ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar del Personal de Residencias de Mayores: Carga Física, Emocional y Trabajo en Equipo

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 formativo diseñado para profesionales que desean mejorar las condiciones laborales y la calidad de vida del personal que trabaja en centros residenciales geriátricos. En ICUFOR comprendemos que el cuidado de personas mayores constituye una labor exigente que requiere atención específica hacia quienes la desempeñan. El envejecimiento poblacional ha incrementado la demanda de profesionales cualificados en este sector, haciendo imprescindible desarrollar estrategias que protejan su salud y bienestar integral.

A lo largo de esta formación abordarás contenidos fundamentales como la ergonomía aplicada a las tareas de cuidado directo, técnicas de movilización segura y prevención de trastornos musculoesqueléticos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender el marco contextual del envejecimiento poblacional y la atención residencial, identificando los modelos de cuidado vigentes, el perfil profesional del personal y la normativa aplicable al sector.

Analizar la carga física inherente al trabajo de cuidado residencial, aplicando métodos de evaluación ergonómica y biomecánica y estrategias de prevención de trastornos musculoesqueléticos.

Desarrollar competencias de autocuidado, regulación emocional y resiliencia profesional, incorporando hábitos y estrategias de promoción de la salud integral del personal de cuidados.

Analizar el impacto del liderazgo y la cultura organizacional en el bienestar del personal, identificando estrategias de mejora del clima laboral, fidelización del talento y reducción de la rotación en residencias.

Fundamentar los principios de salud laboral y bienestar ocupacional en residencias de mayores, diferenciando los factores de riesgo y los factores protectores presentes en el entorno de trabajo.

Identificar las fuentes de carga emocional y desgaste profesional en la atención a personas mayores institucionalizadas, distinguiendo entre burnout, fatiga por compasión y sufrimiento moral.

Dominar los fundamentos del trabajo en equipo y la comunicación efectiva en el contexto residencial geriátrico, aplicando técnicas de prevención, gestión y resolución de conflictos en equipos asistenciales.

Diseñar programas integrales de bienestar para el personal de residencias de mayores, utilizando metodologías de diagnóstico participativo, implementación estructurada y evaluación de resultados e impacto.

Temario

01 Marco contextual: envejecimiento poblacional, atención residencial y perfil del profesional de cuidados

1.1. Tendencias demográficas actuales y su impacto en la demanda de cuidados residenciales
1.2. Modelos de atención residencial a personas mayores: evolución y situación actual
1.3. Perfil profesional del personal de residencias de mayores: funciones, competencias y condiciones laborales
1.4. Marco normativo, desafíos del sector residencial y perspectivas de futuro

02 Fundamentos de salud laboral y bienestar ocupacional en residencias de mayores

2.1. Conceptualización del bienestar laboral: dimensiones física, emocional y social
2.2. Modelos teóricos de salud ocupacional aplicados al sector sociosanitario
2.3. Factores de riesgo y factores protectores en el trabajo en residencias de mayores
2.4. Indicadores de bienestar y malestar laboral: identificación, medición e interpretación
2.5. Evaluación integral de riesgos laborales en residencias: herramientas y metodologías

Temario

03 La carga física en el trabajo de cuidado residencial: ergonomía y biomecánica aplicada

3.1. Conceptualización y dimensiones de la carga física en las tareas de atención directa
3.2. Principios de ergonomía y biomecánica aplicados al cuidado de personas mayores dependientes
3.3. Principales trastornos musculoesqueléticos asociados al trabajo en residencias de mayores
3.4. Evaluación de la carga física: métodos e instrumentos específicos para el entorno residencial
3.5. Análisis de la carga física según tareas específicas: movilizaciones, higiene personal, alimentación y atención nocturna
3.6. Factores individuales y organizacionales que modulan el impacto de la carga física en la salud
3.7. Interrelación entre la carga física y la carga emocional: efectos sinérgicos sobre la salud del profesional

Temario

04 Estrategias de prevención y gestión de la carga física en el entorno residencial

4.1. Diseño ergonómico de espacios y puestos de trabajo en residencias de mayores
4.2. Ayudas técnicas y dispositivos de apoyo para la movilización segura de residentes
4.3. Técnicas de movilización de residentes y mecánica corporal correcta del profesional
4.4. Programas de acondicionamiento físico y ejercicio terapéutico dirigidos al personal de residencias
4.5. Protocolos organizacionales de prevención: rotación de tareas, pausas activas y adecuación de ratios
4.6. Vigilancia de la salud musculoesquelética del personal: seguimiento periódico y actuación precoz

