ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Concentración Profunda: Sesiones de Trabajo Intensivo

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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Concentración Profunda: Sesiones de Trabajo Intensivo de ICUFOR y transforma radicalmente tu capacidad para realizar trabajo intelectual de alto rendimiento. En un contexto profesional caracterizado por la fragmentación atencional constante, las interrupciones digitales y la sobrecarga informativa, dominar las técnicas de concentración profunda se ha convertido en una competencia diferenciadora esencial para cualquier profesional del conocimiento.

A través de este programa formativo, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos de la atención, comprenderás los mecanismos del estado de flujo y aprenderás a gestionar eficazmente la carga cognitiva y la fatiga mental.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la atención y la concentración, identificando las estructuras cerebrales, los modelos teóricos y los factores individuales que modulan el rendimiento atencional.

Dominar los mecanismos de la carga cognitiva y la fatiga mental, aplicando estrategias de recuperación atencional, gestión energética y ciclos ultradianos para preservar la calidad del trabajo intelectual sostenido.

Identificar, clasificar y gestionar las distracciones e interrupciones, implementando protocolos proactivos y reactivos de protección atencional adaptados al contexto personal y profesional.

Analizar el paradigma del trabajo profundo y los estados de flujo, diferenciando sus principios, filosofías de organización y condiciones facilitadoras respecto al trabajo superficial y otros modelos de rendimiento cognitivo.

Diseñar entornos físicos y digitales orientados a la concentración profunda, configurando las variables ambientales, ergonómicas y tecnológicas que minimizan la interferencia y potencian la inmersión cognitiva.

Desarrollar competencias de autorregulación emocional y motivación sostenida, utilizando estrategias de reevaluación cognitiva, tolerancia a la incomodidad y sistemas de compromiso ante tareas de alta demanda intelectual.

# Objetivos del curso

Aplicar metodologías y técnicas estructuradas de trabajo intensivo, planificando, ejecutando y cerrando sesiones de concentración profunda mediante protocolos sistemáticos de prearranque, mantenimiento del foco y consolidación post-sesión.

Elaborar un sistema personal de entrenamiento, evaluación y mejora continua de la concentración, integrando hábitos, rutinas, métricas de seguimiento y planes de acción adaptados al perfil cognitivo y al contexto profesional específico.

# Temario

## 01 Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la atención y la concentración

1.1. Definición y delimitación conceptual de la atención, la concentración y el foco cognitivo
1.2. Bases neuroanatómicas y neurofisiológicas de los procesos atencionales
1.3. Modelos psicológicos clásicos y contemporáneos de la atención
1.4. Factores individuales y contextuales que modulan la capacidad de concentración
1.5. Neuroplasticidad e implicaciones para el entrenamiento de la atención

## 02 El trabajo profundo como paradigma de rendimiento intelectual

2.1. Origen, definición y principios del concepto de trabajo profundo
2.2. Marcos teóricos complementarios al paradigma del trabajo profundo
2.3. Valor del trabajo profundo en distintos contextos profesionales y académicos
2.4. Filosofías de organización del trabajo profundo
2.5. Obstáculos culturales y organizacionales para la adopción del trabajo profundo
2.6. Evidencia empírica sobre los beneficios del trabajo profundo en productividad y bienestar

# Temario

## 03 Estados de flujo y psicología del rendimiento óptimo durante el trabajo intensivo

3.1. Concepto y características del estado de flujo según Mihaly Csikszentmihalyi
3.2. Condiciones facilitadoras para la aparición y mantenimiento del estado de flujo
3.3. Neurobiología del estado de flujo: correlatos cerebrales y bioquímicos
3.4. Estrategias deliberadas para inducir y prolongar estados de flujo en sesiones de trabajo
3.5. Limitaciones, riesgos y críticas al modelo del flujo en contextos laborales

# Temario

## 04 Carga cognitiva, fatiga mental y gestión de los recursos energéticos del cerebro

4.1. Teoría de la carga cognitiva: principios fundamentales y aplicaciones al trabajo intelectual
4.2. Mecanismos de la fatiga mental y el agotamiento del autocontrol cognitivo
4.3. Efecto acumulativo de la carga cognitiva sobre la calidad del trabajo intelectual
4.4. Ciclos ultradianos de rendimiento y su integración en sesiones de trabajo intensivo
4.5. Estrategias de recuperación cognitiva y restauración atencional
4.6. Gestión energética global: del manejo del tiempo a la administración de la energía
4.7. Prevención del agotamiento cognitivo crónico en profesionales del conocimiento

