ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autocuidado para TCAE y Celadores: Carga Física, Emocional y Apoyo entre Compañeros

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 este programa diseñado específicamente para Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería y celadores que buscan preservar su bienestar profesional. En ICUFOR comprendemos que estas figuras asistenciales afrontan diariamente exigencias físicas y emocionales significativas, desde la movilización constante de pacientes hasta el contacto continuado con situaciones de sufrimiento. Por ello, hemos desarrollado una formación integral que aborda el autocuidado como competencia profesional imprescindible para garantizar tanto la salud del trabajador como la calidad de la atención prestada.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender el marco contextual del autocuidado profesional en el ámbito sanitario, identificando las exigencias físicas y emocionales específicas del puesto de TCAE y celador.

Dominar las estrategias de prevención y autocuidado frente a la carga física, incorporando técnicas de higiene postural, uso de ayudas técnicas y ejercicio preventivo en la práctica diaria.

Aplicar técnicas de regulación emocional y fortalecimiento de la resiliencia profesional, utilizando herramientas de mindfulness, reestructuración cognitiva y gestión del estrés adaptadas al entorno sanitario.

Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y apoyo entre compañeros, implementando estrategias de escucha activa, asertividad y dinamización de grupos de apoyo entre iguales.

Analizar los fundamentos de la carga física en el entorno hospitalario, aplicando principios de biomecánica y evaluación ergonómica a las tareas habituales de movilización y traslado de pacientes.

Identificar las fuentes y manifestaciones de la carga emocional en las profesiones de cuidado, diferenciando entre burnout, fatiga por compasión y distrés moral.

Conocer los principales riesgos psicosociales presentes en el puesto de trabajo, relacionando los factores organizacionales con su impacto en la salud laboral del profesional.

Diseñar un plan personal de autocuidado integral, integrando las dimensiones física, emocional y relacional en la rutina profesional y personal.

Temario

01 Marco contextual del autocuidado profesional en el ámbito sanitario

1.1. Definición y alcance del concepto de autocuidado en profesionales de la salud
1.2. El rol profesional del TCAE: funciones, responsabilidades y exigencias del puesto
1.3. El rol profesional del celador: funciones, responsabilidades y exigencias del puesto
1.4. Datos epidemiológicos del desgaste profesional en TCAE y celadores
1.5. Marco normativo y cultura institucional del autocuidado profesional

Temario

02 Fundamentos de la carga física en el trabajo del TCAE y el celador

2.1. Conceptualización y dimensiones de la carga física en el entorno hospitalario
2.2. Biomecánica aplicada a las tareas habituales de movilización y traslado de pacientes
2.3. Principales trastornos musculoesqueléticos asociados al puesto de trabajo
2.4. Evaluación ergonómica del puesto de trabajo del TCAE y el celador
2.5. Análisis diferencial de la carga física según el servicio y la unidad hospitalaria
2.6. Fatiga física acumulada: manifestaciones, detección precoz y consecuencias sobre la salud
2.7. Impacto del trabajo a turnos y la nocturnidad en la carga física y la recuperación del organismo

Temario

03 Estrategias de prevención y autocuidado frente a la carga física

3.1. Principios de higiene postural aplicados al entorno sanitario
3.2. Uso adecuado de ayudas técnicas y dispositivos de movilización
3.3. Programas de ejercicio físico preventivo y compensatorio para profesionales sanitarios
3.4. Pausas activas y microdescansos como herramienta de prevención durante la jornada laboral
3.5. Nutrición, hidratación y descanso reparador como pilares del autocuidado físico del profesional
3.6. Protocolos de actuación ante la aparición de síntomas musculoesqueléticos y circuitos de derivación

