ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Intervención Psicológica en Estilos de Vida y Hábitos de Salud en Atención Primaria

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 este Curso de Formación Permanente en Intervención Psicológica en Estilos de Vida y Hábitos de Salud en Atención Primaria de ICUFOR. La psicología de la salud se ha consolidado como una disciplina esencial dentro de los equipos sanitarios, respondiendo a la necesidad de abordar los determinantes conductuales que influyen directamente en el bienestar de la población. Este programa te capacitará para intervenir eficazmente en uno de los contextos más demandantes del sistema de salud actual.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la intervención psicológica en estilos de vida y hábitos de salud, identificando los principios teóricos, éticos y normativos que sustentan la actuación del psicólogo en el contexto de la atención primaria.

Dominar las estrategias de evaluación psicológica de los estilos de vida, aplicando instrumentos estandarizados, registros conductuales y técnicas de análisis funcional para la formulación clínica del caso.

Diseñar intervenciones psicológicas específicas dirigidas a la promoción de la actividad física, la mejora de la conducta alimentaria, el abandono del tabaco, la reducción del consumo de alcohol, la optimización del sueño y la gestión del estrés, adaptando las estrategias a las características y necesidades de cada paciente.

Analizar los principales modelos teóricos del cambio de conducta, diferenciando sus componentes, alcances y limitaciones para la construcción de un marco integrador aplicable a la práctica clínica.

Desarrollar competencias en comunicación terapéutica y entrevista motivacional, utilizando sus técnicas nucleares para facilitar la resolución de la ambivalencia y fortalecer el compromiso del paciente con el cambio.

Implementar estrategias psicológicas para la mejora de la adherencia terapéutica y el manejo emocional de las enfermedades crónicas, incorporando programas de autogestión y atención tanto al paciente como a sus cuidadores.

Objetivos del curso

Elaborar intervenciones grupales y comunitarias de promoción de estilos de vida saludables, aplicando técnicas de dinamización grupal y criterios de equidad y diversidad en su adaptación a poblaciones específicas.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención en hábitos de salud en atención primaria, utilizando metodologías basadas en la evidencia y herramientas de medición que permitan valorar su eficacia, impacto y sostenibilidad.

Temario

01 Fundamentos de la psicología de la salud aplicada al contexto de la atención primaria

1.1. Concepto y evolución histórica de la psicología de la salud como disciplina científica y profesional
1.2. Estilos de vida como determinantes fundamentales de la salud y la enfermedad
1.3. El papel del psicólogo en los equipos de atención primaria de salud
1.4. Marco normativo y políticas de salud pública orientadas a la promoción de hábitos saludables
1.5. Principios éticos y deontológicos de la intervención psicológica en contextos sanitarios de atención primaria

Temario

02 Modelos teóricos del cambio de conducta aplicados a los hábitos de salud

2.1. El modelo de creencias sobre la salud y su aplicación a la prevención de la enfermedad
2.2. La teoría de la acción razonada y la teoría de la conducta planificada
2.3. El modelo transteórico de cambio de Prochaska y DiClemente
2.4. La teoría de la autodeterminación y el papel de la motivación intrínseca en el cambio de hábitos
2.5. El modelo de autorregulación de Leventhal y la representación cognitiva de la enfermedad
2.6. Teorías del aprendizaje y condicionamiento aplicadas al cambio de hábitos de salud
2.7. Integración de modelos teóricos para la intervención multicomponente en hábitos de salud

Temario

03 Evaluación psicológica de los estilos de vida y los determinantes de la conducta de salud

3.1. Objetivos y principios generales de la evaluación psicológica en el ámbito de los hábitos de salud
3.2. La entrevista clínica como herramienta central de evaluación en atención primaria
3.3. Instrumentos estandarizados para la evaluación de los principales estilos de vida
3.4. Evaluación de los factores psicológicos moduladores del cambio de hábitos
3.5. Registros conductuales, automonitorización y uso de tecnologías de evaluación
3.6. Análisis funcional de la conducta de salud y formulación psicológica del caso

Temario

04 Estrategias de comunicación terapéutica y entrevista motivacional en atención primaria

4.1. La comunicación centrada en el paciente como eje de la intervención en hábitos de salud
4.2. Fundamentos teóricos y principios esenciales de la entrevista motivacional
4.3. Habilidades y técnicas nucleares de la entrevista motivacional
4.4. Manejo de la resistencia y la discordancia en la relación terapéutica
4.5. Adaptación de la entrevista motivacional a los formatos breves de atención primaria
4.6. Comunicación personalizada de riesgos para la salud y adaptación del mensaje terapéutico
4.7. Formación y supervisión en habilidades de entrevista motivacional

