ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness y Autocompasión para la Prevención del Burnout en Profesionales Sanitarios y de Servicios Sociales

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 el Curso de Formación Permanente en Mindfulness y Autocompasión para la Prevención del Burnout en Profesionales Sanitarios y de Servicios Sociales de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para responder a una de las problemáticas más acuciantes del ámbito asistencial. El síndrome de burnout afecta gravemente a quienes dedican su labor profesional al cuidado de otros, comprometiendo tanto su bienestar personal como la calidad de la atención prestada. Desde ICUFOR ofrecemos una formación rigurosa que integra las intervenciones basadas en la evidencia más actuales para abordar esta realidad.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos científicos del mindfulness y la autocompasión, conociendo sus bases neurobiológicas, mecanismos de acción y aplicaciones específicas en contextos de alta demanda emocional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Comprender el síndrome de burnout en profesionales sanitarios y de servicios sociales, analizando sus modelos explicativos, epidemiología y factores de riesgo y protección.
- Describir las bases neurobiológicas del estrés, el mindfulness y la autocompasión, relacionando sus correlatos psicofisiológicos con la intervención profesional.
- Dominar las prácticas formales e informales de mindfulness y autocompasión, aplicándolas a contextos profesionales de alta demanda emocional.
- Implementar programas de prevención del burnout en instituciones sanitarias y de servicios sociales, incorporando criterios éticos, organizacionales y de sostenibilidad.
- Fundamentar científicamente el mindfulness y la autocompasión, identificando sus bases teóricas, mecanismos de acción y evidencia empírica disponible.
- Conocer los programas estandarizados basados en mindfulness y autocompasión, diferenciando su estructura, componentes y criterios de adaptación al contexto asistencial.
- Utilizar instrumentos de evaluación del burnout, el mindfulness y la autocompasión, diseñando protocolos de monitorización del cambio en programas institucionales.
- Desarrollar estrategias de autocuidado profesional sostenible, promoviendo comunidades de práctica y políticas organizacionales orientadas al bienestar colectivo.

Temario

01 El síndrome de burnout en profesionales sanitarios y de servicios sociales: conceptualización, modelos explicativos y epidemiología

1.1. Definición y evolución histórica del concepto de burnout profesional
1.2. Modelos teóricos explicativos del desgaste profesional
1.3. Diferenciación diagnóstica entre burnout, fatiga por compasión, trauma vicario y estrés laboral
1.4. Epidemiología del burnout en el ámbito sanitario y de servicios sociales
1.5. Factores de riesgo y factores protectores específicos del entorno asistencial
1.6. Consecuencias del burnout en la calidad asistencial y la seguridad del paciente o usuario
1.7. Costes socioeconómicos y organizacionales del desgaste profesional no abordado

Temario

02 Fundamentos científicos y conceptuales del mindfulness: bases teóricas para la intervención profesional

2.1. Orígenes contemplativos del mindfulness y su integración en la psicología y la medicina occidental
2.2. Definiciones operativas del mindfulness en el contexto clínico y de la salud ocupacional
2.3. Componentes nucleares de la atención plena
2.4. Mecanismos de acción del mindfulness según la evidencia científica contemporánea
2.5. Diferencias entre mindfulness rasgo, mindfulness estado y práctica de mindfulness
2.6. Estado actual de la investigación sobre mindfulness en profesionales sanitarios y de servicios sociales

Temario

03 Fundamentos científicos y conceptuales de la autocompasión: marco teórico y evidencia empírica

3.1. Conceptualización de la autocompasión según el modelo de Kristin Neff
3.2. La terapia centrada en la compasión (CFT) de Paul Gilbert: fundamentos evolutivos y funcionales
3.3. Diferenciación entre autocompasión, autoestima, autoindulgencia y lástima
3.4. Evidencia empírica sobre los beneficios de la autocompasión en profesionales de ayuda
3.5. El fenómeno del backdraft compasivo: resistencias y dificultades en el cultivo de la autocompasión
3.6. Relación sinérgica entre mindfulness y autocompasión: complementariedad de ambos constructos

04 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas del estrés, el mindfulness y la autocompasión

4.1. Neurobiología del estrés crónico y sus efectos en profesionales de alta demanda emocional
4.2. Correlatos neurobiológicos de la práctica de mindfulness
4.3. Bases neurofisiológicas de la autocompasión y la compasión
4.4. Neuroplasticidad y entrenamiento mental: fundamentos para la intervención sostenida

