga por compasión
5.6. Instrumentos de evaluación y diagnóstico del burnout
5.7. Consecuencias del burnout sobre la calidad de vida personal y la práctica profesional

Temario

06 Estrategias de autorregulación emocional y gestión eficaz del estrés

6.1. Fundamentos de la regulación emocional: procesos, funciones y modelos explicativos
6.2. Inteligencia emocional aplicada al ámbito laboral: autoconciencia, autogestión y empatía
6.3. Técnicas cognitivas para la gestión del estrés y la modificación de patrones de pensamiento disfuncional
6.4. Técnicas psicofisiológicas de reducción de la activación
6.5. Mindfulness y atención plena como herramientas de regulación en el contexto profesional
6.6. Estrategias de afrontamiento activo orientadas al problema y a la emoción
6.7. Elaboración de un repertorio personal de herramientas de autorregulación

Temario

07 Hábitos de vida saludable como pilares del bienestar personal en profesionales

7.1. Relación bidireccional entre estilo de vida saludable y rendimiento en entornos exigentes
7.2. Actividad física y ejercicio como factores protectores del bienestar integral
7.3. Alimentación saludable y su impacto en el rendimiento cognitivo y el estado emocional
7.4. Sueño y descanso reparador: fisiología, higiene del sueño y consecuencias de la privación
7.5. Gestión del consumo de sustancias y conductas compensatorias en contextos de alta presión
7.6. Ocio, tiempo libre y actividades de recuperación como componentes del bienestar

08 Resiliencia, fortalezas personales y crecimiento ante la adversidad laboral

8.1. Conceptualización de la resiliencia: definición, evolución y modelos teóricos
8.2. Fortalezas del carácter y virtudes personales según el modelo VIA de Peterson y Seligman
8.3. Autoeficacia percibida y locus de control como recursos psicológicos en entornos exigentes
8.4. Sentido de propósito, valores personales y alineación con la actividad profesional
8.5. Crecimiento postraumático y aprendizaje derivado de experiencias laborales adversas
8.6. Estrategias prácticas para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia profesional

Temario

09 Relaciones interpersonales, comunicación y apoyo social como factores protectores del bienestar

9.1. El apoyo social como variable mediadora entre exigencia laboral y bienestar personal
9.2. Habilidades de comunicación asertiva en entornos profesionales de alta presión
9.3. Gestión constructiva de conflictos interpersonales en el ámbito laboral
9.4. Relaciones laborales tóxicas: identificación, impacto y estrategias de protección personal
9.5. Construcción y mantenimiento de redes de apoyo profesional y personal
9.6. El liderazgo saludable y su influencia en el bienestar de los equipos de trabajo

Temario

10 Gestión del tiempo, establecimiento de límites y conciliación de la vida personal y profesional

10.1. El tiempo como recurso finito: análisis de su uso y detección de ineficiencias habituales
10.2. Técnicas y sistemas de planificación, priorización y organización del trabajo
10.3. Procrastinación y perfeccionismo disfuncional: comprensión y abordaje práctico
10.4. El establecimiento de límites profesionales como competencia esencial para el bienestar
10.5. Conciliación de la vida personal, familiar y profesional en contextos de alta exigencia

11 El papel de la organización en la promoción del bienestar: programas, políticas y cultura saludable

11.1. Responsabilidad organizacional en la promoción de la salud y el bienestar de los trabajadores
11.2. Organizaciones saludables: concepto, características y modelos de referencia
11.3. Programas de bienestar corporativo: diseño, implementación y evaluación
11.4. El profesional como agente promotor del bienestar en su equipo y organización

Temario

12 Diseño y puesta en marcha de un plan personal de bienestar: integración, aplicación y seguimiento

12.1. Autodiagnóstico del estado actual de bienestar: herramientas de autoevaluación integral
12.2. Definición de objetivos de bienestar y selección de estrategias personalizadas
12.3. Planificación temporal y establecimiento de rutinas sostenibles de autocuidado
12.4. Sistemas de seguimiento, autorregistro y evaluación del progreso personal
12.5. Anticipación de barreras, gestión de recaídas y compromiso con el bienestar a largo plazo

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

