ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Concentración y Atención Sostenida: Entrenamiento y Reducción de Distracciones

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 Concentración y Atención Sostenida: Entrenamiento y Reducción de Distracciones de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para quienes buscan comprender y optimizar los procesos atencionales desde una perspectiva científica y aplicada. En un contexto marcado por la hiperconectividad y la constante exposición a estímulos distractores, dominar las claves del funcionamiento atencional se ha convertido en una competencia esencial tanto en el ámbito profesional como personal.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la atención humana, explorando las redes neuronales implicadas, los modelos teóricos contemporáneos y los mecanismos que subyacen al mantenimiento del foco atencional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la atención humana, identificando las bases neuroanatómicas, los modelos teóricos y los factores que determinan la capacidad atencional.

Identificar la naturaleza, tipología y mecanismos de las distracciones, distinguiendo entre fuentes externas e internas y valorando su impacto sobre el rendimiento cognitivo, académico y laboral.

Conocer las principales técnicas de entrenamiento cognitivo, mindfulness y neurofeedback dirigidas a la mejora de la atención sostenida, analizando la evidencia empírica que respalda su eficacia, sus limitaciones y sus consideraciones éticas.

Diferenciar los conceptos de atención sostenida, vigilancia y concentración, analizando los modelos explicativos del mantenimiento atencional prolongado y sus mecanismos subyacentes.

Dominar los instrumentos y técnicas de evaluación de la capacidad atencional, aplicando pruebas estandarizadas, medidas psicofisiológicas y procedimientos de evaluación ecológica para elaborar perfiles atencionales individualizados.

Aplicar estrategias ambientales, organizativas, conductuales y de gestión digital para la reducción de distracciones, desarrollando hábitos y rutinas que favorezcan la concentración en entornos de trabajo y estudio.

Objetivos del curso

Implementar programas de entrenamiento atencional en contextos educativos, deportivos, clínicos y laborales, adaptando las intervenciones al perfil cognitivo del destinatario y a las demandas específicas de cada ámbito de aplicación.

Diseñar, implementar y evaluar programas integrales de entrenamiento de la concentración y la atención sostenida, integrando técnicas basadas en la evidencia y utilizando indicadores de proceso y de resultado para valorar su eficacia.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la atención humana

1.1. Concepto y definición de la atención desde una perspectiva multidisciplinar
1.2. Bases neuroanatómicas y neurofisiológicas de los procesos atencionales
1.3. Modelos teóricos clásicos y contemporáneos de la atención
1.4. Tipología de los procesos atencionales: atención selectiva, dividida, alternante y sostenida
1.5. Factores determinantes de la capacidad atencional: variables biológicas, psicológicas y contextuales

Temario

02 La atención sostenida: conceptualización, modelos explicativos y mecanismos subyacentes

2.1. Definición y delimitación conceptual de la atención sostenida y la vigilancia
2.2. Diferencias entre atención sostenida, vigilancia, concentración y estado de alerta
2.3. Modelos explicativos del mantenimiento atencional prolongado
2.4. El decremento de vigilancia: causas, manifestaciones y consecuencias funcionales
2.5. Ritmos circadianos, estados de activación fisiológica y su influencia en la atención sostenida
2.6. Diferencias individuales en la capacidad de mantenimiento atencional prolongado
2.7. Relación funcional entre atención sostenida, memoria de trabajo y funciones ejecutivas

Temario

03 La concentración como proceso cognitivo: factores moduladores y variables influyentes

3.1. Definición operativa de la concentración y su relación con la atención focalizada
3.2. Mecanismos cognitivos implicados en el mantenimiento del foco atencional
3.3. El papel de la motivación intrínseca y extrínseca en el sostenimiento de la concentración
3.4. Influencia del estado emocional y el estrés sobre la capacidad de concentración
3.5. Fatiga mental, agotamiento del ego y sus efectos sobre el rendimiento atencional
3.6. Influencia de los hábitos de sueño, la nutrición y la actividad física en la capacidad de concentración

Temario

04 Naturaleza, tipología y mecanismos de las distracciones

4.1. Concepto de distracción: definición, características y delimitación terminológica
4.2. Clasificación de las distracciones según su origen y naturaleza
4.3. Mecanismos neurocognitivos de la captura atencional involuntaria
4.4. El mind-wandering como fenómeno cognitivo: causas, funciones y consecuencias
4.5. Impacto cuantificable de las distracciones en el rendimiento cognitivo, académico y laboral
4.6. Vulnerabilidad individual frente a las distracciones: factores de riesgo y factores protectores
4.7. Distracciones y trastornos clínicos: TDAH, trastornos de ansiedad y otras condiciones asociadas

