

**activiza!**

activiza.es

Formación

# Higiene postural y técnicas de movilización segura en los cuidados sociosanitarios



# Cómo cuidar de forma segura sin hacer ni hacerte daño

En el sector de los cuidados, nuestro cuerpo es una herramienta muy valiosa, pero también vulnerable. Integrar la Cultura del Buen Cuidado significa entender que cuidar de otros empieza por no dañarse a uno mismo, transformando la técnica en un hábito de salud compartido.

Este curso ofrece las claves para que cada movilización y transferencia refuerce la dignidad y la seguridad de las personas. No se trata solo de cumplir protocolos, sino de profesionalizar el contacto físico para reducir drásticamente el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y el agotamiento derivado de malas prácticas.

Este curso es una inversión estratégica en sostenibilidad. Al dotar al equipo de conocimientos ergonómicos avanzados, no solo disminuimos las bajas laborales y el absentismo, sino que mejoramos el clima de trabajo y la percepción de calidad asistencial por parte de las personas usuarias y sus familias. Un equipo que se siente seguro y protegido, es un equipo que cuida mejor.

Elegir esta formación es elegir un modelo donde el bienestar, tanto de las personas que acompañamos como de nuestros equipos, caminan de la mano.

## Información del curso

- 🕒 Hasta 6 horas de formación
- 📅 Fechas y horarios flexibles
- 💻 Online, aula virtual o presencial
- 📄 Actividades y dinámicas
- ▶ Ejemplos prácticos
- € Bonificable por FUNDAE
- 📜 Diploma acreditativo

[Solicitar presupuesto](#)

### ¿Quieres bonificar la formación?

Ponte en contacto con nosotros.  
¡Gestionamos todo el proceso gratis!

# Objetivos

- ✓ Actualizar y perfeccionar las técnicas para mover y transferir a personas en servicios y centros sociosanitarios.
- ✓ Conocer los factores de riesgo y las posibles lesiones derivadas de una mala praxis.
- ✓ Conocer los protocolos de movilización y ayudas técnicas apropiadas según las patologías y necesidades de cada persona.

# Qué aprenderás a lo largo de esta formación

- ✓ Crear un entorno laboral donde los profesionales se sientan capacitados y protegidos, minimizando el esfuerzo físico y desgaste profesional.
- ✓ Reducir la siniestralidad y bajas laborales en tareas de asistencia directa.
- ✓ Integrar prácticas saludables de higiene postural en la rutina diaria de los profesionales.

# Contenidos

## Qué temas y contenidos desarrollaremos en el curso

### Módulo 1. Ergonomía e importancia de la higiene postural

Tema 1: Principios de la ergonomía

Tema 2: Riesgos ergonómicos. Control de los factores de riesgo.

Tema 3: Teoría sobre la espalda

---

### Módulo 2. Movilización e higiene postural

Tema 1: Movilización de la persona

Tema 2: Normas e higiene postural en el trabajo

Tema 3: Programa de ejercicios para la prevención del dolor

# Por qué deberías realizar esta formación

1

## Protege y cuida la salud de tu equipo

Evita lesiones y bajas protegiendo sus cuerpos de malas prácticas. Aprenderán técnicas que eliminan el sobre esfuerzo, permitiéndoles disfrutar de su trabajo sin comprometer su salud física a largo plazo.

2

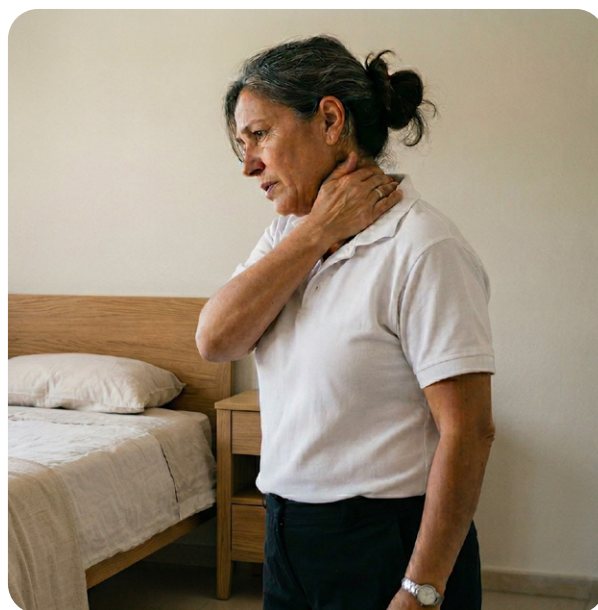
## Fomenta un clima de seguridad y confianza

