ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Transiciones Laborales y Bienestar Personal: Cambios y Adaptación

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

Curso de Formación Permanente en Transiciones Laborales y Bienestar Personal: Cambios y Adaptación de ICUFOR está diseñado para profesionales que desean comprender y gestionar los procesos de cambio profesional desde una perspectiva integral. En un mercado laboral caracterizado por la flexibilidad, la digitalización y la movilidad constante, saber acompañar y orientar a personas en momentos de transición se ha convertido en una competencia esencial para psicólogos, orientadores, coaches y responsables de recursos humanos.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el estudio de las transiciones laborales analizando los principales modelos teóricos y los factores contextuales que las configuran en el escenario contemporáneo.

Diferenciar las dimensiones y modelos del bienestar personal relacionando sus factores determinantes con el contexto laboral y sus transformaciones.

Analizar el impacto emocional y psicosocial de las transiciones laborales reconociendo los factores moduladores y las señales de malestar que requieren intervención.

Aplicar estrategias de afrontamiento y resiliencia utilizando técnicas de regulación emocional, gestión del estrés y fortalecimiento del capital psicológico positivo ante el cambio laboral.

Comprender los procesos psicológicos del cambio identificando las etapas, resistencias y mecanismos de adaptación implicados en las transiciones profesionales.

Clasificar las transiciones laborales distinguiendo sus tipologías, fases y dinámicas a lo largo del ciclo vital profesional.

Describir los procesos de construcción de la identidad profesional y de desarrollo de carrera incorporando la perspectiva de diversidad, equidad e inclusión en las transiciones laborales.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención en transiciones laborales y bienestar empleando herramientas de orientación, acompañamiento y planificación fundamentadas en la evidencia científica.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales de las transiciones laborales

1.1. Concepto y delimitación de las transiciones laborales en el contexto contemporáneo
1.2. Evolución histórica del estudio de las transiciones laborales como objeto de análisis
1.3. Modelos teóricos fundamentales para la comprensión de las transiciones
1.4. Factores contextuales que configuran las transiciones laborales en la actualidad
1.5. Relación entre transiciones laborales y bienestar personal: hacia un marco integrador

02 Psicología del cambio y procesos de adaptación humana

2.1. Fundamentos psicológicos del cambio y la adaptación en el ser humano
2.2. Modelos teóricos del proceso de cambio personal aplicados al ámbito laboral
2.3. Resistencias psicológicas al cambio y mecanismos de defensa asociados
2.4. La motivación como motor fundamental del proceso de adaptación
2.5. El papel de la autoeficacia y las expectativas de resultado en la adaptación al cambio
2.6. Procesos de aprendizaje y desarrollo de nuevas competencias durante las transiciones

Temario

03 Bienestar personal: dimensiones, modelos teóricos y factores determinantes

3.1. Conceptualización del bienestar personal: evolución del concepto y perspectivas actuales
3.2. Modelos multidimensionales del bienestar y su aplicación al contexto laboral
3.3. Factores determinantes del bienestar personal: una perspectiva integradora
3.4. Indicadores y herramientas de evaluación del bienestar personal y laboral
3.5. La relación bidireccional entre trabajo y bienestar personal
3.6. Enfoques preventivos y de intervención para la promoción del bienestar

Temario

04 Tipología, fases y dinámicas de las transiciones laborales a lo largo del ciclo vital

4.1. Clasificación de las transiciones laborales según su naturaleza, origen y contexto
4.2. Fases y etapas del proceso de transición laboral
4.3. La inserción laboral inicial y la transición de la formación al empleo
4.4. Cambios de empleo, sector profesional o función dentro de la trayectoria
4.5. El desempleo prolongado y los procesos de reincorporación al mercado laboral
4.6. La jubilación y la transición hacia la vida postlaboral
4.7. Factores facilitadores y obstaculizadores del proceso de transición laboral

