ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Gestión del Estrés en la Vida Diaria: Claves y Técnicas 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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Gestión del Estrés en la Vida Diaria: Claves y Técnicas Generales de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para quienes desean comprender y afrontar de manera eficaz uno de los principales desafíos de la sociedad actual. El estrés afecta a millones de personas en todo el mundo, impactando su salud física, emocional y sus relaciones interpersonales. Esta formación te proporcionará una base científica sólida y herramientas aplicables desde el primer momento.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos neurobiológicos y los modelos teóricos del estrés, aprenderás a identificar sus diferentes tipologías y factores moduladores, y conocerás sus consecuencias sobre el organismo y el bienestar psicológico.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales, neurobiológicos y teóricos del estrés humano, diferenciando sus manifestaciones respecto a otros estados emocionales afines.

Clasificar los tipos de estrés y sus fuentes en la vida cotidiana, identificando los factores de vulnerabilidad y de protección que modulan la respuesta individual.

Conocer las consecuencias del estrés crónico sobre la salud física, psicológica y social, relacionando sus efectos con los principales sistemas orgánicos y el funcionamiento interpersonal.

Dominar las herramientas de evaluación y autoobservación del estrés, aplicando instrumentos estandarizados y técnicas de autorregistro para elaborar un perfil personal fundamentado.

Aplicar estrategias cognitivas de gestión del estrés, utilizando técnicas de reestructuración del pensamiento, resolución de problemas y defusión cognitiva ante situaciones estresantes cotidianas.

Desarrollar competencias en técnicas de relajación, respiración y mindfulness, incorporando prácticas de regulación fisiológica y emocional adaptadas a las necesidades individuales.

Identificar los hábitos de vida saludables y las habilidades sociales que actúan como factores preventivos del estrés, distinguiendo las pautas de ejercicio, alimentación, sueño, gestión del tiempo y comunicación asertiva con mayor respaldo científico.

Diseñar un plan personal integral de gestión del estrés, integrando las técnicas y recursos aprendidos en un programa de autocuidado sostenible orientado al mantenimiento del bienestar a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y científicos del estrés humano

1.1. Definición y delimitación del concepto de estrés en el marco de las ciencias de la salud
1.2. Bases neurobiológicas y fisiológicas de la respuesta de estrés
1.3. Modelos teóricos explicativos del estrés y su aplicabilidad práctica
1.4. Diferenciación entre eustrés y distrés: el estrés como fenómeno adaptativo y desadaptativo
1.5. Epidemiología del estrés: prevalencia, tendencias actuales e impacto sociosanitario global

02 Tipología del estrés y factores moduladores en la vida cotidiana

2.1. Clasificación del estrés según su duración, intensidad y origen
2.2. Principales fuentes de estrés en la vida diaria contemporánea
2.3. Factores de vulnerabilidad individual ante el estrés
2.4. Factores de protección y resiliencia frente al estrés
2.5. Diferencias individuales en la experiencia de estrés según género, edad y contexto cultural
2.6. La interacción dinámica entre factores de riesgo y factores protectores

Temario

03 Consecuencias del estrés sobre la salud física, psicológica y social

3.1. Efectos del estrés crónico sobre los principales sistemas orgánicos
3.2. Repercusiones psicológicas y emocionales del estrés sostenido
3.3. Conductas desadaptativas asociadas al estrés: abuso de sustancias, alimentación desordenada y alteraciones del sueño
3.4. Impacto del estrés en las relaciones interpersonales y el funcionamiento social
3.5. Costes socioeconómicos del estrés: absentismo, presentismo y gasto sanitario

Temario

04 Evaluación y detección del estrés: herramientas de identificación y autoconocimiento

4.1. Principios generales de la evaluación del estrés en contextos no clínicos
4.2. Identificación de señales y síntomas de estrés en las dimensiones física, emocional, cognitiva y conductual
4.3. Instrumentos estandarizados de medida del estrés percibido y sus aplicaciones prácticas
4.4. Técnicas de autoobservación y registro personal del estrés
4.5. Indicadores fisiológicos complementarios: variabilidad de la frecuencia cardíaca, tensión arterial y biomarcadores accesibles
4.6. Integración de la información evaluativa para la elaboración de un perfil personal de estrés

