ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Riesgos Psicosociales, Estrés Laboral y Prevención del Burnout

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 Riesgos Psicosociales, Estrés Laboral y Prevención del Burnout de ICUFOR y adquiere una visión integral sobre los factores que afectan la salud mental en el entorno laboral. En un contexto donde las exigencias profesionales generan cada vez mayor impacto en el bienestar de los trabajadores, contar con profesionales capacitados en esta área resulta fundamental para las organizaciones actuales.

A lo largo del programa, abordarás desde los fundamentos teóricos y el marco normativo vigente hasta la identificación y evaluación de factores de riesgo psicosocial. Profundizarás en problemáticas específicas como el acoso laboral, la violencia en el trabajo, el estrés crónico y el síndrome de burnout, comprendiendo sus mecanismos, consecuencias y las poblaciones profesionales más vulnerables.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales y los principales modelos teóricos de los riesgos psicosociales, identificando su evolución histórica y los mecanismos mediante los cuales afectan a la salud y el bienestar del trabajador.

Identificar y clasificar los factores de riesgo psicosocial presentes en el entorno laboral, distinguiendo aquellos vinculados al contenido del trabajo, las condiciones temporales, las relaciones interpersonales, el rol profesional y la cultura organizacional.

Analizar las manifestaciones del acoso laboral, la violencia en el trabajo y otros riesgos psicosociales específicos, describiendo sus tipologías, consecuencias y los protocolos de actuación necesarios para su prevención y abordaje.

Conocer el marco normativo internacional y la legislación española aplicable a la prevención de riesgos psicosociales, diferenciando las obligaciones empresariales, los derechos de los trabajadores y las responsabilidades legales derivadas de una gestión deficiente.

Dominar la metodología de evaluación de riesgos psicosociales en las organizaciones, aplicando instrumentos estandarizados y técnicas cualitativas complementarias para la detección, el análisis y la comunicación de resultados.

Fundamentar la conceptualización del estrés laboral y del síndrome de burnout, relacionando sus modelos explicativos, dimensiones constitutivas, factores determinantes y consecuencias sobre la salud del trabajador y el funcionamiento de la organización.

Objetivos del curso

Diseñar estrategias de intervención individual y organizacional para la gestión del estrés y la prevención del burnout, elaborando programas preventivos que integren los tres niveles de actuación y contemplando indicadores de seguimiento y evaluación de resultados.

Comprender los principios de las organizaciones saludables y la psicología organizacional positiva, incorporando el enfoque salutogénico y la promoción del engagement como ejes para construir entornos laborales sostenibles y psicosocialmente seguros.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y marco teórico de los riesgos psicosociales en el trabajo

1.1. Aproximación al concepto de riesgo psicosocial en el ámbito laboral
1.2. Principales modelos teóricos explicativos de los riesgos psicosociales
1.3. La salud psicosocial como dimensión integral de la salud laboral
1.4. Relación entre condiciones de trabajo, factores psicosociales y bienestar del trabajador
1.5. Tendencias actuales y nuevos retos en el estudio de los riesgos psicosociales

02 Marco normativo y legal de la prevención de riesgos psicosociales

2.1. Normativa internacional y directrices de organismos supranacionales
2.2. Legislación española aplicable a la prevención de riesgos psicosociales
2.3. Obligaciones del empresario y derechos de los trabajadores en materia psicosocial
2.4. Responsabilidades legales derivadas de la falta de gestión de los riesgos psicosociales
2.5. El papel de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en la vigilancia de los riesgos psicosociales
2.6. Normas técnicas y guías de referencia para la gestión preventiva

Temario

03 Identificación y clasificación de los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral

3.1. Factores relacionados con el contenido y la organización del trabajo
3.2. Factores vinculados a las condiciones temporales de la actividad laboral
3.3. Factores derivados de las relaciones interpersonales y el clima organizacional
3.4. Factores relacionados con el rol y el desarrollo profesional
3.5. Factores asociados al contexto organizacional y la cultura de empresa
3.6. Factores del entorno físico de trabajo con repercusión psicosocial
3.7. Factores individuales moduladores de la vulnerabilidad al riesgo psicosocial

