ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Prevención de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales para Gerocultores y Auxiliares de Ayuda a Domicilio

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 el Curso de Formación Permanente en Prevención de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales para Gerocultores y Auxiliares de Ayuda a Domicilio de ICUFOR. Esta especialización responde a una necesidad fundamental del sector sociosanitario: proteger la salud de quienes dedican su jornada laboral al cuidado de personas mayores dependientes. Los profesionales de este ámbito enfrentan diariamente exigencias físicas y emocionales que requieren conocimientos específicos para prevenir lesiones y preservar su bienestar.

A lo largo del programa, abordarás el marco normativo vigente, los fundamentos de ergonomía y biomecánica aplicados al cuidado geriátrico, y dominarás técnicas seguras de movilización y transferencia de personas dependientes.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer el marco conceptual y normativo de la prevención de riesgos laborales en el sector sociosanitario, identificando la legislación aplicable y la organización preventiva en centros residenciales y servicios de ayuda a domicilio.

Aplicar métodos estandarizados de evaluación de riesgos ergonómicos, utilizando instrumentos como MAPO, REBA, OWAS y OCRA para la elaboración de informes técnicos y la priorización de medidas preventivas.

Identificar los riesgos ergonómicos específicos del servicio de ayuda a domicilio, desarrollando estrategias de adaptación del entorno y de las técnicas de movilización ante espacios reducidos y recursos materiales limitados.

Comprender los fundamentos de ergonomía y biomecánica del aparato locomotor, relacionando las demandas físicas del cuidado geriátrico con los principales trastornos musculoesqueléticos de origen profesional.

Dominar las técnicas de movilización, transferencia y posicionamiento seguro de personas dependientes, seleccionando los procedimientos y productos de apoyo adecuados según el grado de colaboración del usuario y las características del entorno.

Desarrollar estrategias de prevención activa de trastornos musculoesqueléticos, incorporando programas de ejercicio preventivo, vigilancia de la salud y gestión del retorno al trabajo tras lesiones en la práctica profesional.

Objetivos del curso

Analizar los factores de riesgo psicosocial y sus consecuencias sobre la salud del profesional, diferenciando entre burnout, fatiga por compasión y trauma vicario, y aplicando instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos adaptados al sector de cuidados geriátricos.

Diseñar programas integrales de prevención ergonómica y psicosocial, implementando estrategias de intervención organizacional, grupal e individual, y estableciendo indicadores de seguimiento y mejora continua en centros residenciales y servicios de ayuda a domicilio.

Temario

01 Marco conceptual y normativo de la prevención de riesgos laborales en el sector sociosanitario de atención a personas dependientes

1.1. Conceptos fundamentales de la prevención de riesgos laborales aplicados al ámbito sociosanitario de atención geriátrica
1.2. Marco normativo de referencia en materia de prevención de riesgos laborales para el sector de los cuidados
1.3. Organización de la prevención en centros residenciales y servicios de ayuda a domicilio
1.4. El perfil profesional del gerocultor y del auxiliar de ayuda a domicilio: condiciones de trabajo, tareas habituales y exposición diferencial a riesgos laborales
1.5. Datos epidemiológicos sobre siniestralidad laboral y enfermedades profesionales en el sector de cuidados geriátricos

Temario

02 Fundamentos de ergonomía y biomecánica aplicados al cuidado de personas mayores dependientes

2.1. Concepto, objetivos y principios generales de la ergonomía en el ámbito del cuidado de personas
2.2. Anatomía funcional y biomecánica del aparato locomotor del profesional del cuidado
2.3. Principales trastornos musculoesqueléticos asociados al trabajo de cuidados geriátricos
2.4. Clasificación de los factores de riesgo ergonómico presentes en la atención a personas mayores dependientes
2.5. Principios de mecánica corporal e higiene postural aplicados a las tareas cotidianas del cuidado profesional
2.6. Relación entre envejecimiento del profesional, condición física y vulnerabilidad frente a los riesgos ergonómicos

Temario

03 Identificación y evaluación de riesgos ergonómicos en la atención geriátrica institucionalizada

3.1. Metodología general para la identificación sistemática de peligros ergonómicos en centros residenciales geriátricos
3.2. Métodos de evaluación de riesgos por manipulación manual de pacientes y cargas
3.3. Métodos de evaluación de riesgos por posturas forzadas en tareas de cuidado directo
3.4. Evaluación de riesgos por movimientos repetitivos de miembros superiores mediante el método OCRA Check List
3.5. Evaluación de las condiciones ergonómicas del entorno físico de trabajo en centros geriátricos
3.6. Integración de resultados obtenidos mediante diferentes métodos de evaluación ergonómica
3.7. Elaboración de informes de evaluación ergonómica y criterios de priorización de medidas preventivas

Temario

04 Técnicas de movilización, transferencia y posicionamiento seguro de personas dependientes

4.1. Principios generales de la mecánica corporal aplicados a la movilización segura de personas
4.2. Valoración funcional del grado de dependencia y colaboración del usuario como criterio para la selección de técnicas de movilización
4.3. Técnicas de movilización en cama: cambios posturales, giros, reposicionamientos y desplazamientos
4.4. Técnicas de transferencia entre superficies
4.5. Técnicas de acompañamiento en la deambulación y estrategias de prevención de caídas del usuario
4.6. Posicionamiento terapéutico en cama y en sedestación para la prevención de úlceras por presión y deformidades
4.7. Productos de apoyo y ayudas técnicas para la movilización segura de personas dependientes
4.8. Errores frecuentes en las técnicas de movilización y sus consecuencias para la salud del cuidador y la seguridad del usuario