# Temario

## 05 Diseño del entorno físico y digital para la concentración profunda

5.1. Influencia del entorno ambiental en la capacidad de atención y rendimiento cognitivo
5.2. Configuración óptima del espacio físico de trabajo para sesiones intensivas
5.3. Diseño del entorno digital orientado a la concentración profunda
5.4. Uso de señales contextuales y rituales espaciales para activar el modo de concentración
5.5. Diseño de entornos en contextos compartidos: oficinas abiertas, coworking y teletrabajo
5.6. Paisajes sonoros y estimulación ambiental controlada para potenciar la inmersión cognitiva

# Temario

## 06 Identificación, prevención y gestión de las distracciones e interrupciones

6.1. Taxonomía de las distracciones: internas, externas, digitales e interpersonales
6.2. El coste cognitivo del cambio de tarea y la fragmentación atencional
6.3. El impacto de las tecnologías persuasivas y las redes sociales en la capacidad atencional
6.4. Estrategias proactivas para la prevención de interrupciones durante sesiones de trabajo
6.5. Técnicas reactivas para la recuperación rápida del foco tras una interrupción
6.6. Gestión de las distracciones internas: pensamientos intrusivos, rumiación y vagabundeo mental
6.7. Auditoría personal de distracciones y diseño de un plan de protección atencional

## 07 Autorregulación emocional y motivación sostenida en el trabajo cognitivo intensivo

7.1. Fundamentos de la autorregulación aplicados al trabajo intelectual intensivo
7.2. Regulación emocional durante el trabajo cognitivo exigente
7.3. Procrastinación y mecanismos de evitación ante tareas de alta demanda cognitiva
7.4. Motivación sostenida y creencias facilitadoras del trabajo intensivo

# Temario

## 08 Metodologías y técnicas estructuradas para sesiones de trabajo intensivo

8.1. Panorámica de las principales metodologías de trabajo concentrado
8.2. La técnica Pomodoro: fundamentos, variantes y adaptaciones para el trabajo profundo
8.3. Time blocking y programación por bloques temáticos de concentración
8.4. Deep work scheduling: modelos de planificación a escala diaria, semanal y estacional
8.5. Metodologías complementarias orientadas a la concentración sostenida
8.6. Técnicas de prearranque y calentamiento cognitivo para facilitar la entrada en concentración
8.7. Combinación y personalización de metodologías según contexto y objetivos del profesional
8.8. Criterios para la selección de metodología según tipo de tarea, entorno y perfil cognitivo

# Temario

## 09 Planificación, ejecución y cierre de sesiones de concentración profunda

9.1. Diseño integral de una sesión de trabajo intensivo: fases y componentes esenciales
9.2. Fase de preparación y activación pre-sesión
9.3. Fase de ejecución: mantenimiento del foco y gestión del flujo de trabajo
9.4. Fase de pausa y recuperación intrasesión
9.5. Fase de cierre y consolidación post-sesión
9.6. Secuenciación de múltiples sesiones intensivas a lo largo de una jornada laboral

## 10 Entrenamiento cognitivo, hábitos y rutinas para la consolidación de la capacidad de concentración

10.1. La concentración como habilidad entrenable: evidencia y principios del entrenamiento cognitivo
10.2. Enfoques de entrenamiento cognitivo: panorámica y criterios de selección
10.3. Mindfulness y meditación como herramientas de entrenamiento atencional
10.4. Construcción de hábitos y rutinas que sostienen la práctica regular del trabajo profundo
10.5. Gestión del estilo de vida y mantenimiento a largo plazo de la capacidad de concentración

# Temario

## 11 Evaluación, medición y mejora continua de la práctica de concentración profunda

11.1. Indicadores y métricas para la valoración de la calidad y profundidad de la concentración
11.2. Herramientas y métodos de autorregistro y seguimiento de la práctica concentrada
11.3. Ciclos de mejora continua aplicados al sistema personal de concentración profunda
11.4. Diseño del plan de acción individual e integración en contextos profesionales específicos

# 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