Temario

05 Evaluación y medición de la capacidad atencional y la concentración

5.1. Principios metodológicos de la evaluación neuropsicológica de la atención
5.2. Instrumentos estandarizados para la evaluación de la atención sostenida y la vigilancia
5.3. Evaluación de la concentración mediante escalas, cuestionarios y autoinformes
5.4. Medidas psicofisiológicas y técnicas de neuroimagen aplicadas a la evaluación atencional
5.5. Evaluación ecológica y contextualizada de la atención en entornos naturales de desempeño
5.6. Interpretación integrada de resultados y elaboración de perfiles atencionales individualizados

Temario

06 Técnicas de entrenamiento cognitivo para la mejora de la atención sostenida

6.1. Fundamentos científicos del entrenamiento cognitivo y la neuroplasticidad atencional
6.2. Programas estructurados de entrenamiento de la atención sostenida
6.3. Entrenamiento cognitivo informatizado y plataformas digitales
6.4. Técnicas de focalización y refocalización atencional voluntaria
6.5. Entrenamiento en control inhibitorio y resistencia a la interferencia de estímulos distractores
6.6. Entrenamiento en memoria de trabajo como vía indirecta de mejora de la atención sostenida
6.7. Diseño de sesiones de entrenamiento atencional: dosificación, progresión y duración óptimas
6.8. Evidencia empírica sobre la eficacia del entrenamiento cognitivo atencional: alcances, limitaciones y controversias

Temario

07 Mindfulness, meditación y enfoques contemplativos aplicados a la mejora de la concentración

7.1. Fundamentos conceptuales del mindfulness y su relación con la atención plena y la concentración
7.2. Bases neurocientíficas de la meditación y sus efectos sobre las redes atencionales
7.3. Tipos de práctica meditativa y su impacto diferencial sobre los componentes atencionales
7.4. Programas estandarizados basados en mindfulness con componente atencional
7.5. Integración del mindfulness en la rutina diaria como herramienta de entrenamiento atencional continuo
7.6. Evidencia científica, precauciones y limitaciones de las intervenciones basadas en mindfulness

08 Neurofeedback, biofeedback y tecnologías de neuromodulación para el entrenamiento atencional

8.1. Fundamentos del neurofeedback y la autorregulación neurofisiológica
8.2. Modalidades y protocolos de neurofeedback para el entrenamiento de la atención sostenida
8.3. Biofeedback periférico y su aplicación a la regulación del estado atencional
8.4. Técnicas de estimulación cerebral no invasiva aplicadas a la modulación atencional
8.5. Evidencia empírica, limitaciones metodológicas y consideraciones éticas de las neurotecnologías atencionales

Temario

09 Estrategias ambientales, organizativas y conductuales para la reducción de distracciones

9.1. Diseño del entorno físico como facilitador de la concentración y reductor de distracciones
9.2. Estrategias de gestión del tiempo orientadas al mantenimiento de la concentración
9.3. Establecimiento de rutinas y hábitos promotores de la atención sostenida
9.4. Estrategias conductuales de autorregulación y autocontrol ante la aparición de distracciones
9.5. Comunicación y gestión de límites interpersonales en entornos compartidos de trabajo y estudio
9.6. Integración de pausas estratégicas y recuperación atencional planificada

10 Gestión de las distracciones digitales y tecnológicas en la era de la hiperconectividad

10.1. Caracterización del ecosistema digital como fuente principal de distracciones contemporáneas
10.2. Mecanismos psicológicos de la dependencia digital y costes cognitivos de la multitarea tecnológica
10.3. Estrategias de higiene digital y herramientas para la protección de la concentración
10.4. Desarrollo de una relación intencional con la tecnología y políticas organizacionales de gestión digital

Temario

11 Aplicaciones del entrenamiento atencional en contextos educativos, deportivos, clínicos y laborales

11.1. Entrenamiento de la concentración y la atención sostenida en el ámbito educativo
11.2. Adaptaciones del entrenamiento atencional para alumnado con necesidades específicas de apoyo
11.3. Entrenamiento atencional en el ámbito deportivo: concentración y rendimiento competitivo
11.4. Intervenciones sobre la atención en contextos clínicos y de rehabilitación neuropsicológica
11.5. Concentración y productividad en el entorno laboral profesional
11.6. Atención sostenida y entrenamiento atencional en contextos de alta demanda de vigilancia
11.7. Aspectos éticos y deontológicos de la intervención sobre la atención en contextos aplicados

Temario

12 Diseño, implementación y evaluación de programas integrales de entrenamiento atencional

12.1. Principios fundamentales para el diseño de programas de entrenamiento de la concentración
12.2. Selección y combinación de técnicas y estrategias de intervención basadas en la evidencia
12.3. Estructura, temporalización, recursos y materiales para la implementación de programas
12.4. Evaluación de la eficacia del programa: indicadores de proceso y de resultado
12.5. Comunicación de resultados, retroalimentación y análisis de programas implementados

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

