ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividad Física y Salud Mental: Fundamentos y Programas de Promoción del Bienestar

4 ECTS | 100 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 Actividad Física y Salud Mental: Fundamentos y Programas de Promoción del Bienestar de ICUFOR. En un contexto donde los trastornos mentales representan uno de los principales desafíos sociosanitarios, la actividad física emerge como una herramienta terapéutica y preventiva de primera línea. Este programa te capacita para comprender y aplicar las conexiones científicamente demostradas entre el movimiento corporal y el bienestar psicológico, posicionándote como un profesional clave en equipos multidisciplinares de salud.

A lo largo de la formación, explorarás desde los fundamentos neurobiológicos que explican cómo el ejercicio modifica la química cerebral, hasta las estrategias prácticas de intervención en trastornos como la depresión, la ansiedad o las adicciones.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos conceptuales de la salud mental y el bienestar psicológico, analizando su evolución histórica, sus determinantes y el marco normativo que vincula la actividad física con la promoción de la salud mental.

Analizar la evidencia científica sobre la eficacia de la actividad física en los principales trastornos mentales, distinguiendo sus aplicaciones preventivas y terapéuticas según cada patología.

Dominar las estrategias de cambio conductual y las competencias comunicativas del profesional, incorporando técnicas de motivación, adherencia al ejercicio y gestión de situaciones emocionales en personas con problemas de salud mental.

Conocer los mecanismos neurobiológicos y psicofisiológicos activados por el ejercicio físico, diferenciando las vías neuroquímicas, neuroendocrinas, antiinflamatorias y psicológicas que median sus efectos sobre la salud mental.

Diseñar programas de actividad física orientados a la salud mental, aplicando criterios de evaluación inicial, prescripción individualizada, selección de modalidades y progresión de la carga fundamentados en la evidencia.

Desarrollar intervenciones de actividad física adaptadas a poblaciones y contextos específicos, ajustando la metodología a las particularidades de cada grupo etario, perfil clínico y entorno de implementación.

Objetivos del curso

Aplicar procedimientos de evaluación de programas y coordinación interprofesional, utilizando indicadores de resultado y proceso, criterios éticos y recursos de actualización propios de la práctica basada en la evidencia.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de la salud mental y el bienestar psicológico en el contexto de la actividad física

1.1. Evolución histórica del concepto de salud mental: del modelo biomédico al enfoque biopsicosocial
1.2. Definiciones contemporáneas de bienestar psicológico y su relación con la salud integral
1.3. Determinantes sociales, biológicos y conductuales de la salud mental en la población general
1.4. Epidemiología de los trastornos mentales más prevalentes y su impacto sociosanitario
1.5. La actividad física como herramienta terapéutica y preventiva en salud mental: marco conceptual y normativo

Temario

02 Bases neurobiológicas y mecanismos psicofisiológicos de la relación entre actividad física y salud mental

2.1. Neuroanatomía funcional relevante para la comprensión del efecto del ejercicio sobre el cerebro
2.2. Mecanismos neuroquímicos activados durante y después del ejercicio físico
2.3. Respuesta del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal al ejercicio físico y su implicación en la gestión del estrés
2.4. Mecanismos antiinflamatorios del ejercicio y su vinculación con los trastornos del estado de ánimo
2.5. Mecanismos psicológicos y cognitivos mediadores del efecto del ejercicio sobre la salud mental
2.6. Interacción entre mecanismos biológicos y psicosociales: hacia un modelo integrador
2.7. Evidencia científica actual sobre la relación dosis-respuesta entre actividad física y beneficios para la salud mental

Temario

03 Actividad física en la prevención y el abordaje de los principales trastornos mentales

3.1. Actividad física en la prevención y el tratamiento de los trastornos depresivos
3.2. Actividad física en la prevención y el manejo de los trastornos de ansiedad
3.3. Ejercicio físico y su papel en la gestión del estrés crónico y el síndrome de burnout
3.4. Actividad física en el abordaje del insomnio y los trastornos del sueño asociados a problemas de salud mental
3.5. Actividad física como intervención complementaria en trastornos mentales graves
3.6. Actividad física en la prevención y el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria
3.7. Actividad física en el abordaje de los trastornos por uso de sustancias y las adicciones comportamentales
3.8. Ejercicio físico y su impacto sobre las funciones cognitivas y la prevención del deterioro neurocognitivo

Temario

04 Diseño, planificación y metodología de programas de actividad física orientados a la promoción de la salud mental

4.1. Principios generales para el diseño de programas de actividad física con enfoque en salud mental
4.2. Evaluación inicial multidimensional del participante: aspectos físicos, psicológicos y sociales
4.3. Prescripción del ejercicio físico adaptada a objetivos de salud mental: variables de la carga de entrenamiento
4.4. Selección de modalidades de ejercicio y actividad física según objetivos terapéuticos y preventivos
4.5. Estructura y planificación de sesiones de ejercicio con orientación a la salud mental
4.6. Seguimiento, reajuste y progresión de los programas a medio y largo plazo

Temario

05 Estrategias de cambio conductual y competencias del profesional de la actividad física en el ámbito de la salud mental

5.1. Modelos teóricos de cambio conductual aplicados a la promoción de la actividad física en salud mental
5.2. Estrategias de motivación y promoción de la adherencia al ejercicio en personas con problemas de salud mental
5.3. Integración de componentes psicoeducativos y psicosociales en las sesiones de actividad física
5.4. Competencias comunicativas y relacionales del profesional de la actividad física en salud mental
5.5. Autocuidado profesional y prevención del desgaste emocional en el trabajo con población clínica

Temario

06 Programas de actividad física para la salud mental en poblaciones y contextos específicos

6.1. Programas de actividad física para la promoción de la salud mental en la infancia y la adolescencia
6.2. Actividad física y bienestar mental en personas adultas jóvenes y en edad laboral: intervenciones en el ámbito universitario y ocupacional
6.3. Programas de actividad física para la salud mental en personas mayores
6.4. Actividad física adaptada para personas con trastorno mental grave en el ámbito comunitario y residencial
6.5. Programas de actividad física para colectivos en situación de especial vulnerabilidad psicosocial
6.6. Contextos de implementación: ámbito sanitario, comunitario, educativo y digital

Temario

07 Evaluación de programas, coordinación interprofesional y práctica basada en la evidencia en actividad física y salud mental

7.1. Evaluación de la eficacia y la efectividad de programas de actividad física orientados a la salud mental
7.2. Coordinación interprofesional en la prescripción y supervisión de ejercicio físico en salud mental
7.3. Consideraciones éticas y deontológicas en la implementación de programas de ejercicio para personas con problemas de salud mental
7.4. Práctica basada en la evidencia y tendencias emergentes en actividad física y salud mental

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 4 créditos ECTS y 100 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

