ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Hábitos Saludables y Cambio de Conducta: Claves para Sostener el Cambio

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 Hábitos Saludables y Cambio de Conducta: Claves para Sostener el Cambio, una propuesta educativa diseñada para profesionales que buscan comprender en profundidad los mecanismos psicológicos, neurobiológicos y sociales que determinan la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables. En ICUFOR apostamos por una formación rigurosa que te permita intervenir de manera eficaz en uno de los grandes desafíos de la salud contemporánea: lograr cambios conductuales duraderos.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos científicos de la formación de hábitos, incluyendo las bases neurobiológicas del sistema de recompensa y los principales modelos teóricos del cambio conductual, como el Modelo Transteórico, la Teoría de la Autodeterminación o el modelo COM-B.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir los fundamentos conceptuales de los hábitos saludables y sus determinantes biopsicosociales, identificando su impacto en la salud integral a lo largo del ciclo vital.

Analizar los principales modelos y teorías psicológicas del cambio de conducta en salud, diferenciando sus componentes, alcances y criterios de selección según el contexto y la población destinataria.

Utilizar instrumentos estandarizados y técnicas de análisis funcional para la evaluación integral del comportamiento de salud, elaborando diagnósticos conductuales personalizados basados en datos multimodales.

Comprender las bases neurobiológicas implicadas en la formación, mantenimiento y extinción de hábitos, relacionando los mecanismos de neuroplasticidad y recompensa con el diseño de intervenciones eficaces.

Dominar las estrategias de motivación, autorregulación y gestión emocional implicadas en el cambio sostenido, aplicando técnicas como la entrevista motivacional y la implementación de intenciones en escenarios diversos.

Diseñar intervenciones multicomponente para la adquisición y el sostenimiento de hábitos saludables, seleccionando técnicas de cambio de comportamiento basadas en evidencia y adaptándolas a contextos y poblaciones específicas.

Objetivos del curso

Incorporar las herramientas de salud digital e inteligencia artificial en las intervenciones conductuales, valorando su eficacia, sus principios de diseño centrado en el usuario y sus implicaciones éticas.

Implementar y evaluar programas de cambio de hábitos saludables siguiendo metodologías sistemáticas de planificación, garantizando la fidelidad, la medición de resultados y la sostenibilidad institucional de las actuaciones desarrolladas.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de los hábitos saludables y su impacto en la salud integral

1.1. Definición y delimitación del concepto de hábito desde una perspectiva multidisciplinar
1.2. Determinantes biopsicosociales de la salud y su relación con el comportamiento
1.3. Epidemiología de los estilos de vida y carga global de enfermedad asociada a hábitos no saludables
1.4. Clasificación de los hábitos saludables según ámbitos de actuación
1.5. Marco ético y deontológico de la intervención en cambio de conducta

02 Bases neurobiológicas de la formación, mantenimiento y extinción de hábitos

2.1. Arquitectura neuroanatómica del sistema de hábitos
2.2. Neuroquímica del hábito: dopamina, serotonina y circuitos de recompensa
2.3. El bucle del hábito: señal, rutina y recompensa como modelo neuropsicológico
2.4. Neuroplasticidad y ventanas de oportunidad para la instauración de nuevos hábitos
2.5. Bases fisiológicas del estrés crónico y su efecto disruptivo sobre los hábitos saludables
2.6. Implicaciones prácticas del conocimiento neurocientífico para el diseño de intervenciones

Temario

03 Teorías y modelos psicológicos del cambio de conducta en salud

3.1. El Modelo de Creencias en Salud: percepción de riesgo y susceptibilidad como motores del cambio
3.2. La Teoría de la Acción Razonada y la Teoría de la Conducta Planificada
3.3. El Modelo Transteórico de Prochaska y DiClemente: etapas del cambio
3.4. La Teoría de la Autodeterminación: motivación intrínseca, extrínseca y amotivación
3.5. La Teoría Social Cognitiva de Bandura y el papel central de la autoeficacia
3.6. El modelo COM-B y la Rueda del Cambio de Comportamiento (Behaviour Change Wheel)
3.7. Análisis comparativo y criterios de selección del modelo teórico según contexto y población