Temario

05 Estrategias cognitivas para la gestión y reducción del estrés

5.1. Fundamentos de la relación entre pensamiento, emoción y respuesta de estrés
5.2. Identificación y modificación de distorsiones cognitivas asociadas al estrés
5.3. Desarrollo de un estilo explicativo optimista y realista frente a las adversidades
5.4. Técnicas de resolución de problemas como herramienta de afrontamiento activo
5.5. Gestión cognitiva de la incertidumbre y la tolerancia a la ambigüedad
5.6. Técnicas de descentramiento y defusión cognitiva procedentes de terapias contextuales
5.7. Establecimiento de metas realistas y gestión de expectativas como factor protector frente al estrés
5.8. Desarrollo del diálogo interno constructivo y fortalecimiento de la autoeficacia percibida

Temario

06 Técnicas de relajación, respiración y control de la activación fisiológica

6.1. Fundamentos psicofisiológicos de las técnicas de relajación y su efecto sobre la respuesta de estrés
6.2. Técnicas de respiración para la regulación de la activación autonómica
6.3. Relajación muscular progresiva de Jacobson: protocolo, variantes y aplicaciones
6.4. Entrenamiento autógeno de Schultz: ejercicios básicos de pesadez, calor y regulación
6.5. Técnicas de visualización e imaginación guiada para la inducción de estados de calma
6.6. Criterios para la selección de la técnica de relajación más adecuada según el perfil y las preferencias individuales
6.7. Planificación y progresión de la práctica de relajación: frecuencia, duración y generalización a la vida diaria

Temario

07 Mindfulness y regulación emocional aplicados a la gestión del estrés

7.1. Conceptualización del mindfulness: orígenes, definición operativa y evidencia científica actual
7.2. Práctica formal de mindfulness para la reducción del estrés
7.3. Práctica informal de mindfulness: integración de la atención plena en actividades cotidianas
7.4. Fundamentos de la regulación emocional y su relación con el estrés
7.5. Compasión y autocompasión como recursos protectores frente al estrés
7.6. Integración del mindfulness y la regulación emocional en un programa personal de bienestar

Temario

08 Hábitos de vida saludables como base para la prevención y el manejo del estrés

8.1. El estilo de vida como modulador fundamental de la respuesta de estrés
8.2. Actividad física y ejercicio como estrategia antiestrés: mecanismos de acción y recomendaciones
8.3. Alimentación, estrés y eje intestino-cerebro
8.4. Higiene del sueño y su papel en la recuperación del estrés
8.5. Uso saludable de la tecnología y gestión de la sobreestimulación digital
8.6. Gestión del tiempo y organización personal como herramientas preventivas
8.7. Ocio activo, contacto con la naturaleza y actividades restauradoras del bienestar

Temario

09 Habilidades sociales y comunicación asertiva como recursos frente al estrés interpersonal

9.1. El estrés interpersonal: naturaleza, prevalencia e impacto en el bienestar cotidiano
9.2. Estilos de comunicación y su relación con la generación y el mantenimiento del estrés
9.3. Entrenamiento en comunicación asertiva para la reducción de conflictos y tensiones
9.4. Establecimiento de límites personales saludables en el ámbito laboral, familiar y social
9.5. Fortalecimiento de la red de apoyo social como amortiguador del estrés

10 Diseño de un plan personal integral de gestión del estrés y mantenimiento del bienestar a largo plazo

10.1. Síntesis integradora de los recursos y técnicas aprendidos a lo largo del curso
10.2. Autoevaluación del perfil de estrés personal: vulnerabilidades, fortalezas y áreas de mejora
10.3. Elaboración y puesta en marcha del plan personal de gestión del estrés
10.4. Recursos complementarios para la formación continua y compromiso personal con una vida equilibrada y consciente

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