Temario

04 Metodología de evaluación de los riesgos psicosociales en las organizaciones

4.1. Principios metodológicos y fases del proceso de evaluación de riesgos psicosociales
4.2. Métodos e instrumentos estandarizados de evaluación psicosocial
4.3. Técnicas cualitativas complementarias para la evaluación psicosocial
4.4. Indicadores organizacionales de alerta en materia psicosocial
4.5. Dificultades, sesgos y limitaciones habituales en la evaluación de riesgos psicosociales
4.6. La evaluación psicosocial como proceso continuo de mejora y seguimiento

05 Acoso laboral, violencia en el trabajo y otros riesgos psicosociales específicos

5.1. Conceptualización y tipología del acoso laboral (mobbing)
5.2. Acoso sexual y acoso por razón de sexo en el entorno de trabajo
5.3. Violencia laboral de origen interno y externo
5.4. Consecuencias del acoso y la violencia laboral sobre la víctima y la organización
5.5. Evaluación, prevención y protocolos de actuación frente al acoso y la violencia en el trabajo

Temario

06 El estrés laboral: conceptualización, mecanismos y modelos explicativos

6.1. Definición y delimitación conceptual del estrés laboral
6.2. Bases psicobiológicas de la respuesta de estrés
6.3. Modelos teóricos específicos del estrés laboral
6.4. Principales fuentes de estrés y variables moduladoras de la respuesta individual

07 Consecuencias del estrés laboral sobre la salud del trabajador y la organización

7.1. Efectos del estrés laboral sobre la salud física del trabajador
7.2. Consecuencias psicológicas, emocionales y conductuales del estrés laboral sostenido
7.3. Impacto del estrés laboral en la esfera familiar y en la calidad de vida global
7.4. Consecuencias organizacionales del estrés laboral no gestionado
7.5. Tecnoestrés y nuevas formas de estrés asociadas a la transformación digital del trabajo

Temario

08 El síndrome de burnout: conceptualización, diagnóstico y factores determinantes

8.1. Origen, evolución y delimitación conceptual del síndrome de burnout
8.2. Dimensiones constitutivas del síndrome de burnout
8.3. Modelos teóricos explicativos del desarrollo del burnout
8.4. Etapas y progresión del síndrome de burnout
8.5. Factores de riesgo y factores protectores del burnout
8.6. Instrumentos de evaluación y detección del burnout
8.7. Manifestaciones clínicas y consecuencias del burnout sobre la salud y el desempeño profesional
8.8. Poblaciones profesionales de especial vulnerabilidad al burnout

09 Estrategias de intervención individual para la gestión del estrés y la prevención del burnout

9.1. Técnicas cognitivo-conductuales aplicadas al manejo del estrés laboral
9.2. Técnicas de relajación, regulación fisiológica y gestión emocional
9.3. Desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones de estrés laboral
9.4. Gestión eficaz del tiempo, establecimiento de límites y priorización de tareas
9.5. Promoción de hábitos de vida saludables como factor protector
9.6. Desarrollo de la resiliencia y la inteligencia emocional en el contexto profesional

Temario

10 Estrategias de intervención organizacional y diseño de programas preventivos

10.1. Niveles de intervención preventiva en el ámbito psicosocial
10.2. Rediseño del trabajo y mejora de las condiciones organizacionales
10.3. Desarrollo del liderazgo saludable y transformación de la cultura organizacional
10.4. Programas de asistencia al empleado (PAE) y recursos de apoyo psicológico
10.5. Diseño, implementación y evaluación de programas de prevención de riesgos psicosociales
10.6. El papel de la vigilancia de la salud en la detección y seguimiento de daños psicosociales
10.7. Buenas prácticas organizacionales y benchmarking en gestión psicosocial

11 Promoción de organizaciones saludables y bienestar psicosocial sostenible

11.1. El concepto de organización saludable y sus dimensiones constitutivas
11.2. La psicología organizacional positiva como marco para la promoción del bienestar
11.3. Integración de la gestión psicosocial en la estrategia de responsabilidad social corporativa
11.4. Retos actuales y futuros en la gestión de la salud psicosocial en el trabajo

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

