ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Concentración en Entornos Ruidosos y Compartidos

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 Concentración en Entornos Ruidosos y Compartidos de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para responder a uno de los desafíos más relevantes del panorama laboral y académico actual. En un contexto donde las oficinas de planta abierta, los espacios de coworking y el teletrabajo en hogares compartidos se han convertido en la norma, la capacidad de mantener el foco atencional representa una competencia diferencial cada vez más valorada por organizaciones y profesionales.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos neurocognitivos de la atención, comprenderás el impacto real del ruido sobre el rendimiento y la salud, y dominarás técnicas validadas científicamente como el mindfulness aplicado, la gestión temporal mediante time blocking o el método Pomodoro adaptado.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocognitivos de la atención y la concentración, identificando las redes neuroanatómicas, los modelos teóricos y los factores individuales que modulan la capacidad atencional.

Analizar el impacto del ruido y las interrupciones sobre el rendimiento cognitivo, la salud y el bienestar, relacionando la evidencia científica con sus repercusiones laborales, económicas y normativas.

Conocer las herramientas tecnológicas y los recursos sonoros de apoyo a la concentración, distinguiendo sus principios de funcionamiento, criterios de selección y limitaciones de uso.

Clasificar los entornos ruidosos y compartidos según su tipología, fuentes de perturbación y dinámica social, diferenciando los parámetros acústicos clave para su evaluación.

Dominar estrategias individuales cognitivas y conductuales para el mantenimiento de la concentración, aplicando técnicas de segmentación temporal, mindfulness, regulación emocional y comunicación asertiva adaptadas a contextos ruidosos.

Fundamentar el diseño y acondicionamiento acústico de espacios compartidos, describiendo los principios de zonificación funcional, las soluciones constructivas y los factores ambientales complementarios que optimizan el trabajo concentrado.

Objetivos del curso

Diseñar protocolos colectivos de intervención organizacional orientados a la mejora de la concentración, incorporando diagnósticos participativos, normas compartidas, programas de sensibilización y políticas de flexibilidad laboral.

Elaborar un plan integral de mejora de la concentración en entornos compartidos, implementando un proceso de evaluación longitudinal y ajuste iterativo de las medidas adoptadas.

Temario

01 Fundamentos neurocognitivos de la atención y la concentración humana

1.1. Conceptualización de la atención como proceso cognitivo multidimensional
1.2. Bases neuroanatómicas y neurofisiológicas del sistema atencional
1.3. Modelos teóricos explicativos del procesamiento atencional
1.4. Mecanismos de inhibición y control de interferencias cognitivas
1.5. Factores moduladores individuales de la capacidad atencional

Temario

02 Caracterización de los entornos ruidosos y compartidos: tipología, fuentes de perturbación y dinámica social

2.1. Definición y delimitación del concepto de entorno ruidoso y compartido en el contexto profesional y académico
2.2. Tipología de espacios compartidos según su configuración y finalidad
2.3. Clasificación de las fuentes de ruido y perturbación en espacios compartidos
2.4. Parámetros acústicos fundamentales para la evaluación del ruido ambiental
2.5. Dinámica social y normas implícitas de convivencia en espacios de trabajo compartido
2.6. Tendencias actuales en la configuración de espacios laborales y académicos: del open space al modelo basado en actividad

Temario

03 Impacto del ruido y las interrupciones sobre el rendimiento cognitivo, la salud y el bienestar

3.1. Evidencia científica sobre los efectos del ruido en el rendimiento en tareas cognitivas
3.2. Costes cognitivos de las interrupciones en tareas que requieren concentración sostenida
3.3. Efectos del ruido crónico y la sobreestimulación sobre la salud física y psicológica
3.4. Impacto diferencial en poblaciones con alta sensibilidad al procesamiento sensorial
3.5. Repercusiones sobre la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y la percepción de control
3.6. Dimensión económica del problema: cuantificación de la pérdida de productividad atribuible al ruido y las interrupciones en entornos compartidos
3.7. Marco normativo sobre niveles de ruido admisibles en entornos de trabajo intelectual

Temario

04 Estrategias individuales cognitivas y conductuales para el mantenimiento de la concentración

4.1. Principios generales para el diseño de un sistema personal de gestión de la atención
4.2. Técnicas de segmentación temporal y gestión del foco atencional
4.3. Entrenamiento en habilidades de inhibición y resistencia a la distracción
4.4. Prácticas de mindfulness y meditación atencional aplicadas a contextos ruidosos
4.5. Regulación emocional y gestión de la frustración ante interrupciones inevitables
4.6. Estrategias de comunicación asertiva para la negociación de condiciones de trabajo
4.7. Hábitos de estilo de vida que potencian la capacidad atencional sostenida
4.8. Diseño de rutinas personales de inicio, mantenimiento y cierre de sesiones de trabajo profundo

Temario

05 Herramientas tecnológicas y recursos sonoros de apoyo a la concentración

5.1. Fundamentos del enmascaramiento acústico y su aplicación práctica al trabajo concentrado
5.2. Paisajes sonoros diseñados para la concentración: evidencia científica y criterios de selección
5.3. Tecnología de cancelación activa de ruido: funcionamiento, tipología y criterios de elección
5.4. Aplicaciones digitales para la gestión del foco atencional y el bloqueo de distractores
5.5. Sistemas de enmascaramiento sonoro ambiental e integración de herramientas tecnológicas

Temario

06 Diseño y acondicionamiento acústico de espacios compartidos para la optimización del trabajo concentrado

6.1. Principios de acústica arquitectónica aplicados a oficinas y espacios de trabajo intelectual
6.2. Estrategias de zonificación funcional del espacio compartido
6.3. Diseño biofílico y su contribución a la concentración y el bienestar en espacios interiores
6.4. Materiales y soluciones constructivas para la mejora acústica de espacios existentes
6.5. Iluminación, calidad del aire y confort térmico como factores complementarios de la concentración
6.6. Modelos de diseño de oficinas basados en actividad, casos de estudio y normativa de referencia

07 Intervención organizacional, protocolos colectivos y evaluación de programas de mejora de la concentración

7.1. Diagnóstico organizacional de las condiciones de concentración en entornos compartidos
7.2. Diseño de protocolos colectivos y promoción de una cultura organizacional respetuosa con la atención
7.3. Integración de políticas de flexibilidad laboral como estrategia de apoyo a la concentración
7.4. Evaluación de la eficacia de las intervenciones y diseño del plan integral de mejora

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

