ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bienestar Personal y Uso de Pantallas en el Tiempo Libre

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



Especialízate con este programa formativo de ICUFOR y adquiere una visión integral sobre la relación entre tecnología, ocio y calidad de vida en la sociedad actual. Vivimos en una era donde las pantallas ocupan un papel central en nuestro tiempo libre, generando tanto oportunidades como desafíos para el bienestar físico, psicológico y social. Esta formación te proporcionará las competencias necesarias para comprender, analizar e intervenir de manera profesional en este ámbito de creciente relevancia.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos teóricos del bienestar y el ocio digital, aprenderás a caracterizar los patrones de consumo tecnológico y conocerás el impacto diferencial que tienen las pantallas en distintas poblaciones: desde la primera infancia hasta las personas mayores.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los conceptos de bienestar personal y ocio digital, diferenciando las dimensiones física, psicológica, emocional y social, así como los modelos teóricos que explican la interacción persona-tecnología en contextos de tiempo libre.

Analizar el impacto del uso de pantallas sobre la salud física, psicológica y social, identificando tanto los efectos negativos del consumo excesivo como los beneficios que el ocio digital aporta al bienestar personal.

Dominar estrategias de autorregulación, alfabetización digital crítica y mediación parental, aplicando técnicas cognitivo-conductuales, herramientas tecnológicas y enfoques de comunicación que promuevan un uso consciente y responsable de pantallas.

Clasificar las tipologías de actividades de ocio mediadas por pantallas, distinguiendo patrones de consumo, métricas de medición y criterios que delimitan el uso saludable frente al uso problemático.

Diferenciar las necesidades y riesgos específicos de cada grupo poblacional —infancia, adolescencia, adultez y personas mayores—, describiendo los factores protectores y las situaciones de vulnerabilidad digital propias de cada etapa.

Diseñar programas de bienestar digital en el tiempo libre, elaborando diagnósticos participativos, formulando objetivos de intervención y seleccionando metodologías activas adaptadas a contextos educativos, comunitarios y sociosanitarios.

Objetivos del curso

Implementar y evaluar intervenciones de bienestar digital, definiendo indicadores de proceso, resultado e impacto, y utilizando instrumentos de evaluación cuantitativa y cualitativa que permitan valorar la calidad de los programas.

Conocer las tendencias tecnológicas emergentes y los marcos regulatorios en desarrollo, relacionando la inteligencia artificial, las tecnologías inmersivas y el diseño ético de plataformas con la construcción de un modelo integral de bienestar digital.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del bienestar personal y el ocio digital

1.1. Evolución histórica y delimitación conceptual del bienestar personal
1.2. El concepto de tiempo libre y ocio en la sociedad contemporánea
1.3. La digitalización del tiempo libre: contexto y transformaciones sociales
1.4. Relación entre bienestar personal y uso de tecnologías digitales
1.5. Marco normativo, recomendaciones institucionales y principios éticos en la intervención sobre hábitos digitales

02 Caracterización del uso de pantallas en contextos de tiempo libre

2.1. Tipología de actividades de ocio mediadas por pantallas
2.2. Patrones de consumo digital en el tiempo libre según variables sociodemográficas
2.3. Métricas y herramientas para la medición del tiempo de pantalla
2.4. El concepto de uso problemático frente al uso saludable de pantallas
2.5. El papel del diseño persuasivo y la economía de la atención en el ocio digital
2.6. Influencia del contexto sociocultural en los hábitos digitales de ocio

Temario

03 Impacto del uso de pantallas sobre la salud física, psicológica y social

3.1. Efectos del uso prolongado de pantallas sobre la salud física
3.2. Fatiga digital, sobrecarga informativa y agotamiento durante el tiempo de ocio
3.3. Consecuencias psicológicas y emocionales del uso excesivo de pantallas
3.4. Impacto en las relaciones sociales y la convivencia familiar
3.5. Efectos cognitivos del uso continuado de pantallas durante el tiempo libre
3.6. Impacto diferencial según el tipo, la intensidad y el contexto de uso
3.7. Dimensión positiva del uso de pantallas en el ocio y el bienestar personal
3.8. Evidencia científica actual: alcance, limitaciones y controversias metodológicas

Temario

04 Poblaciones específicas: infancia, adolescencia, adultez y personas mayores

4.1. Uso de pantallas en la primera infancia y la etapa preescolar
4.2. Pantallas y bienestar en la infancia escolar
4.3. Adolescencia y uso intensivo de pantallas en el tiempo libre
4.4. Juventud y transición a la vida adulta: ocio digital, identidad y autonomía
4.5. Uso de pantallas en la población adulta: ocio, desconexión y conciliación
4.6. Personas mayores: oportunidades y barreras del ocio digital
4.7. Atención a colectivos en situación de vulnerabilidad digital

Temario

05 Estrategias y herramientas para la promoción de un uso saludable de pantallas

5.1. Principios de la educación mediática y la alfabetización digital crítica
5.2. Estrategias de autorregulación y gestión personal del tiempo de pantalla
5.3. Promoción de alternativas de ocio saludable no vinculadas a pantallas
5.4. Mediación parental y familiar en el uso de pantallas durante el tiempo libre
5.5. Intervención desde el ámbito educativo y comunitario
5.6. Comunicación y sensibilización social sobre el uso responsable de pantallas

06 Diseño, implementación y evaluación de programas de bienestar digital en el tiempo libre

6.1. Fundamentos metodológicos del diseño de programas de intervención
6.2. Planificación de actividades y selección de recursos para la intervención
6.3. Implementación de programas en contextos formales y no formales
6.4. Evaluación de la calidad y el impacto de los programas de bienestar digital
6.5. Buenas prácticas y experiencias de referencia a nivel nacional e internacional

Temario

07 Tendencias emergentes y desafíos futuros en bienestar personal y ocio digital

7.1. Nuevas tecnologías y su influencia en las formas de ocio digital
7.2. El debate sobre la regulación tecnológica y la protección del usuario
7.3. Responsabilidad corporativa y diseño ético de las plataformas digitales de ocio
7.4. Hacia un modelo integral de bienestar digital: líneas de investigación y prospectiva en la sociedad del ocio conectado

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

