ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Cuidado de la Vista del Alumnado: Hábitos Visuales ante las Pantallas en el Aula

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 este programa especializado que aborda uno de los desafíos más relevantes de la educación actual: la protección de la salud visual del alumnado en entornos digitalizados. En ICUFOR somos conscientes de que la creciente presencia de dispositivos electrónicos en las aulas requiere profesionales capacitados para prevenir y detectar alteraciones visuales, garantizando así el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos de la salud visual durante la infancia y adolescencia, comprenderás el impacto de las pantallas digitales y el síndrome visual informático, y dominarás los principios de ergonomía aplicados al aula. Además, aprenderás a identificar señales de alerta, implementar la regla 20-20-20 y diseñar programas integrales de prevención adaptados a cada etapa educativa.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la salud visual en la infancia y la adolescencia, relacionando el desarrollo del sistema visual con los factores genéticos, ambientales y socioeconómicos que condicionan la función visual del alumnado.

Conocer los principales trastornos y alteraciones visuales prevalentes en la edad escolar, diferenciando sus manifestaciones clínicas en el aula y sus repercusiones sobre el aprendizaje y el rendimiento académico.

Dominar las estrategias preventivas y los hábitos visuales saludables ante las pantallas, integrando pautas de descanso visual, gestión del tiempo de exposición y ejercicios de relajación ocular en la rutina escolar diaria.

Identificar el impacto de las pantallas digitales en la salud visual del alumnado, analizando los efectos de la luz azul, el síndrome visual informático, la progresión de la miopía y la fatiga visual en el contexto escolar.

Aplicar los principios de ergonomía visual en el aula digital, diseñando condiciones ambientales óptimas de iluminación, mobiliario y configuración de dispositivos que minimicen la fatiga visual del alumnado.

Desarrollar competencias para la detección temprana de problemas visuales en el entorno escolar, utilizando herramientas de cribado, protocolos de derivación al especialista y estrategias de comunicación eficaz con las familias.

Objetivos del curso

Diseñar e implementar programas de salud visual en centros educativos, incorporando adaptaciones curriculares para la atención a la diversidad visual y fomentando la participación activa de toda la comunidad educativa.

Evaluar la eficacia de los programas de salud visual escolar, aplicando indicadores de proceso, resultado e impacto y fundamentando la mejora continua en buenas prácticas y evidencia científica actualizada.

Temario

01 Fundamentos de la salud visual en la infancia y la adolescencia

1.1. Concepto de salud visual y su relevancia en el desarrollo integral del alumnado
1.2. Desarrollo visual durante las etapas de la infancia y la adolescencia
1.3. Factores determinantes de la salud visual en la población escolar
1.4. Marco normativo y políticas públicas sobre salud visual en el entorno escolar
1.5. Relación entre salud visual, rendimiento académico y bienestar emocional del alumnado

02 Anatomía y fisiología del sistema visual aplicadas al contexto educativo

2.1. Estructuras anatómicas fundamentales del ojo humano
2.2. Fisiología del proceso visual: de la recepción lumínica a la percepción cerebral
2.3. Mecanismo de acomodación y su implicación en el trabajo en visión próxima
2.4. Visión binocular, convergencia ocular y percepción de la profundidad
2.5. La película lagrimal y su función protectora durante el uso prolongado de pantallas
2.6. Respuestas fisiológicas del sistema visual ante estímulos de luz artificial y emisiones de pantallas digitales

Temario

03 Impacto de las pantallas digitales en la salud visual del alumnado

3.1. Contexto actual de la digitalización educativa y la exposición a pantallas en el aula
3.2. Luz azul emitida por pantallas digitales: naturaleza, efectos y evidencia científica
3.3. Síndrome visual informático en la población escolar
3.4. Relación entre el uso intensivo de pantallas y la progresión de la miopía en edad escolar
3.5. Efectos del uso de pantallas sobre la superficie ocular y el mecanismo de parpadeo
3.6. Impacto del uso de pantallas en la fatiga visual y el rendimiento escolar del alumnado
3.7. Consecuencias del uso de pantallas sobre la calidad del sueño y el bienestar general del alumnado