05 La carga emocional en la atención a personas mayores institucionalizadas

5.1. Naturaleza y dimensiones de la carga emocional en el trabajo profesional de cuidados
5.2. Fuentes específicas de desgaste emocional en el contexto de residencias de mayores
5.3. El vínculo afectivo con los residentes: potencial protector y riesgos de sobreimplicación emocional
5.4. Variables individuales que modulan la vulnerabilidad al desgaste emocional del profesional
5.5. Impacto de la carga emocional acumulada en la calidad de vida del profesional y en la calidad asistencial

Temario

06 Síndrome de burnout, fatiga por compasión y estrategias de regulación emocional

6.1. El síndrome de burnout en profesionales de residencias de mayores
6.2. Fatiga por compasión y traumatización vicaria en el personal de cuidados
6.3. La satisfacción por compasión como factor protector y recurso profesional resiliente
6.4. Estrategias individuales de regulación emocional aplicadas al contexto de cuidados
6.5. Intervenciones organizacionales para la prevención del desgaste emocional del personal
6.6. Detección precoz del profesional en riesgo e itinerarios de apoyo y recuperación

07 Autocuidado profesional, resiliencia y promoción de la salud del personal de cuidados

7.1. El autocuidado como competencia profesional esencial en el trabajo de cuidados
7.2. Resiliencia profesional: concepto, dimensiones y desarrollo en el ámbito de la atención a personas mayores
7.3. Hábitos de vida saludable y promoción de la salud integral del profesional de cuidados
7.4. Diseño de planes personalizados de autocuidado y bienestar profesional

Temario

08 Fundamentos del trabajo en equipo en el contexto de la atención residencial geriátrica

8.1. El trabajo en equipo como competencia esencial para la calidad asistencial y el bienestar profesional
8.2. Modelos teóricos de funcionamiento grupal aplicados a equipos de cuidado
8.3. Tipología de equipos en residencias: equipos disciplinares, multidisciplinares e interdisciplinares
8.4. Dinámicas grupales, roles y procesos de cohesión en equipos de cuidado a personas mayores
8.5. Competencias clave para el trabajo en equipo eficaz en residencias de mayores
8.6. Evaluación del funcionamiento del equipo: instrumentos validados y metodologías participativas

09 Comunicación efectiva y gestión de conflictos en equipos de residencias de mayores

9.1. La comunicación como eje vertebrador del trabajo en equipo y la coordinación asistencial
9.2. Habilidades comunicativas esenciales para la coordinación interprofesional en residencias
9.3. Conflictos en el equipo de trabajo: tipología, causas frecuentes y dinámicas de escalada
9.4. Estrategias y técnicas de prevención, gestión y resolución de conflictos en equipos de cuidado
9.5. Reuniones de equipo eficaces: planificación, conducción y seguimiento de acuerdos y compromisos

Temario

10 Liderazgo, cultura organizacional y clima laboral orientados al bienestar del personal

10.1. El liderazgo como factor determinante del bienestar y el rendimiento del equipo de cuidados
10.2. Estilos de liderazgo y su impacto diferencial en la salud y motivación del personal
10.3. Funciones del líder en la promoción activa del bienestar y la prevención del desgaste profesional
10.4. Cultura organizacional y clima laboral en residencias de mayores
10.5. Políticas organizacionales de conciliación, desarrollo profesional y reconocimiento del personal
10.6. Buenas prácticas organizacionales para la fidelización del talento y la reducción de la rotación
10.7. Tendencias emergentes en gestión de personas y bienestar organizacional en el sector sociosanitario

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas integrales de bienestar para el personal de residencias

11.1. Enfoque integral del bienestar profesional: articulación de las dimensiones física, emocional y relacional
11.2. Diagnóstico participativo de necesidades del personal como punto de partida del programa
11.3. Diseño de programas de bienestar adaptados a la realidad y recursos del centro residencial
11.4. Estrategias de implementación y facilitación del cambio organizacional en residencias
11.5. Evaluación de resultados e impacto del programa: indicadores de proceso y de resultado
11.6. Sostenibilidad, mejora continua y análisis de experiencias de referencia en el ámbito nacional e internacional

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