Temario

05 Impacto emocional y psicosocial de las transiciones laborales en el bienestar personal

5.1. Reacciones emocionales más frecuentes ante las transiciones laborales
5.2. Impacto de las transiciones laborales en la salud mental
5.3. Repercusiones psicosociales de las transiciones en la vida personal y relacional
5.4. Impacto diferencial según el tipo de transición y las características individuales
5.5. Factores moduladores del impacto emocional y psicosocial de las transiciones
5.6. Detección temprana de señales de malestar y determinación de necesidades de intervención

06 Identidad profesional y desarrollo de carrera en contextos de transición laboral

6.1. Conceptualización de la identidad profesional y su proceso de construcción
6.2. Crisis y reconstrucción de la identidad profesional durante las transiciones laborales
6.3. Desarrollo de carrera en el contexto laboral contemporáneo
6.4. Competencias clave para la gestión autónoma de la trayectoria profesional
6.5. El propósito y el sentido profesional como ancla estabilizadora en los procesos de transición

Temario

07 Diversidad, equidad e inclusión en las transiciones laborales

7.1. Marco conceptual de la diversidad y la inclusión en el ámbito de las transiciones laborales
7.2. Transiciones laborales desde la perspectiva de género
7.3. Transiciones laborales en función de la edad y la etapa vital
7.4. Migraciones, diversidad cultural y transiciones profesionales
7.5. Diversidad funcional y transiciones laborales
7.6. Estrategias inclusivas de intervención y acompañamiento en transiciones laborales

Temario

08 Resiliencia, estrategias de afrontamiento y recursos personales ante el cambio laboral

8.1. Concepto y modelos teóricos de resiliencia aplicados al ámbito laboral
8.2. Estrategias de afrontamiento ante las transiciones laborales: clasificación y eficacia
8.3. Identificación y activación de fortalezas personales en momentos de transición
8.4. El capital psicológico positivo como recurso fundamental en las transiciones
8.5. Desarrollo de la flexibilidad psicológica y la tolerancia a la incertidumbre
8.6. Regulación emocional y gestión del estrés en procesos de cambio profesional
8.7. Construcción de un proyecto personal resiliente ante las transiciones

Temario

09 Herramientas y técnicas para la gestión eficaz de las transiciones laborales

9.1. Evaluación y diagnóstico de la situación individual de transición
9.2. Técnicas de planificación estratégica y establecimiento de objetivos profesionales
9.3. Herramientas para la búsqueda activa de empleo y la mejora de la empleabilidad
9.4. Emprendimiento y autoempleo como alternativa en los procesos de transición laboral
9.5. Técnicas de coaching aplicadas a la gestión de las transiciones profesionales
9.6. Mentoring profesional como recurso de acompañamiento en la transición
9.7. Herramientas digitales y recursos tecnológicos para la gestión de la carrera profesional
9.8. Técnicas de toma de decisiones en situaciones de incertidumbre y complejidad profesional

Temario

10 Sistemas de apoyo, acompañamiento y orientación profesional durante las transiciones

10.1. La orientación profesional como disciplina de intervención en las transiciones laborales
10.2. El rol del profesional de la orientación y el acompañamiento en contextos de transición
10.3. Redes de apoyo formal e informal durante las transiciones laborales
10.4. Programas organizacionales de acompañamiento en las transiciones profesionales
10.5. Coordinación interinstitucional y trabajo en red para la atención integral a las transiciones

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención en transiciones laborales y bienestar

11.1. Fundamentos del diseño de programas de intervención en transiciones laborales
11.2. Metodologías de intervención basadas en la evidencia científica
11.3. Diseño de actividades, recursos didácticos y materiales para programas de transición
11.4. Implementación de programas: planificación temporal, agentes implicados y contextos de aplicación
11.5. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas de intervención
11.6. Buenas prácticas, lecciones aprendidas y estudios de caso en intervención sobre transiciones laborales

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