Las movilizaciones y transferencias seguras reducen el miedo de las personas que acompañamos. Convierte un movimiento mecánico en un gesto de seguridad y confianza que mejora la autonomía de la persona y refuerza la excelencia asistencial de tu centro.

3

## Promueve un cuidado sostenible

Reduce el absentismo y los costes por bajas laborales. Un equipo formado en técnicas de movilización e higiene postural trabaja con mayor rendimiento y seguridad. Invertir en ergonomía es asegurar la continuidad de los cuidados.



# Por qué Activiza

## 5 razones para formarte con nosotros

### Especialistas en buen cuidado

Llevamos más de 12 años acompañando a equipos profesionales y organizaciones en el cambio hacia una cultura de buen cuidado centrado en las personas.

**+12**

años de experiencia en el  
sector de los cuidados

**+250**

organizaciones han  
confiado en nosotros

**+10.000**

profesionales formados en  
España y Latinoamérica

### Por y para profesionales

Todas nuestras formaciones y materiales son desarrollados por un equipo de profesionales con una **amplia experiencia y trayectoria** en el sector de los cuidados y el ámbito de las personas mayores.

### Formación multimodal y flexible

Fórmate en la **modalidad que prefieras** (teleformación, aula virtual o presencial). Además, **tú propones las fechas y horarios** que mejor se adapten a tu organización. Nos adaptamos a tu calendario y ritmo.

### Metodología práctica

Entendemos que la teoría solo tiene valor cuando se aplica. Por eso, nuestras formaciones están diseñadas con **actividades, dinámicas y casos prácticos**, para que puedas aplicar todo lo aprendido.

### Formación bonificada

Todas nuestras formaciones pueden ser bonificadas hasta el 100% **si cumples los requisitos de FUNDAE**. Además, nos encargamos de gestionar todo el proceso de bonificación.

# Preguntas frecuentes



## ¿A quién se dirige esta formación?

Esta formación se dirige a profesionales de atención directa del ámbito sociosanitario que buscan mejorar su técnica, prevenir lesiones crónicas y aplicar un modelo de Buen Cuidado para proteger su bienestar y el de las personas que acompañan.

## ¿En qué modalidades está disponible?

La formación está disponible en modalidad de teleformación (online y a tu ritmo), aula virtual (a través de una plataforma de videoconferencia) y en modalidad presencial (en el centro que solicites).

## ¿Cuánto tiempo dura la formación?

La formación tiene una duración estimada de 6 horas en la modalidad de teleformación. En las modalidades de aula virtual y presencial tiene una duración de 4 horas.

## ¿Cómo me inscribo?

Envíanos un correo a [hola@activiza.es](mailto:hola@activiza.es) o llámanos al 611 044 938. Indícanos cuantas personas te gustaría formar y las fechas que prefieres. Prepararemos una solución adaptada a vuestras necesidades.

## ¿Se puede bonificar con FUNDAE?

Si quieres bonificar la formación, ponte en contacto y nosotros nos encargamos de todo. Gestionamos las matrículas, bonificaciones y realizamos el seguimiento del alumnado durante el curso ¡gratis!.

## ¿Se entrega diploma al finalizar?

Tras completar la formación, los alumnos recibirán un diploma que acredita la realización de la acción formativa indicando el nº de horas y contenidos de la formación.

# activiza!

*Cultura del Buen Cuidado*

activiza.es | hola@activiza.es | 611 044 938

