ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bloqueo Creativo y Rutinas de Escritura: Organización del Proyecto Literario

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Bloqueo Creativo y Rutinas de Escritura: Organización del Proyecto Literario de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para escritores que buscan transformar su práctica creativa en un proceso sostenible y productivo. Este programa responde a una necesidad real del ámbito literario: comprender los mecanismos que paralizan la escritura y desarrollar herramientas efectivas para superarlos.

A lo largo del temario, explorarás los fundamentos del proceso creativo, las dimensiones psicológicas del bloqueo y las estrategias cognitivo-conductuales para reactivar tu producción textual. Aprenderás a construir hábitos de escritura sostenibles, gestionar eficazmente tu tiempo y espacio de trabajo, y dominar la planificación integral de proyectos literarios.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos del proceso creativo literario, identificando sus fases, modelos teóricos y factores motivacionales implicados en la producción escrita.

Aplicar estrategias y técnicas para la superación del bloqueo creativo, utilizando herramientas cognitivo-conductuales, generativas y de gestión emocional adaptadas al perfil del escritor.

Dominar los principios de gestión del tiempo, el espacio y los recursos del escritor, implementando técnicas de planificación y herramientas digitales y analógicas al servicio del proyecto.

Desarrollar las competencias necesarias para la ejecución y revisión del manuscrito, aplicando técnicas de redacción del borrador, revisión sistemática e integración de retroalimentación externa.

Analizar las dimensiones psicológicas, cognitivas y contextuales del bloqueo creativo, diferenciando sus causas, tipologías y manifestaciones según su origen y fase del proyecto.

Diseñar hábitos y rutinas de escritura sostenibles, incorporando principios de la psicología del hábito y sistemas de seguimiento y autoevaluación de la actividad escritural.

Elaborar la planificación integral de un proyecto literario, definiendo su concepción, estructura narrativa, alcance y cronograma de desarrollo.

Construir un sistema creativo integral y personalizado, integrando estrategias de desbloqueo, rutinas de escritura y organización del proyecto en un plan de acción sostenible a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos del proceso creativo en la escritura literaria

1.1. Naturaleza de la creatividad y su relación con la producción literaria
1.2. Fases del proceso creativo según los modelos clásicos y contemporáneos
1.3. El papel de la motivación intrínseca y extrínseca en la escritura
1.4. Mitos y creencias limitantes sobre la inspiración y el talento literario
1.5. La escritura como oficio: del romanticismo del autor inspirado a la práctica disciplinada

Temario

02 Dimensiones psicológicas y cognitivas del bloqueo creativo

2.1. Definición y caracterización del bloqueo creativo en escritores
2.2. Factores psicológicos asociados al bloqueo del escritor
2.3. Factores cognitivos que obstaculizan la producción escrita
2.4. Factores contextuales y ambientales que favorecen la aparición del bloqueo
2.5. Influencia de las dinámicas relacionales y sociales en el bloqueo del escritor
2.6. Diferenciación entre bloqueo creativo, procrastinación y agotamiento profesional
2.7. Investigaciones recientes sobre el bloqueo del escritor en el ámbito académico y literario

03 Tipología del bloqueo creativo y diagnóstico personalizado

3.1. Clasificación de los bloqueos creativos según su origen y manifestación
3.2. Bloqueos vinculados a fases específicas del proyecto literario
3.3. Herramientas de autodiagnóstico para la identificación del tipo de bloqueo predominante
3.4. Elaboración de un perfil personal de vulnerabilidades creativas del escritor

Temario

04 Estrategias y técnicas para la superación del bloqueo creativo

4.1. Principios generales para el abordaje sistemático del bloqueo creativo
4.2. Estrategias cognitivo-conductuales aplicadas al desbloqueo del escritor
4.3. Técnicas de escritura libre y generativa para reactivar la producción textual
4.4. Estrategias basadas en la atención plena y la gestión emocional del escritor
4.5. Alimentación creativa y técnicas de nutrición de la imaginación
4.6. El papel del juego, la experimentación y el error productivo en la recuperación creativa
4.7. Recursos externos de apoyo al proceso de desbloqueo creativo
4.8. Diseño de un plan personalizado de prevención y gestión del bloqueo creativo

Temario

05 Construcción de hábitos y rutinas de escritura sostenibles

5.1. Fundamentos de la psicología del hábito aplicados a la práctica de la escritura
5.2. Análisis de las rutinas de escritores consagrados como modelos de referencia e inspiración
5.3. Diseño de una rutina de escritura adaptada al perfil personal y las circunstancias del escritor
5.4. Rituales de inicio y cierre de la sesión de escritura como anclajes del hábito
5.5. Estrategias para mantener la constancia y superar las interrupciones en el hábito de escritura
5.6. Flexibilidad y adaptación de la rutina a las diferentes fases y exigencias del proyecto

06 Gestión del tiempo, el espacio y los recursos del escritor

6.1. Principios de gestión del tiempo aplicados a la escritura creativa y al proyecto literario
6.2. Técnicas de planificación temporal y compatibilización con las obligaciones del escritor
6.3. Diseño y optimización del espacio de trabajo del escritor
6.4. Herramientas digitales y analógicas para la organización del trabajo escritural
6.5. Gestión de la energía creativa y estrategias de prevención del agotamiento del escritor

Temario

07 Concepción y planificación integral del proyecto literario

7.1. Del impulso creativo inicial a la formulación de un proyecto literario viable y coherente
7.2. Elección del género, el formato y la identificación del público destinatario
7.3. Métodos de planificación narrativa: del escritor planificador al escritor descubridor
7.4. Construcción del universo narrativo y documentación sistemática del proyecto
7.5. Definición del alcance del proyecto y evaluación de su viabilidad
7.6. Establecimiento de hitos, plazos y fases de desarrollo del proyecto literario
7.7. Anticipación de obstáculos previsibles y diseño de estrategias de contingencia

Temario

08 Desarrollo estructural y arquitectura del texto literario

8.1. Principios fundamentales de estructura narrativa aplicados al proyecto literario
8.2. Construcción y gestión de la trama principal y las subtramas del proyecto
8.3. Desarrollo de personajes con profundidad psicológica y función narrativa definida
8.4. Construcción del escenario narrativo y gestión de la atmósfera literaria
8.5. Gestión del ritmo y la tensión narrativa a lo largo del proyecto extenso
8.6. Coherencia interna, continuidad y supervisión estructural del proyecto

09 Ejecución del proyecto: del primer borrador a la versión definitiva del texto

9.1. Estrategias para la redacción eficaz y fluida del primer borrador
9.2. El proceso de revisión como fase creativa diferenciada y esencial del proyecto
9.3. Integración de la retroalimentación externa en el proceso de mejora del manuscrito
9.4. Determinación del punto de cierre del proyecto: criterios para decidir cuándo un texto está terminado
9.5. Preparación del manuscrito para su presentación editorial, concursos o autopublicación

Temario

10 Diseño de un sistema creativo integral y sostenibilidad de la vida literaria

10.1. Integración de las estrategias de desbloqueo, las rutinas y la organización en un sistema personal cohesionado
10.2. Gestión de proyectos simultáneos y planificación estratégica de la trayectoria literaria
10.3. Sostenibilidad de la vida dedicada a la escritura y desarrollo de la identidad autoral
10.4. Elaboración de un plan de acción personal para el desarrollo del proyecto literario propio

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.



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

