ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Autogestión del Tiempo de Ocio y del Descanso Personal

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Autogestión del Tiempo de Ocio y del Descanso Personal de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para quienes buscan recuperar el equilibrio entre sus obligaciones cotidianas y su bienestar integral. En una sociedad marcada por la cultura del hiperrendimiento y la conexión constante, aprender a gestionar conscientemente el tiempo libre y el descanso se ha convertido en una competencia esencial para preservar la salud física, mental y emocional.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos teóricos del ocio y el descanso desde perspectivas psicológicas, sociológicas y humanistas, comprendiendo su evolución histórica hasta las nuevas formas de experimentar el tiempo libre en la era digital.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos e históricos del ocio y el descanso, identificando su relevancia en la sociedad contemporánea y su reconocimiento como derechos fundamentales.

Dominar los principales modelos y principios de autogestión del tiempo, diferenciando su aplicación específica al ámbito del ocio y del descanso respecto de la gestión del tiempo laboral.

Fundamentar la importancia del descanso personal como dimensión esencial del bienestar, distinguiendo sus distintas tipologías y aplicando técnicas basadas en la evidencia para la mejora de la higiene del sueño y la recuperación activa.

Elaborar un plan personal integrado de ocio y descanso, formulando objetivos personalizados y estableciendo sistemas de seguimiento, autoevaluación y mejora continua.

Aplicar herramientas de diagnóstico y evaluación del uso personal del tiempo libre, elaborando un perfil individual que integre hábitos de ocio y patrones de descanso.

Diseñar estrategias de planificación y optimización del tiempo de ocio, incorporando técnicas para la construcción de hábitos saludables, la gestión del ocio digital y el aprovechamiento de microespacios de tiempo libre.

Identificar las barreras internas y externas que dificultan la autogestión del ocio y el descanso, desarrollando estrategias de afrontamiento adaptadas a las circunstancias personales y socioculturales.

Utilizar recursos comunitarios, institucionales y tecnológicos de apoyo, justificando criterios de derivación profesional ante señales de déficit significativo de descanso o dificultades en la gestión del tiempo libre.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del ocio y el descanso en la sociedad contemporánea

1.1. Evolución histórica del concepto de ocio y su significado en las diferentes épocas
1.2. Marco conceptual del descanso como necesidad humana fundamental
1.3. Relación dialéctica entre trabajo, ocio y descanso en el ciclo vital
1.4. Principales teorías y enfoques disciplinares sobre el ocio y el tiempo libre
1.5. El derecho al ocio y al descanso: marco normativo y cultura del hiperrendimiento

02 Diagnóstico y evaluación del uso personal del tiempo libre y los patrones de descanso

2.1. Importancia del autoconocimiento como punto de partida para la autogestión
2.2. Herramientas e instrumentos para el registro y análisis del uso del tiempo
2.3. Identificación y categorización de las actividades realizadas en el tiempo libre
2.4. Evaluación de la calidad y cantidad del descanso personal
2.5. Análisis de las fuentes de fatiga, estrés y sobrecarga que condicionan el tiempo personal
2.6. Elaboración del perfil personal de ocio y descanso: síntesis diagnóstica e interpretación de resultados

Temario

03 Principios y modelos de autogestión del tiempo aplicados al ocio y al descanso

3.1. Concepto de autogestión del tiempo: delimitación, alcance y diferencias con la gestión del tiempo laboral
3.2. Modelos teóricos de gestión del tiempo con aplicación al ámbito personal
3.3. Principios fundamentales para una autogestión eficaz del tiempo de ocio
3.4. La priorización como competencia clave en la distribución del tiempo personal
3.5. Establecimiento de metas personales relacionadas con el ocio y el descanso
3.6. Autorregulación y metacognición en el proceso de autogestión temporal
3.7. Toma de decisiones consciente sobre el uso del tiempo: del automatismo a la elección deliberada

Temario

04 Estrategias y técnicas para la planificación y optimización del tiempo de ocio personal

4.1. Diseño de rutinas y hábitos saludables de ocio integrados en la vida cotidiana
4.2. Estrategias de planificación temporal: herramientas analógicas y digitales
4.3. El ocio activo como factor de desarrollo personal y bienestar integral
4.4. Gestión del ocio digital: uso consciente y equilibrado de pantallas y tecnología
4.5. El aburrimiento constructivo y el tiempo no estructurado como componentes valiosos del ocio
4.6. Técnicas de optimización del tiempo fragmentado y los microespacios de ocio
4.7. Planificación del ocio en periodos vacacionales y de descanso prolongado
4.8. Adaptación de las estrategias de ocio a contextos y recursos personales diversos

Temario

05 El descanso personal como dimensión esencial del bienestar: fundamentos, tipologías y gestión

5.1. Bases neurofisiológicas del descanso y la recuperación del organismo
5.2. Tipologías del descanso: más allá del sueño nocturno
5.3. Higiene del sueño: principios, técnicas y pautas basadas en la evidencia
5.4. Estrategias de descanso diurno y recuperación activa durante la jornada
5.5. Prácticas de mindfulness y gestión del estrés orientadas al descanso personal
5.6. Relación entre la calidad del descanso y el rendimiento cognitivo, emocional y físico
5.7. Señales de alerta de un descanso insuficiente o de baja calidad y criterios de derivación profesional

06 Barreras, dificultades y factores condicionantes en la autogestión del ocio y el descanso

6.1. Barreras internas: factores psicológicos que dificultan el disfrute del ocio y el descanso
6.2. Barreras externas y condicionantes socioculturales
6.3. Dificultades específicas en determinadas etapas y circunstancias vitales
6.4. Estrategias de afrontamiento, superación de barreras y construcción de entornos facilitadores

Temario

07 Diseño, implementación y seguimiento de un plan personal integrado de ocio y descanso

7.1. Estructura y componentes de un plan personal de autogestión del ocio y el descanso
7.2. Formulación de objetivos personalizados y diseño de acciones concretas
7.3. Temporalización y secuenciación del plan: de la planificación semanal al horizonte anual
7.4. Sistemas de seguimiento, autoevaluación y mejora continua del plan
7.5. Recursos comunitarios, institucionales y profesionales de apoyo al ocio y el descanso
7.6. Caso práctico integrador: elaboración guiada del plan personal completo de autogestión del ocio y el descanso

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