Temario

05 Programas estandarizados basados en mindfulness: estructura, adaptación e implementación en contextos profesionales

5.1. Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)
5.2. Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT): principios y aplicaciones en prevención de recaídas emocionales
5.3. Otros programas de mindfulness con evidencia en el ámbito sanitario y social
5.4. Criterios para la selección y adaptación de programas a las necesidades específicas de cada colectivo profesional
5.5. Competencias del facilitador de programas basados en mindfulness: estándares internacionales de buena práctica
5.6. Evidencia comparativa sobre la eficacia diferencial de los distintos programas estandarizados

Temario

06 Programa de Mindful Self-Compassion (MSC) y otras intervenciones basadas en autocompasión para profesionales de ayuda

6.1. Estructura y componentes del programa Mindful Self-Compassion (MSC) de Neff y Germer
6.2. Adaptaciones del programa MSC para profesionales sanitarios y de servicios sociales
6.3. Compassion Focused Therapy (CFT) aplicada a grupos profesionales: intervención desde el modelo de Paul Gilbert
6.4. Compassion Cultivation Training (CCT) del Center for Compassion and Altruism Research and Education de Stanford
6.5. Integración de mindfulness y autocompasión en modelos de intervención combinados

Temario

07 Prácticas formales e informales de mindfulness y autocompasión: repertorio técnico para el profesional

7.1. Fundamentos pedagógicos para la instrucción y guía de prácticas meditativas
7.2. Prácticas formales de mindfulness: meditaciones de atención focalizada
7.3. Prácticas formales de mindfulness: meditaciones de monitoreo abierto
7.4. Prácticas formales de autocompasión y compasión
7.5. Prácticas informales integradas en la jornada laboral asistencial
7.6. Adaptación de las prácticas a contextos profesionales de alta intensidad emocional
7.7. Gestión de dificultades y obstáculos frecuentes en la práctica meditativa
7.8. Diseño de un plan de práctica personal sostenible adaptado al contexto profesional

Temario

08 Evaluación del burnout, el mindfulness y la autocompasión: instrumentos, indicadores y monitorización del cambio

8.1. Instrumentos estandarizados para la evaluación del burnout en profesionales sanitarios y sociales
8.2. Instrumentos para la evaluación del mindfulness y la autocompasión
8.3. Indicadores fisiológicos y biomarcadores del estrés y la regulación emocional
8.4. Evaluación cualitativa y mixta del impacto de las intervenciones
8.5. Diseño de protocolos de evaluación pre-post para programas institucionales de prevención del burnout

Temario

09 Implementación de programas de mindfulness y autocompasión en instituciones sanitarias y de servicios sociales

9.1. Análisis de necesidades institucionales y diagnóstico organizacional previo a la intervención
9.2. Diseño de programas institucionales de prevención del burnout basados en mindfulness y autocompasión
9.3. Estrategias para la captación, motivación y adherencia de los profesionales participantes
9.4. Adaptaciones de formato: programas presenciales, online, híbridos y de dosis reducida
9.5. Aspectos éticos y de seguridad psicológica en la facilitación de grupos de mindfulness y autocompasión con profesionales
9.6. Supervisión, seguimiento longitudinal y evaluación de la sostenibilidad de los programas implementados
9.7. Análisis de experiencias de implementación y buenas prácticas documentadas en el ámbito sanitario y social

Temario

10 Cultivo de comunidades de práctica y autocuidado profesional sostenible: del individuo a la organización

10.1. Del autocuidado individual al cuidado colectivo: modelos ecológicos de bienestar profesional
10.2. Creación y dinamización de comunidades de práctica de mindfulness y autocompasión en el ámbito laboral
10.3. Integración del mindfulness y la autocompasión en los modelos de liderazgo y gestión de equipos asistenciales
10.4. Diseño de un plan personal de autocuidado profesional sostenible a medio y largo plazo
10.5. Políticas organizacionales y de salud pública para la prevención sistémica del burnout en el sector sanitario y social
10.6. Tendencias emergentes, líneas de investigación futura y retos pendientes en el campo del mindfulness y la autocompasión aplicados a profesionales de ayuda

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.


El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

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