Temario

05 Riesgos ergonómicos específicos del servicio de ayuda a domicilio y estrategias de adaptación del entorno

5.1. Características diferenciales del entorno domiciliario como espacio de trabajo no diseñado para la actividad profesional de cuidado
5.2. Principales riesgos ergonómicos derivados de las condiciones físicas del hogar del usuario
5.3. Evaluación ergonómica rápida del domicilio: protocolos simplificados y herramientas prácticas para el auxiliar
5.4. Estrategias de adaptación y reorganización del espacio domiciliario para reducir la exposición a riesgos ergonómicos
5.5. Técnicas de movilización de personas dependientes en domicilios con recursos materiales limitados y espacios reducidos
5.6. Gestión ergonómica de los desplazamientos entre domicilios y la organización de la ruta de trabajo

Temario

06 Prevención activa y promoción de la salud musculoesquelética en profesionales del cuidado geriátrico

6.1. Fundamentos de la prevención activa de trastornos musculoesqueléticos en el ámbito de los cuidados
6.2. Programas de acondicionamiento físico y ejercicio preventivo para profesionales del cuidado
6.3. Vigilancia de la salud musculoesquelética y detección precoz de trastornos derivados del trabajo
6.4. Gestión del retorno al trabajo tras lesiones musculoesqueléticas y adaptación temporal del puesto

07 Fundamentos conceptuales y factores de riesgo psicosocial en el trabajo de cuidados geriátricos

7.1. Definición y delimitación de los riesgos psicosociales en el ámbito laboral de la atención a personas dependientes
7.2. Modelos teóricos de referencia para la comprensión de los riesgos psicosociales en profesiones asistenciales
7.3. Principales factores de riesgo psicosocial específicos de gerocultores y auxiliares de ayuda a domicilio
7.4. Factores individuales y contextuales moduladores de la vulnerabilidad frente a los riesgos psicosociales
7.5. Interacción entre riesgos ergonómicos y psicosociales: el dolor musculoesquelético crónico como factor amplificador del estrés laboral

Temario

08 Consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales: desgaste profesional, fatiga por compasión y efectos sobre la salud del cuidador

8.1. El síndrome de desgaste profesional (burnout) en profesionales del cuidado geriátrico
8.2. Fatiga por compasión y trauma vicario en la atención a personas en situación de sufrimiento y final de vida
8.3. Efectos psicológicos y psicosomáticos derivados de la exposición prolongada a riesgos psicosociales
8.4. Consecuencias organizacionales de la exposición a riesgos psicosociales: absentismo, presentismo, rotación de personal y deterioro de la calidad asistencial

09 Evaluación de riesgos psicosociales en centros geriátricos y servicios de ayuda a domicilio

9.1. Marco metodológico para la evaluación de riesgos psicosociales en organizaciones del sector sociosanitario
9.2. Instrumentos estandarizados de evaluación psicosocial aplicables al ámbito de los cuidados geriátricos
9.3. Técnicas cualitativas para la identificación y comprensión de los riesgos psicosociales
9.4. Particularidades de la evaluación psicosocial en el servicio de ayuda a domicilio
9.5. Planificación y desarrollo del proceso completo de evaluación psicosocial en la organización
9.6. Interpretación integrada de resultados y diseño de planes de acción preventiva basados en la evidencia

Temario

10 Estrategias de prevención e intervención frente a riesgos psicosociales en el entorno profesional de cuidados geriátricos

10.1. Niveles de intervención psicosocial en las organizaciones de cuidados: prevención primaria, secundaria y terciaria
10.2. Medidas organizacionales para la prevención primaria de riesgos psicosociales en centros y servicios de atención
10.3. Intervenciones grupales de apoyo emocional y desarrollo profesional
10.4. Estrategias individuales de afrontamiento y autocuidado psicológico del profesional del cuidado
10.5. Protocolos de actuación ante situaciones de crisis emocional y desbordamiento del profesional en el entorno de trabajo
10.6. Recursos de apoyo profesional especializado y criterios de derivación en situaciones de daño psicosocial consolidado
10.7. Seguimiento y evaluación de la eficacia de las intervenciones psicosociales implementadas

Temario

11 Diseño, implementación y seguimiento de programas integrales de prevención ergonómica y psicosocial en organizaciones de atención geriátrica

11.1. Fundamentos y justificación del enfoque integrado en la prevención simultánea de riesgos ergonómicos y psicosociales en organizaciones de cuidado
11.2. Diagnóstico organizacional previo: análisis de necesidades, identificación de prioridades y evaluación de recursos disponibles
11.3. Diseño del programa integral de prevención adaptado al centro residencial o servicio de ayuda a domicilio
11.4. Evaluación de la eficacia del programa preventivo: indicadores de proceso, resultado e impacto
11.5. Mejora continua, actualización del programa y buenas prácticas de referencia en la prevención integrada en el sector sociosanitario

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

