ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Compatibilizar Estudio y Trabajo: Claves de Bienestar Personal

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 Compatibilizar Estudio y Trabajo: Claves de Bienestar Personal de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para quienes buscan equilibrar sus responsabilidades académicas y laborales sin sacrificar su salud ni su calidad de vida. En un contexto donde cada vez más personas asumen el doble rol de estudiante y trabajador, resulta fundamental contar con herramientas efectivas que permitan gestionar esta realidad de manera sostenible y saludable.

A lo largo del programa, profundizarás en aspectos esenciales como la gestión estratégica del tiempo, las técnicas de aprendizaje eficaz para disponibilidad limitada y las estrategias de regulación emocional ante situaciones de alta demanda.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos de la conciliación estudio-trabajo, analizando los principales modelos explicativos del conflicto inter-rol y su impacto en el bienestar personal.

Identificar el perfil individual del estudiante-trabajador, aplicando herramientas de autoevaluación que permitan reconocer fortalezas, limitaciones, valores y señales de sobrecarga.

Dominar técnicas de gestión estratégica del tiempo y planificación eficaz, implementando métodos de priorización y organización adaptados a contextos de doble dedicación.

Aplicar estrategias de aprendizaje de alto rendimiento basadas en evidencia científica, optimizando el estudio en condiciones de disponibilidad temporal limitada y fragmentada.

Desarrollar competencias de gestión del estrés y regulación emocional, utilizando técnicas cognitivo-conductuales, de relajación y de mindfulness para prevenir el agotamiento académico-laboral.

Incorporar hábitos de vida saludable y criterios de gestión económica personal, relacionando el cuidado del sueño, la alimentación, la actividad física y el bienestar financiero con el rendimiento y la sostenibilidad de la doble dedicación.

Fortalecer la motivación, la resiliencia y las redes de apoyo social, empleando estrategias de comunicación asertiva y de construcción de relaciones interpersonales funcionales en los entornos laboral, académico y personal.

Diseñar, implementar y evaluar un plan personal de conciliación y bienestar, integrando los conocimientos, las técnicas y las herramientas digitales trabajadas a lo largo del curso mediante objetivos SMART y sistemas de seguimiento continuo.

Temario

01 Fundamentos teóricos y contextuales de la conciliación entre estudio y trabajo

1.1. El fenómeno del estudiante-trabajador en la sociedad contemporánea
1.2. Marco conceptual de la conciliación entre esferas vitales
1.3. Principales modelos teóricos aplicados a la compatibilización de roles
1.4. Concepto integral de bienestar personal como eje vertebrador del curso

02 Autoconocimiento y evaluación del perfil personal del estudiante-trabajador

2.1. El autoconocimiento como punto de partida para una conciliación eficaz
2.2. Identificación de fortalezas, limitaciones y recursos personales disponibles
2.3. Exploración de valores, prioridades y metas vitales en contextos de doble dedicación
2.4. Evaluación de las demandas específicas del contexto académico y laboral propio
2.5. Identificación de señales tempranas de sobrecarga y desgaste personal
2.6. Diseño del perfil individualizado de conciliación: punto de partida para el plan personal

Temario

03 Gestión estratégica del tiempo y planificación eficaz en contextos de doble dedicación

3.1. Fundamentos de la gestión del tiempo aplicados al estudiante-trabajador
3.2. Métodos y sistemas de planificación temporal para la doble dedicación
3.3. Técnicas específicas de organización y priorización de tareas
3.4. Identificación y eliminación de ladrones de tiempo y distractores habituales
3.5. La procrastinación en contextos de sobrecarga: causas y estrategias de intervención
3.6. Integración de tiempos de descanso, ocio y autocuidado dentro de la planificación
3.7. Flexibilidad y adaptación del plan temporal ante imprevistos y períodos de alta demanda