Temario

04 Comprensión de la carga emocional en el trabajo del TCAE y el celador

4.1. Definición y dimensiones de la carga emocional en las profesiones de cuidado
4.2. Fuentes específicas de desgaste emocional en el ejercicio profesional del TCAE y el celador
4.3. El trabajo emocional como exigencia inherente al puesto: regulación, disonancia y coste psicológico
4.4. El síndrome de burnout: conceptualización, fases evolutivas y manifestaciones clínicas
4.5. Fatiga por compasión y traumatización vicaria en profesionales de apoyo al cuidado
4.6. El distrés moral en el ejercicio profesional: conflictos éticos cotidianos del TCAE y el celador
4.7. Consecuencias del desgaste emocional sostenido en la vida personal y en la calidad asistencial

Temario

05 Estrategias de autocuidado emocional y regulación psicológica

5.1. Autoconciencia emocional como punto de partida imprescindible del autocuidado
5.2. Técnicas de regulación emocional aplicadas al entorno sanitario
5.3. Mindfulness y atención plena en el ejercicio profesional del cuidado
5.4. Fortalecimiento de la resiliencia profesional en TCAE y celadores
5.5. Gestión emocional ante situaciones críticas: duelo institucional, agresiones y emergencias
5.6. Búsqueda de ayuda profesional: cuándo, cómo y dónde solicitar apoyo psicológico especializado

06 Riesgos psicosociales y su impacto en la salud laboral del TCAE y el celador

6.1. Marco conceptual de los riesgos psicosociales en el ámbito hospitalario
6.2. Principales factores psicosociales de riesgo identificados en el puesto de trabajo
6.3. Estrés laboral crónico: mecanismos fisiológicos, psicológicos y sus interacciones
6.4. Conciliación de la vida laboral, personal y familiar en el contexto del trabajo a turnos
6.5. Evaluación de riesgos psicosociales y medidas organizacionales de intervención

Temario

07 El apoyo entre compañeros como factor protector en el entorno sanitario

7.1. Fundamentación teórica del apoyo social en el ámbito laboral sanitario
7.2. El compañerismo como recurso esencial frente al desgaste profesional
7.3. Modelos formales de apoyo entre iguales en organizaciones sanitarias
7.4. Grupos de apoyo y espacios de desahogo profesional entre TCAE y celadores
7.5. Mentoría y acompañamiento de profesionales de nueva incorporación al servicio
7.6. Redes informales de apoyo en el trabajo: potencialidades, limitaciones y riesgos a gestionar
7.7. El apoyo entre compañeros en situaciones de especial vulnerabilidad profesional

Temario

08 Comunicación efectiva y habilidades relacionales para el apoyo mutuo

8.1. Fundamentos de la comunicación interpersonal en equipos sanitarios multidisciplinares
8.2. Escucha activa y empática como base del apoyo genuino entre compañeros
8.3. Asertividad y expresión adecuada de necesidades en el entorno de trabajo
8.4. Comunicación entre compañeros en situaciones de crisis y alta carga emocional compartida
8.5. Fortalecimiento del sentido de pertenencia, la cohesión grupal y la identidad de equipo

09 Diseño e implementación de programas institucionales de autocuidado para TCAE y celadores

9.1. La responsabilidad organizacional en la promoción activa del bienestar de sus profesionales
9.2. Diagnóstico de necesidades de autocuidado en equipos de TCAE y celadores
9.3. Diseño de programas de autocuidado adaptados al contexto y los recursos del centro sanitario
9.4. Estrategias de sensibilización y motivación institucional para la participación en acciones de autocuidado
9.5. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas de autocuidado implementados
9.6. Buenas prácticas y experiencias exitosas en centros sanitarios nacionales e internacionales

Temario

10 Plan personal de autocuidado integral: de la teoría a la práctica profesional

10.1. Autoevaluación del estado actual de autocuidado en las dimensiones física, emocional y relacional
10.2. Diseño del plan personal de autocuidado integral
10.3. Estrategias prácticas para la integración del autocuidado en la rutina diaria profesional y personal
10.4. Seguimiento, revisión y compromiso sostenido con el autocuidado profesional

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

