ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autocuidado y Prevención del Desgaste en Profesiones de Ayuda

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 para profesionales que trabajan en contextos de alta implicación emocional y desean proteger su bienestar mientras ejercen su labor asistencial. En ICUFOR comprendemos que quienes dedican su carrera a cuidar de otros necesitan herramientas específicas para prevenir el agotamiento y mantener una práctica profesional sostenible y satisfactoria a lo largo del tiempo.

A través de nuestro temario, profundizarás en el marco conceptual del burnout, la fatiga por compasión y el trauma vicario, comprendiendo sus mecanismos y aprendiendo a identificar señales de alerta temprana. Explorarás estrategias de autocuidado en las dimensiones física, emocional y cognitiva, incluyendo prácticas contemplativas basadas en mindfulness y autocompasión con sólida evidencia científica.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender el marco conceptual de las profesiones de ayuda, identificando sus demandas emocionales específicas y las particularidades de cada contexto asistencial.

Identificar los factores de riesgo y los factores protectores del desgaste profesional, clasificándolos en sus dimensiones individual, interpersonal y organizacional.

Dominar los instrumentos estandarizados y los indicadores cualitativos de evaluación del desgaste, aplicándolos a la detección temprana y la monitorización continua del bienestar profesional.

Desarrollar competencias de autocuidado relacional e interprofesional, utilizando la supervisión clínica, los grupos de apoyo mutuo y las estrategias de soporte entre pares.

Analizar los modelos teóricos explicativos del síndrome de burnout, diferenciándolo de otros constructos como la fatiga por compasión, el trauma vicario y el estrés traumático secundario.

Conocer el impacto biopsicosocial del desgaste crónico, describiendo sus consecuencias en la salud del profesional, en la calidad de la atención y en el funcionamiento de las organizaciones.

Aplicar estrategias individuales de autocuidado físico, emocional y cognitivo, incorporando prácticas contemplativas y enfoques basados en mindfulness y autocompasión.

Diseñar planes personalizados de autocuidado profesional, implementando su seguimiento sostenible y articulándolos con las estrategias organizacionales de prevención del desgaste y promoción del bienestar laboral.

Temario

01 Marco conceptual de las profesiones de ayuda y sus demandas emocionales específicas

1.1. Definición y caracterización de las profesiones de ayuda en el contexto sociosanitario y psicosocial actual
1.2. Principales ámbitos profesionales de ayuda y especificidades de cada contexto asistencial
1.3. Demandas emocionales, cognitivas y relacionales inherentes a la relación profesional de ayuda
1.4. Perspectiva histórica y marco normativo-deontológico del cuidado al profesional de ayuda

02 Desgaste profesional: conceptualización, modelos teóricos y dimensiones del síndrome de burnout

2.1. Origen y evolución del concepto de burnout en la literatura científica internacional
2.2. Modelos teóricos explicativos del síndrome de burnout
2.3. Dimensiones clínicas del burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal
2.4. Diferenciación conceptual entre burnout, estrés laboral crónico, depresión y otros trastornos relacionados
2.5. Prevalencia e incidencia del burnout en las distintas profesiones de ayuda
2.6. Fases evolutivas y trayectorias del síndrome de desgaste profesional a lo largo de la carrera

Temario

03 Fatiga por compasión, trauma vicario y estrés traumático secundario en profesionales asistenciales

3.1. Conceptualización de la fatiga por compasión y su relación diferencial con el burnout
3.2. Trauma vicario: definición, mecanismos de transmisión y efectos acumulativos en el profesional
3.3. Estrés traumático secundario: manifestaciones clínicas y criterios de diagnóstico diferencial
3.4. Satisfacción por compasión como polo positivo y protector de la experiencia asistencial
3.5. Poblaciones profesionales de mayor vulnerabilidad ante la fatiga por compasión y el trauma vicario

Temario

04 Factores de riesgo y factores protectores en el desarrollo del desgaste profesional

4.1. Marco integrador para el análisis de los factores de riesgo y los factores protectores del desgaste
4.2. Factores de riesgo individuales: personalidad, historia personal y estilos de afrontamiento
4.3. Factores de riesgo interpersonales y relacionales en el entorno laboral asistencial
4.4. Factores de riesgo organizacionales y estructurales en instituciones de ayuda
4.5. Factores protectores individuales: resiliencia, autoeficacia percibida y capacidad de regulación emocional
4.6. Factores protectores interpersonales: apoyo social percibido, cohesión grupal y redes profesionales
4.7. Factores protectores organizacionales: liderazgo positivo, reconocimiento y políticas de bienestar

