ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Motivación y Fuerza de Voluntad: Claves para Sostener Proyectos Personales

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



Curso de Formación Permanente en Motivación y Fuerza de Voluntad: Claves para Sostener Proyectos Personales de ICUFOR te ofrece una oportunidad única para comprender los mecanismos psicológicos que impulsan la conducta humana y aprender a canalizarlos hacia el logro de tus objetivos. En un contexto donde la perseverancia marca la diferencia entre quienes alcanzan sus metas y quienes las abandonan, esta formación te proporcionará las bases científicas y las herramientas aplicadas para transformar tus intenciones en acciones sostenidas.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurobiológicos de la motivación, explorarás teorías clave como la autodeterminación o el estado de flujo, y comprenderás cómo funcionan la autorregulación y el autocontrol.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y neurobiológicos de la motivación humana, diferenciando sus tipos, dimensiones y factores moduladores.

Describir la naturaleza y los mecanismos de la fuerza de voluntad, distinguiendo los distintos modelos explicativos y sus bases neurocognitivas.

Relacionar emociones, sesgos cognitivos y creencias de autoeficacia con los procesos motivacionales, incorporando estrategias de regulación emocional adaptativa.

Identificar los principales obstáculos psicológicos que amenazan la persistencia, desarrollando competencias de resiliencia y mentalidad de crecimiento para su afrontamiento.

Analizar las principales teorías y modelos explicativos de la motivación, identificando sus implicaciones para el desarrollo y el sostenimiento de proyectos personales.

Dominar los procesos de autorregulación y autocontrol, aplicando estrategias validadas para el mantenimiento eficaz de metas.

Diseñar proyectos personales fundamentados en valores, integrando técnicas de formulación de metas, planificación estratégica y seguimiento del progreso.

Elaborar planes personalizados de sostenimiento motivacional, aplicando herramientas prácticas, principios de cambio de hábitos y diseño de intervenciones adaptadas al perfil individual.

Temario

01 Fundamentos psicológicos de la motivación humana

1.1. Concepto y delimitación científica de la motivación como constructo psicológico
1.2. Evolución histórica del estudio de la motivación en psicología
1.3. Bases neurobiológicas de la conducta motivada
1.4. Motivación intrínseca y motivación extrínseca: conceptualización y diferencias fundamentales
1.5. Factores individuales y contextuales que modulan la conducta motivada

02 Principales teorías y modelos explicativos de la motivación

2.1. La jerarquía de necesidades de Maslow y sus revisiones contemporáneas
2.2. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan
2.3. La teoría del flujo de Csikszentmihalyi y la experiencia óptima
2.4. Teorías de expectativa-valor y sus implicaciones para la toma de decisiones motivadas
2.5. La teoría de las metas de logro: orientación al dominio frente a orientación al rendimiento
2.6. La teoría atribucional de Weiner y su influencia en la motivación de logro
2.7. Modelos integradores y perspectivas actuales en la investigación motivacional

Temario

03 La fuerza de voluntad: naturaleza, mecanismos y bases neuropsicológicas

3.1. Concepto y evolución histórica de la fuerza de voluntad en la psicología científica
3.2. El modelo del agotamiento del ego de Baumeister y la metáfora del recurso limitado
3.3. Perspectivas alternativas: la fuerza de voluntad como proceso motivacional dinámico
3.4. Bases neurocognitivas del control voluntario de la conducta
3.5. Diferencias individuales en la capacidad de autorregulación volitiva
3.6. El experimento de la golosina y sus implicaciones para el desarrollo de la fuerza de voluntad a lo largo del ciclo vital

04 Autorregulación y autocontrol como pilares del sostenimiento de metas

4.1. Definición y diferenciación conceptual entre autorregulación y autocontrol
4.2. El modelo cibernético de autorregulación de Carver y Scheier
4.3. Fases del proceso autorregulatorio: planificación, ejecución y autoevaluación
4.4. El papel de la atención y la conciencia en la regulación eficaz de la conducta
4.5. Fallos en la autorregulación: causas, patrones recurrentes y consecuencias
4.6. Herramientas validadas para el fortalecimiento de la capacidad autorregulatoria

