ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autocuidado para Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio: Límites, Desgaste y Apoyo

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 este programa diseñado específicamente para auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio que buscan proteger su bienestar mientras ejercen una labor tan valiosa como exigente. En ICUFOR entendemos que cuidar de otros requiere, primero, saber cuidarse a uno mismo. Este curso responde a una necesidad real del sector sociosanitario, donde el desgaste emocional y físico puede comprometer tanto la salud del profesional como la calidad de la atención prestada.

A lo largo del temario abordarás conceptos fundamentales como el síndrome de burnout, la fatiga por compasión y la traumatización vicaria, comprendiendo sus causas y aprendiendo a detectar señales de alerta temprana.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender el marco institucional, las funciones y las condiciones laborales del auxiliar de ayuda a domicilio, identificando los factores que inciden en su carga de trabajo y su reconocimiento profesional.

Identificar las manifestaciones, factores de riesgo y fases del síndrome de burnout, la fatiga por compasión y la traumatización vicaria, utilizando instrumentos de evaluación y autodetección validados.

Dominar estrategias de gestión emocional, regulación afectiva y afrontamiento psicológico, incorporando técnicas cognitivas, de mindfulness y de resiliencia adaptadas al ejercicio cotidiano de los cuidados.

Analizar el papel de las redes de apoyo, la supervisión profesional y la responsabilidad organizacional, distinguiendo las buenas prácticas institucionales que contribuyen a la protección de la salud laboral del auxiliar.

Fundamentar teóricamente el autocuidado profesional, diferenciando sus dimensiones y marcos conceptuales y reconociendo las barreras y facilitadores para su práctica efectiva.

Desarrollar habilidades para el establecimiento de límites profesionales en la relación de ayuda domiciliaria, aplicando técnicas de comunicación asertiva ante situaciones de transgresión, sobreimplicación y presión del entorno.

Conocer los principios de autocuidado físico, mecánica corporal y hábitos saludables, aplicando medidas de prevención ergonómica en las condiciones específicas del entorno domiciliario.

Diseñar un plan personal de autocuidado integral, desarrollando las fases de autodiagnóstico, selección de estrategias, implementación y seguimiento mediante indicadores que permitan su evaluación y ajuste periódico.

Temario

01 El Servicio de Ayuda a Domicilio: marco institucional, funciones del auxiliar y condiciones del ejercicio profesional

1.1. Definición, evolución histórica y marco normativo del Servicio de Ayuda a Domicilio en España
1.2. Perfil profesional del auxiliar de ayuda a domicilio: competencias, funciones y delimitación del puesto
1.3. Condiciones laborales específicas del trabajo domiciliario: aislamiento, itinerancia y autonomía forzada
1.4. Perfil de las personas usuarias del servicio y su influencia en la carga de trabajo del auxiliar
1.5. Reconocimiento social y profesional del trabajo de cuidados: invisibilidad, feminización y precariedad

Temario

02 Fundamentos teóricos y conceptuales del autocuidado profesional en el ámbito de los cuidados sociosanitarios

2.1. Concepto de autocuidado profesional: definición, dimensiones y diferenciación de otros constructos relacionados
2.2. Marcos teóricos de referencia para la comprensión del autocuidado en profesiones de ayuda
2.3. El autocuidado como responsabilidad compartida: dimensión individual y dimensión organizacional
2.4. Barreras y facilitadores para la práctica del autocuidado en auxiliares de ayuda a domicilio

Temario

03 El desgaste profesional y el síndrome de burnout en auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio

3.1. Concepto y evolución del constructo de burnout: del modelo de Maslach a las conceptualizaciones contemporáneas
3.2. Factores de riesgo específicos para el desarrollo del burnout en el trabajo domiciliario
3.3. Fases y progresión del síndrome de burnout: del entusiasmo inicial a la cristalización del desgaste
3.4. Manifestaciones del burnout en el auxiliar de ayuda a domicilio
3.5. Consecuencias del burnout para el auxiliar, para la persona usuaria y para la organización
3.6. Instrumentos de evaluación y autodetección del desgaste profesional
3.7. Diferenciación del burnout respecto a otros síndromes y trastornos asociados al estrés laboral

Temario

04 Fatiga por compasión, traumatización vicaria y estrés traumático secundario en profesionales de la ayuda domiciliaria

4.1. Conceptualización de la fatiga por compasión: el coste emocional de la empatía sostenida
4.2. Traumatización vicaria y estrés traumático secundario: definición y mecanismos de transmisión del sufrimiento
4.3. Factores de riesgo y factores protectores específicos en el contexto del Servicio de Ayuda a Domicilio
4.4. Señales de alerta, manifestaciones clínicas y repercusiones en la vida personal y profesional del auxiliar
4.5. Satisfacción por compasión como factor de protección y contrapeso al desgaste empático
4.6. Evaluación de la fatiga por compasión y la satisfacción por compasión: instrumentos y aplicación práctica

