

CURSO VIRTUAL

Consejería para el cambio de comportamiento:

Promoviendo estilos de vida saludables

17.^a edición

PROGRAMA GENERAL



DEPARTAMENTO TÉCNICO DE
**DESARROLLO DE
RECURSOS HUMANOS**
INCAP



Curso virtual**“Consejería para el cambio de comportamiento:
promoviendo estilos de vida saludable”****PROGRAMA GENERAL****INTRODUCCIÓN**

A nivel mundial, se está viviendo una transición epidemiológica alarmante, ya que según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ desde 1975 a la fecha del informe, se ha triplicado la prevalencia de obesidad en el mundo, en el 2016 el 39% de adultos tenían sobrepeso y el 13% eran obesos y a la misma fecha 41 millones de niños menores de cinco años presentaban sobrepeso u obesidad. Parte del problema radica en la práctica de hábitos no saludables, lo cual aunado al exceso de peso predisponen a las personas a sufrir de ciertos tipos de enfermedades no transmisibles² que deterioran la calidad de vida y estado de salud.

Como resultado de esta situación, se han diseñado estrategias mundiales para la prevención de sobrepeso y obesidad, que se traduce también en la prevención de otras enfermedades consecuencia de hábitos no saludables. Entre las estrategias que se plantean se encuentra la promoción de estilos de vida saludables, para lo cual es indispensable cambios de comportamiento humanos que contribuyan a sustituir hábitos dañinos por prácticas saludables que contribuyan a prevenir o retardar el apareamiento de enfermedades y que quienes ya padecen de alguna enfermedad puedan controlar sus efectos secundarios y retardar el apareamiento de sintomatología o condiciones que deterioren su estado.

De aquí radica la importancia de que los profesionales de la salud, desarrollen o fortalezcan competencias para aplicar procesos de consejería para el cambio de comportamiento, ya que son ellos quienes tienen el primer contacto con las personas e incluso son ellos mismos quienes muchas veces dan un diagnóstico clínico. Durante las consultas, realizan estrategias de intervención que ayudan a las personas a examinar la compleja interacción de los factores que determinan sus comportamientos saludables; que ultimadamente, resultan en decisiones orientadas a un cambio de estilo de vida.

¹ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Considerando la importancia del tema, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá –INCAP– pone a disposición de los profesionales de la salud el curso virtual **“Consejería para el cambio de comportamiento: promoviendo estilos de vida saludable”**, en el cual se brindarán los elementos básicos de comunicación y consejería para promover cambios conductuales en los individuos que atienden.

El propósito del curso es contribuir a fortalecer los conocimientos y habilidades de comunicación y consejería del profesional de la salud que le permitan desarrollar intervenciones factibles y pertinentes para motivar a las personas que atiende a adoptar, cambiar y mantener comportamientos saludables.

COMPETENCIAS

Al finalizar el curso, el profesional de salud estará en la capacidad de:

1. Comprender el proceso completo que conlleva a una persona a desarrollar ciertos comportamientos y la modificación de los mismos tomando en cuenta la dinámica que se desarrolla entre cerebro, emociones, cognición y comportamiento.
2. Aplicar habilidades de comunicación y herramientas de consejería durante la consulta que sean pertinentes de acuerdo con la persona atendida y la etapa de cambio de comportamiento en la que se encuentra.
3. Diseñar un plan de consejería adecuado, factible y pertinente para promover el cambio de comportamiento en su ámbito laboral.

DESCRIPCIÓN

Este curso tiene una duración de 11 semanas en el cual se incluye un período de inducción y cuatro unidades temáticas en las cuales se aborda la comunicación y consejería como procesos para promover el cambio de comportamiento. A continuación, se detalla el programa académico:

Unidad	Contenidos	Duración
Inducción al uso del Aula Virtual		1 semana
1. Introductoria	Estilos de vida saludables • ¿Qué son? • Grupos objetivos • Factores que influyen en los estilos de vida saludables • Recomendaciones Neurociencia aplicada a la toma de decisiones, aprendizaje y comportamiento. • El procesamiento de la información	2 semanas

Unidad	Contenidos	Duración
	• Cerebro y emociones • Conducción de las emociones • La motivación • El proceso de toma de decisiones	
2. El cambio cognitivo y de comportamiento	Cognitivo • El proceso de cognición • Distorsión cognitiva • Reestructuración cognitiva • Fases de la modificación cognitiva • Otras técnicas de consejería • Autoeficacia • Modelo de recaídas Comportamiento • Etapas y procesos del cambio de comportamiento • Modelos y teorías del cambio	2 semanas
3. La comunicación para el cambio de comportamiento	• La comunicación • Proceso de comunicación efectiva • Modelo de comunicación interpersonal • Comunicación verbal y no verbal • Habilidades de comunicación • Habilidades de negociación	2 semanas
4. Consejería para el cambio de comportamiento	• Fases del proceso de consejería • Características y habilidades del consejero • Uso de herramientas para la consejería	4 semanas

METODOLOGÍA

La metodología es 100% virtual a través del [Aula virtual del INCAP](#), con un modelo educativo centrado en el alumno que favorece la participación activa, análisis crítico de la información y la construcción colaborativa del aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje se incluyen actividades sincrónicas y en su mayoría asincrónicas que permiten al participante programar su tiempo para el desarrollo de las actividades, además se contará con acompañamiento tutorial para apoyar en la resolución de dudas, promover la participación y análisis crítico, así como calificar y dar realimentación a las actividades.

La dedicación de estudio del curso es de diez horas semanales las cuales se pueden distribuir durante los días de la semana según su disponibilidad de tiempo.

EVALUACIÓN

La aprobación del curso requiere una nota mínima de **70 puntos** que el participante irá acumulando con la entrega y participación en diferentes actividades de aprendizaje programadas, evaluación inicial y final.

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Los participantes que cumplan con la nota de aprobación obtendrán el certificado del curso acreditado por el INCAP.

REQUISITOS TECNOLÓGICOS

Los interesados en participar deben considerar, contar con los siguientes recursos:

1. Contar con una computadora y acceso a internet estable y confiable para acceder a las actividades del curso con una velocidad mínima de internet de 512 MB.
2. Conocimiento básico del sistema operativo de su computadora (Windows 7 o el sistema OS 9 para MAC)
3. Conocimientos básicos de software y otras utilidades como lo son:
 - Programas de computación que manejan documentos de texto, hojas de cálculo y presentaciones de diapositivas.
 - Correo electrónico
 - Internet y buscadores.

INSCRIPCIÓN

- Para considerar su participación deberá: completar en línea la ficha de inscripción ingresando a la página: [Catálogo educativo del INCAP.](#)
- Las solicitudes serán evaluadas por Coordinación y se le informará sobre su aceptación.

FECHA DE INICIO

- **18 de febrero de 2026.**
(Fecha sujeta a reprogramación si no se llena el cupo mínimo para el curso).

INVERSIÓN PARA PARTICIPACIÓN

- Inversión para participación en el curso: **USD 300.00**

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Para más información comuníquese a:

- **Teléfono:** (502) 2315-7916
- **Correo electrónico:** infoeducacion@incap.int