Temario

05 El papel de las emociones y la cognición en los procesos motivacionales

5.1. Relaciones bidireccionales entre emoción y motivación
5.2. Regulación emocional como competencia clave para el sostenimiento de la motivación
5.3. Sesgos cognitivos que interfieren en la motivación y la fuerza de voluntad
5.4. El papel de las creencias de autoeficacia en el sostenimiento de proyectos personales
5.5. Diálogo interno, atribuciones causales y su impacto en la persistencia ante la dificultad

06 Formulación, planificación y gestión estratégica de proyectos personales

6.1. Concepto de proyecto personal y su relevancia para el bienestar y el sentido vital
6.2. Clarificación de valores como fundamento de la dirección motivacional
6.3. Establecimiento de metas efectivas: evidencia desde la psicología aplicada
6.4. Planificación estratégica del proyecto personal
6.5. Gestión de recursos personales y priorización de múltiples proyectos simultáneos
6.6. Seguimiento, monitorización y evaluación del progreso hacia las metas
6.7. Revisión periódica y ajuste flexible del plan de acción
6.8. Integración del proyecto personal en la narrativa vital y la construcción de identidad

Temario

07 Obstáculos psicológicos: procrastinación, autosabotaje y desmotivación

7.1. La procrastinación: definición, prevalencia y tipologías
7.2. El autosabotaje como mecanismo defensivo inconsciente
7.3. La desmotivación y el abandono de proyectos: análisis de las causas más frecuentes
7.4. El perfeccionismo disfuncional como barrera para la acción y la finalización de proyectos
7.5. Miedo al fracaso y miedo al éxito: mecanismos subyacentes y estrategias de afrontamiento
7.6. Parálisis por análisis y efecto de la sobrecarga de opciones en la toma de decisiones

08 Resiliencia psicológica y mentalidad de crecimiento ante la adversidad

8.1. Concepto de resiliencia psicológica y su relación con la motivación sostenida
8.2. Capital psicológico como recurso para la persistencia en proyectos a largo plazo
8.3. Estrategias de afrontamiento adaptativo ante la adversidad y el fracaso
8.4. Mentalidad de crecimiento frente a mentalidad fija: implicaciones para la persistencia
8.5. Construcción de reservas psicológicas y prácticas de autocuidado para el esfuerzo sostenido

Temario

09 Hábitos y cambio comportamental: de la intención a la acción sostenida

9.1. Psicología del hábito: procesos de formación, mantenimiento y modificación
9.2. Modelos de cambio de comportamiento aplicados a proyectos personales
9.3. Diseño de sistemas de hábitos progresivos y sostenibles en el tiempo
9.4. Gestión de las recaídas y mantenimiento del cambio a largo plazo
9.5. El papel del contexto social y las relaciones interpersonales en la consolidación de nuevos comportamientos
9.6. Identidad personal y cambio de hábitos: la transformación del autoconcepto como motor del cambio sostenido

Temario

10 Estrategias y herramientas prácticas para fortalecer la motivación y la fuerza de voluntad

10.1. Técnicas de activación y mantenimiento de la motivación intrínseca
10.2. Herramientas de gestión del tiempo y la energía orientadas a la productividad personal sostenible
10.3. Visualización, simulación mental y ensayo cognitivo de escenarios futuros
10.4. Contratos conductuales y sistemas de rendición de cuentas como dispositivos de compromiso
10.5. Uso de la tecnología como soporte para el seguimiento y sostenimiento de proyectos
10.6. Prácticas de atención plena y meditación aplicadas al fortalecimiento de la capacidad volitiva
10.7. Integración de estrategias: diseño de un plan personalizado de sostenimiento motivacional

Temario

11 Aplicación integrada: casos prácticos y diseño de intervenciones para el sostenimiento de proyectos personales

11.1. Evaluación inicial del perfil motivacional y las fortalezas volitivas individuales
11.2. Diseño de un programa individualizado de desarrollo motivacional y volitivo
11.3. Análisis de casos prácticos: proyectos personales en diversos ámbitos vitales
11.4. Evaluación de resultados, lecciones aprendidas y planificación del mantenimiento a largo plazo

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.



ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

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