Temario

05 El establecimiento de límites profesionales en la relación de ayuda en el domicilio

5.1. Concepto de límite profesional: naturaleza, funciones y tipología en las relaciones de ayuda
5.2. La especificidad de la relación auxiliar-usuario en el espacio domiciliario: intimidad, vínculo y confusión de roles
5.3. Situaciones habituales de transgresión de límites en el Servicio de Ayuda a Domicilio
5.4. Estrategias comunicativas para establecer y mantener límites de forma asertiva y respetuosa
5.5. El papel de la organización y la coordinación en el respaldo institucional al establecimiento de límites
5.6. Límites y ética profesional: responsabilidad, confidencialidad y protección de la dignidad de todas las partes
5.7. Análisis de casos prácticos: resolución de dilemas habituales en el establecimiento de límites

Temario

06 Gestión emocional y regulación afectiva en el trabajo cotidiano de cuidados domiciliarios

6.1. El trabajo emocional en las profesiones de cuidado: concepto, exigencias y consecuencias
6.2. Emociones frecuentes en el ejercicio profesional del auxiliar de ayuda a domicilio
6.3. Modelos de regulación emocional aplicados al contexto profesional sociosanitario
6.4. Técnicas y herramientas prácticas de gestión emocional para el uso diario
6.5. La inteligencia emocional como recurso protector: autoconciencia, autorregulación y empatía equilibrada
6.6. Situaciones emocionalmente críticas en el trabajo domiciliario: duelo, pérdida y acompañamiento al final de la vida

Temario

07 Autocuidado físico, prevención de riesgos ergonómicos y hábitos saludables en el auxiliar de ayuda a domicilio

7.1. Riesgos físicos y ergonómicos asociados al trabajo en el domicilio del usuario
7.2. Principios de mecánica corporal y técnicas de movilización segura
7.3. Fatiga física acumulada y sus manifestaciones: dolor crónico, trastornos del sueño y somatizaciones
7.4. Promoción de hábitos saludables como estrategia de autocuidado integral
7.5. Prevención del desgaste físico: planificación de la carga de trabajo y solicitud de adaptaciones

Temario

08 Estrategias psicológicas de afrontamiento, resiliencia y fortalecimiento personal del profesional cuidador

8.1. Concepto de afrontamiento: estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción
8.2. La resiliencia profesional: conceptualización, factores constitutivos y posibilidad de desarrollo
8.3. Técnicas cognitivas aplicadas a la reestructuración de pensamientos disfuncionales relacionados con el rol de cuidador
8.4. Mindfulness y atención plena como herramientas de autocuidado psicológico
8.5. Crecimiento postraumático y búsqueda de sentido en el trabajo de cuidados como factor protector frente al desgaste
8.6. Gestión del tiempo, la energía y las prioridades como estrategia de afrontamiento
8.7. Detección de la necesidad de ayuda profesional especializada: cuándo y cómo solicitar apoyo psicológico

Temario

09 Redes de apoyo, supervisión profesional y trabajo en equipo como recursos de protección frente al desgaste

9.1. El apoyo social como amortiguador del estrés laboral: evidencia científica y mecanismos de acción
9.2. La supervisión profesional como espacio de cuidado, reflexión y aprendizaje
9.3. El trabajo en equipo y la coordinación interprofesional como factores de protección
9.4. Grupos de apoyo entre iguales y comunidades de práctica para auxiliares de ayuda a domicilio
9.5. El papel de la familia y el entorno personal del auxiliar como red de apoyo complementaria
9.6. Recursos comunitarios y profesionales externos de apoyo al auxiliar de ayuda a domicilio

Temario

10 Responsabilidad organizacional en la prevención del desgaste y la promoción del bienestar de los auxiliares

10.1. El enfoque organizacional del autocuidado: obligaciones legales y responsabilidad ética de las entidades prestadoras del servicio
10.2. Condiciones organizacionales que contribuyen al desgaste del auxiliar: análisis de factores modificables
10.3. Buenas prácticas organizacionales para la protección de la salud laboral del auxiliar
10.4. Cultura organizacional del cuidado al profesional: del discurso a la implementación efectiva
10.5. Participación activa del auxiliar en la mejora de las condiciones laborales: derechos, representación y acción colectiva

Temario

11 Diseño, implementación y seguimiento del plan personal de autocuidado del auxiliar de ayuda a domicilio

11.1. Concepto y justificación del plan personal de autocuidado como herramienta de gestión profesional proactiva
11.2. Fase de autodiagnóstico: evaluación integral del estado actual de bienestar y desgaste del profesional
11.3. Fase de diseño del plan: establecimiento de objetivos realistas y selección de estrategias personalizadas
11.4. Fase de implementación: integración de las estrategias de autocuidado en la rutina diaria y profesional
11.5. Fase de evaluación y revisión: seguimiento periódico, ajuste y actualización del plan personal

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