Temario

05 Intervención psicológica en la promoción de la actividad física y la reducción del sedentarismo

5.1. Evidencia científica sobre los beneficios psicológicos y físicos de la actividad física regular
5.2. Determinantes psicológicos y barreras para la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo
5.3. Estrategias de intervención psicológica para la promoción de la actividad física
5.4. Abordaje psicológico del sedentarismo como conducta independiente de la inactividad física
5.5. Prescripción de ejercicio físico desde una perspectiva psicológica integrada
5.6. Evaluación de la eficacia de las intervenciones y estrategias de seguimiento a largo plazo

Temario

06 Intervención psicológica en la conducta alimentaria y la adopción de patrones nutricionales saludables

6.1. Relación entre conducta alimentaria, salud física y bienestar psicológico
6.2. Factores psicológicos que influyen en la conducta alimentaria
6.3. Estrategias de intervención psicológica para la modificación de hábitos alimentarios
6.4. Intervención psicológica en el sobrepeso y la obesidad desde el ámbito de la atención primaria
6.5. Prevención y detección precoz de trastornos de la conducta alimentaria en atención primaria
6.6. Coordinación interdisciplinar con profesionales de nutrición y dietética en el tratamiento integral
6.7. Mantenimiento de los cambios alimentarios y prevención de recaídas a largo plazo

Temario

07 Intervención psicológica en el abandono del consumo de tabaco y la reducción del consumo de alcohol

7.1. Epidemiología y consecuencias para la salud del consumo de tabaco y alcohol
7.2. Modelos explicativos de la dependencia del tabaco y del consumo problemático de alcohol
7.3. Intervención psicológica para la cesación tabáquica en el contexto de la atención primaria
7.4. Intervención psicológica en el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol
7.5. Aplicación de la entrevista motivacional al cambio de conductas adictivas en atención primaria
7.6. Abordaje de la comorbilidad psicológica frecuentemente asociada al consumo de tabaco y alcohol

Temario

08 Intervención psicológica en la mejora de los hábitos de sueño y la gestión del estrés

8.1. Fundamentos psicológicos del sueño saludable y su relación con la salud general
8.2. Evaluación e intervención cognitivo-conductual en el insomnio y otros problemas de sueño
8.3. Conceptualización del estrés y su impacto sobre los estilos de vida y la salud
8.4. Técnicas de intervención psicológica para la gestión del estrés en atención primaria
8.5. Integración de las intervenciones sobre sueño y estrés en los programas globales de cambio de hábitos de salud

Temario

09 Intervención psicológica en la adherencia terapéutica y el manejo psicológico de las enfermedades crónicas

9.1. Concepto, dimensiones y magnitud del problema de la no adherencia terapéutica
9.2. Factores psicológicos determinantes de la adherencia al tratamiento
9.3. Estrategias psicológicas para la mejora de la adherencia terapéutica
9.4. Impacto emocional del diagnóstico y la convivencia con la enfermedad crónica
9.5. Intervención psicológica en el manejo de enfermedades crónicas prevalentes en atención primaria
9.6. Programas de autogestión y empoderamiento del paciente crónico
9.7. Atención psicológica a cuidadores informales de pacientes crónicos
9.8. Prevención del desgaste profesional y cuidado del bienestar emocional del profesional sanitario

Temario

10 Intervenciones grupales y comunitarias para la promoción de estilos de vida saludables en atención primaria

10.1. Fundamentos teóricos y evidencia de las intervenciones grupales en el ámbito de la salud
10.2. Diseño y conducción de talleres grupales de promoción de hábitos saludables
10.3. Intervenciones comunitarias y participación en la promoción de la salud
10.4. Tecnologías digitales y telepsicología aplicadas a la promoción de hábitos de salud
10.5. Intervenciones adaptadas a poblaciones específicas desde una perspectiva de equidad y diversidad

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención en hábitos de salud en atención primaria

11.1. Principios metodológicos para el diseño de programas de intervención en estilos de vida
11.2. Planificación operativa e implementación de programas en el contexto de la atención primaria
11.3. Evaluación de proceso, resultados e impacto de los programas de intervención
11.4. Práctica basada en la evidencia y transferencia del conocimiento a la práctica asistencial

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.



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