Temario

04 Estrategias de aprendizaje eficaz para personas con disponibilidad limitada

4.1. El aprendizaje eficiente como competencia clave del estudiante-trabajador
4.2. Principios de la ciencia del aprendizaje aplicados al estudio en condiciones de restricción temporal
4.3. Técnicas de estudio de alto rendimiento para sesiones breves y fragmentadas
4.4. Metacognición y autorregulación del propio proceso de aprendizaje
4.5. Creación de un entorno de estudio funcional y aprendizaje colaborativo entre iguales

Temario

05 Gestión del estrés y regulación emocional en situaciones de doble demanda

5.1. Conceptualización del estrés en el contexto de la compatibilización estudio-trabajo
5.2. Fuentes específicas de estrés derivadas de la doble dedicación académica y laboral
5.3. Respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales ante el estrés sostenido
5.4. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema
5.5. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y regulación emocional
5.6. Prevención del síndrome de burnout académico-laboral
5.7. Construcción de un repertorio personal de estrategias de afrontamiento adaptativas

Temario

06 Bienestar físico y hábitos de vida saludable en condiciones de alta demanda

6.1. Relación entre salud física, rendimiento cognitivo y capacidad de conciliación
6.2. El sueño como pilar fundamental del bienestar y la eficacia del estudiante-trabajador
6.3. Alimentación equilibrada en contextos de poco tiempo y recursos limitados
6.4. Actividad física como recurso de bienestar y rendimiento en contextos de alta carga
6.5. Ergonomía y salud postural en el puesto de trabajo y el espacio de estudio
6.6. Prevención de conductas de riesgo asociadas a la sobrecarga

07 Gestión económica y bienestar financiero del estudiante-trabajador

7.1. La dimensión económica del bienestar en estudiantes que trabajan
7.2. Planificación y gestión del presupuesto personal
7.3. Becas, ayudas y recursos institucionales de apoyo económico al estudiante
7.4. Toma de decisiones financieras estratégicas y reducción de la ansiedad económica

Temario

08 Bienestar psicológico, motivación y fortalecimiento de la resiliencia personal

8.1. Dimensiones del bienestar psicológico según el modelo de Ryff y su aplicación práctica
8.2. Motivación intrínseca y extrínseca en el sostenimiento del doble esfuerzo
8.3. Autoeficacia percibida y su influencia en el rendimiento y la persistencia
8.4. Resiliencia personal ante las adversidades de la conciliación
8.5. Gestión de la frustración, la culpa y el perfeccionismo disfuncional
8.6. Sentido de propósito y vinculación entre metas formativas y proyecto vital

09 Relaciones interpersonales, comunicación y redes de apoyo social

9.1. El papel del apoyo social como factor protector del bienestar en contextos de alta exigencia
9.2. Gestión de las relaciones de pareja, familiares y de amistad ante la doble dedicación
9.3. Habilidades de comunicación asertiva en el entorno laboral
9.4. Comunicación con el entorno académico: profesorado, tutores y compañeros
9.5. Construcción deliberada de una red de apoyo funcional y sostenible

Temario

10 Herramientas digitales y recursos tecnológicos para la gestión eficiente de la conciliación

10.1. Panorama de las tecnologías de apoyo a la productividad personal y académica
10.2. Herramientas digitales para la planificación, el estudio y la gestión del conocimiento
10.3. Herramientas digitales para el bienestar y la gestión del estrés
10.4. Gestión del entorno digital: sobrecarga informativa, fatiga tecnológica y desconexión planificada

11 Diseño, implementación y evaluación del plan personal de conciliación y bienestar

11.1. Integración de los contenidos del curso en un marco de actuación personal coherente
11.2. Fase de diagnóstico: análisis de la situación actual de conciliación y bienestar
11.3. Fase de diseño: formulación del plan personal de conciliación y bienestar
11.4. Fase de implementación: puesta en marcha y gestión de las primeras semanas
11.5. Fase de seguimiento y evaluación continua del plan personal
11.6. Sostenibilidad a largo plazo y adaptación a transiciones vitales

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