Temario

05 Impacto biopsicosocial del desgaste en la salud y el desempeño de los profesionales de ayuda

5.1. Bases psicobiológicas del impacto del estrés crónico en el organismo del profesional
5.2. Consecuencias del desgaste crónico en la salud física del profesional
5.3. Consecuencias en la salud psicológica y el bienestar emocional del profesional
5.4. Impacto del desgaste en las relaciones interpersonales, la vida familiar y el ocio
5.5. Repercusiones del desgaste profesional en la calidad de la atención y la seguridad del usuario
5.6. Costes organizacionales, económicos y sociales derivados del desgaste profesional

06 Evaluación, detección temprana y monitorización del desgaste profesional

6.1. Principios metodológicos de la evaluación del desgaste en contextos profesionales asistenciales
6.2. Instrumentos psicométricos estandarizados para la medición del burnout
6.3. Instrumentos de evaluación específicos de la fatiga por compasión y el trauma vicario
6.4. Indicadores cualitativos y señales de alerta temprana observables en el profesional y su entorno
6.5. Evaluación del clima organizacional y su relación con los niveles de desgaste de los equipos
6.6. Diseño de sistemas de monitorización continua del bienestar profesional en las organizaciones

Temario

07 Estrategias individuales de autocuidado en las dimensiones física, emocional y cognitiva

7.1. Fundamentos teóricos del autocuidado profesional y su legitimación ética en las profesiones de ayuda
7.2. Autocuidado físico: actividad corporal, descanso adecuado y consolidación de hábitos saludables
7.3. Autocuidado emocional: identificación, expresión y regulación saludable de las emociones
7.4. Autocuidado cognitivo: abordaje de creencias disfuncionales y patrones de autoexigencia
7.5. Autocuidado espiritual y existencial: sentido, propósito y valores en la profesión de ayuda
7.6. Establecimiento de límites profesionales saludables en la relación de ayuda
7.7. Gestión eficaz del tiempo, priorización de tareas y prevención de la sobrecarga funcional
7.8. Diseño de rituales de transición y desconexión entre el rol profesional y la vida personal

Temario

08 Prácticas contemplativas y enfoques basados en mindfulness para la prevención del desgaste

8.1. Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de las intervenciones basadas en mindfulness
8.2. Programas estructurados de mindfulness diseñados para profesionales de ayuda
8.3. Prácticas de atención plena aplicadas al ejercicio profesional cotidiano
8.4. Autocompasión como recurso central en la prevención del desgaste profesional
8.5. Evidencia empírica acumulada sobre la eficacia de las prácticas contemplativas en la reducción del burnout
8.6. Pautas para la integración sostenible de prácticas contemplativas en la rutina profesional diaria

09 Autocuidado relacional y estrategias de soporte interprofesional en contextos asistenciales

9.1. La dimensión relacional del autocuidado y su importancia en las profesiones de ayuda
9.2. Supervisión profesional como espacio privilegiado de cuidado, reflexión y aprendizaje
9.3. Grupos de apoyo mutuo y comunidades de práctica reflexiva entre profesionales
9.4. Cuidado de las relaciones interpersonales dentro del equipo de trabajo
9.5. Equilibrio entre la vida profesional y personal y función protectora de las redes de apoyo extralaborales

Temario

10 Estrategias organizacionales para la prevención del desgaste y la promoción del bienestar laboral

10.1. Responsabilidad ética y legal de las organizaciones en la prevención del desgaste de sus profesionales
10.2. Diseño de entornos laborales saludables en instituciones dedicadas a la ayuda y el cuidado
10.3. Políticas organizacionales de prevención de riesgos psicosociales en instituciones asistenciales
10.4. Liderazgo saludable y transformador y su impacto en el bienestar de los equipos asistenciales
10.5. Formación continua y desarrollo profesional como factores de protección organizacional frente al burnout
10.6. Cultura organizacional de cuidado: valores institucionales, rituales de equipo y prácticas de reconocimiento
10.7. Programas integrales de bienestar institucional: fases de diseño, implementación y evaluación de resultados

Temario

11 Diseño, implementación y seguimiento de planes personalizados de autocuidado profesional

11.1. Justificación del plan personalizado de autocuidado y principios orientadores para su elaboración
11.2. Autodiagnóstico inicial: identificación de necesidades, recursos disponibles y áreas de vulnerabilidad
11.3. Formulación de objetivos y selección de estrategias de autocuidado multidimensionales
11.4. Implementación progresiva del plan y gestión anticipada de obstáculos, resistencias y recaídas
11.5. Seguimiento, revisión y sostenibilidad del plan de autocuidado a largo plazo

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