Temario

04 Motivación, autorregulación y procesos psicológicos clave en el cambio sostenido

4.1. Conceptualización de la motivación para el cambio de hábitos: dimensiones y dinámicas
4.2. La entrevista motivacional como enfoque comunicativo centrado en la persona
4.3. Teoría y práctica de la autorregulación del comportamiento
4.4. El papel de las funciones ejecutivas en el mantenimiento del cambio conductual
4.5. Gestión emocional y su influencia en la adherencia a nuevos hábitos
4.6. Autocompasión, tolerancia a la frustración y manejo del perfeccionismo en el proceso de cambio

05 Evaluación integral del comportamiento de salud y diagnóstico conductual

5.1. Principios y objetivos de la evaluación conductual en el ámbito de los hábitos saludables
5.2. Instrumentos estandarizados de evaluación de hábitos y estilos de vida
5.3. Análisis funcional de la conducta y técnicas de autoobservación
5.4. Biomarcadores, indicadores fisiológicos y tecnología de monitorización objetiva
5.5. Integración de datos multimodales para la formulación del diagnóstico conductual personalizado

Temario

06 Estrategias y técnicas de intervención para la adquisición de hábitos saludables

6.1. Taxonomía de técnicas de cambio de comportamiento (Behaviour Change Techniques Taxonomy v1)
6.2. Técnicas de establecimiento de objetivos y planificación conductual
6.3. Técnicas basadas en el condicionamiento y la modificación ambiental
6.4. Técnicas cognitivas aplicadas al cambio de hábitos
6.5. Mindfulness y técnicas de tercera generación en la promoción de hábitos saludables
6.6. Gamificación y uso de incentivos en intervenciones de cambio conductual
6.7. Apoyo social estructurado y redes comunitarias
6.8. Combinación e integración de técnicas en protocolos de intervención multicomponente

Temario

07 Sostenimiento del cambio, prevención de recaídas y gestión de la adherencia a largo plazo

7.1. Conceptualización del mantenimiento del cambio como fase diferenciada con necesidades específicas
7.2. El modelo de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon aplicado a los hábitos de salud
7.3. Prevención de recaídas basada en mindfulness (MBRP) como actualización del modelo clásico
7.4. Construcción de identidad saludable como ancla del cambio duradero
7.5. Estrategias de consolidación: encadenamiento de hábitos, habit stacking y rutinas progresivas
7.6. Gestión de las transiciones vitales y su impacto en la continuidad de los hábitos saludables
7.7. Seguimiento profesional a largo plazo: modelos de acompañamiento continuo y sesiones de refuerzo

Temario

08 Intervención en hábitos saludables en contextos y poblaciones específicas

8.1. Cambio de hábitos en la infancia y la adolescencia: particularidades del desarrollo evolutivo
8.2. Promoción de hábitos saludables en la población adulta activa y en el ámbito laboral
8.3. Envejecimiento activo y saludable: intervención en personas mayores
8.4. Cambio de conducta en personas con enfermedades crónicas y factores de riesgo cardiovascular
8.5. Intervención en salud mental: hábitos saludables como factor protector y coadyuvante terapéutico
8.6. Consideraciones culturales, socioeconómicas y de género en el diseño de intervenciones

09 Tecnología, innovación digital y nuevos formatos de intervención en cambio de conducta

9.1. Salud digital y su papel en la transformación de las intervenciones conductuales
9.2. Diseño de aplicaciones móviles y plataformas digitales para la promoción de hábitos saludables
9.3. Inteligencia artificial y personalización adaptativa de intervenciones conductuales
9.4. Aspectos éticos, de privacidad y de equidad en el uso de tecnología para el cambio de conducta

Temario

10 Diseño, implementación y evaluación de programas de cambio de hábitos saludables

10.1. Planificación basada en la evidencia: del análisis de necesidades a la formulación de objetivos programáticos
10.2. Metodología de mapeo de intervención (Intervention Mapping) como marco de diseño sistemático
10.3. Diseño de materiales, sesiones y protocolos de intervención
10.4. Implementación de programas: fidelidad, adaptación contextual y formación de agentes de cambio
10.5. Evaluación de proceso y evaluación de resultados en programas de cambio de conducta
10.6. Escalabilidad, transferibilidad y sostenibilidad institucional de los programas implementados
10.7. Comunicación y difusión de resultados a distintos públicos: informes profesionales, publicaciones y divulgación

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