Temario

04 Trastornos y alteraciones visuales prevalentes en la edad escolar

4.1. Defectos refractivos: miopía, hipermetropía y astigmatismo
4.2. Ambliopía u ojo vago: importancia de la detección precoz y sus implicaciones en el aprendizaje
4.3. Estrabismo y alteraciones de la motilidad ocular en el alumnado
4.4. Disfunciones acomodativas y de convergencia asociadas al trabajo sostenido en visión cercana
4.5. Alteraciones de la percepción visual y su relación con las dificultades de aprendizaje
4.6. Daltonismo y otras anomalías de la visión cromática: implicaciones para la práctica docente y el diseño de materiales

Temario

05 Ergonomía visual y condiciones ambientales en el aula digital

5.1. Principios generales de ergonomía visual aplicados al entorno educativo
5.2. Diseño del puesto de trabajo escolar para el uso de dispositivos digitales
5.3. Condiciones de iluminación del aula y su impacto en la función visual
5.4. Configuración óptima de los dispositivos digitales para minimizar la fatiga visual
5.5. Climatización, ventilación y niveles de humedad ambiental como factores de confort ocular
5.6. Evaluación ergonómica del aula: herramientas y listas de verificación para el docente
5.7. Normativa vigente y recomendaciones oficiales sobre condiciones ambientales en las aulas

Temario

06 Hábitos visuales saludables y estrategias preventivas en el uso de pantallas

6.1. Concepto de higiene visual y su integración en la rutina escolar diaria
6.2. La regla 20-20-20 y otras pautas de descanso visual fundamentadas en la evidencia
6.3. Ejercicios y actividades para la relajación y el fortalecimiento de la función visual
6.4. Importancia de la actividad al aire libre y la exposición a la luz natural para la salud visual
6.5. Gestión del tiempo de pantalla en el contexto escolar
6.6. Promoción del parpadeo consciente y la hidratación ocular como hábitos en el aula
6.7. Pautas específicas para el uso de pantallas según la edad y el nivel educativo del alumnado
6.8. Nutrición, hidratación y hábitos de vida como factores complementarios de la salud visual

Temario

07 Detección temprana e identificación de problemas visuales en el entorno escolar

7.1. El papel del docente como agente clave de detección precoz de alteraciones visuales
7.2. Signos y síntomas de alerta de problemas visuales observables en el contexto del aula
7.3. Herramientas y cuestionarios de cribado visual aplicables en el entorno escolar
7.4. Protocolos de derivación al especialista en salud visual desde el centro educativo
7.5. Organización de campañas de cribado visual en el centro educativo
7.6. Registro, documentación y seguimiento longitudinal de los casos detectados

08 Atención a la diversidad y adaptaciones educativas para el alumnado con necesidades visuales

8.1. Marco conceptual de la atención a la diversidad visual en el entorno escolar
8.2. Adaptaciones curriculares y metodológicas para el alumnado con dificultades visuales
8.3. Estrategias de inclusión en el aula para alumnado con problemas visuales
8.4. Adaptación de las actividades con pantallas digitales para alumnado con necesidades visuales específicas
8.5. Aspectos emocionales y sociales del alumnado con problemas visuales en el entorno escolar

Temario

09 Diseño e implementación de programas de salud visual en centros educativos

9.1. Fundamentación pedagógica y sanitaria de los programas de salud visual escolar
9.2. Análisis de necesidades y diagnóstico de la situación visual en el centro educativo
9.3. Diseño del programa de salud visual: objetivos, contenidos y metodología
9.4. Integración del programa de salud visual en el proyecto educativo y curricular del centro
9.5. Recursos didácticos y materiales para la implementación del programa
9.6. Temporalización y planificación operativa del programa a lo largo del curso escolar
9.7. Estrategias de comunicación y difusión del programa en la comunidad educativa

Temario

10 Papel de la comunidad educativa en la promoción de la salud visual

10.1. Enfoque integral y colaborativo de la promoción de la salud visual en el contexto escolar
10.2. Formación y capacitación del profesorado en salud visual y prevención ante pantallas
10.3. Implicación de las familias en la prevención y el cuidado de la salud visual de sus hijos
10.4. Colaboración interprofesional entre docentes, optometristas, oftalmólogos y pediatras
10.5. Participación activa del alumnado como agente responsable en el cuidado de su propia salud visual

11 Evaluación, seguimiento y buenas prácticas basadas en la evidencia en salud visual escolar

11.1. Modelos y enfoques de evaluación aplicables a programas de salud visual en centros educativos
11.2. Indicadores y herramientas de evaluación del programa
11.3. Revisión de buenas prácticas y experiencias de referencia a nivel nacional e internacional
11.4. Investigación aplicada, mejora continua y sostenibilidad de los programas de salud visual

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

