ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Desconexión Digital y Bienestar Personal: Pantallas, Atención y Descanso

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

Adquiere las herramientas necesarias para comprender y abordar uno de los desafíos más relevantes de nuestra época: el equilibrio entre la vida digital y el bienestar integral. En ICUFOR te ofrecemos esta formación especializada que responde a una necesidad creciente tanto en el ámbito personal como profesional, donde la hiperconectividad y el uso excesivo de pantallas impactan directamente en la salud física, mental y emocional de las personas.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la sociedad hiperconectada y la economía de la atención, analizando su evolución, sus agentes principales y la necesidad emergente de desconexión digital.

Identificar las bases neurocientíficas de los procesos atencionales, diferenciando los mecanismos neurales implicados en la distracción digital y la recuperación cognitiva tras períodos de desconexión.

Analizar el impacto del uso prolongado de pantallas sobre el sueño, la salud física y el bienestar emocional, relacionando los factores psicofisiológicos con las alteraciones documentadas en la evidencia científica.

Conocer el marco normativo, jurídico y ético de la desconexión digital, distinguiendo las obligaciones legales, los derechos laborales y las implicaciones éticas del diseño tecnológico persuasivo.

Dominar los instrumentos y metodologías de evaluación de hábitos digitales, aplicando herramientas validadas para elaborar perfiles individualizados de riesgo y protección del bienestar personal.

Aplicar estrategias y técnicas de desconexión digital consciente, incorporando prácticas de gestión del tiempo de pantalla, higiene digital del sueño y recuperación de la atención profunda.

Objetivos del curso

Integrar el mindfulness y las prácticas contemplativas en la regulación del uso tecnológico, utilizando protocolos basados en evidencia para la restauración atencional y emocional.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención en desconexión digital y bienestar, adaptando los contenidos y las estrategias a diferentes contextos poblacionales —educativo, laboral, familiar, clínico— conforme a modelos de cambio de conducta basados en la evidencia.

Temario

01 Sociedad digital e hiperconectividad: fundamentos, evolución y contexto actual

1.1. Evolución histórica de la sociedad de la información hacia la sociedad hiperconectada
1.2. Caracterización del ecosistema digital contemporáneo y sus principales agentes
1.3. Datos y tendencias globales sobre el uso de dispositivos y pantallas digitales
1.4. Concepto de hiperconectividad y la paradoja digital: beneficios y riesgos de la conectividad permanente
1.5. Aproximación al concepto de desconexión digital como necesidad emergente

Temario

02 Bases neurocientíficas de la atención y efectos cognitivos del uso de pantallas

2.1. Fundamentos neuroanatómicos y funcionales de los procesos atencionales
2.2. Tipos de atención y su relevancia en el contexto digital
2.3. Mecanismos neurales de la distracción y la captura atencional por estímulos digitales
2.4. Efectos del uso prolongado de pantallas sobre las funciones cognitivas
2.5. Neuroplasticidad y adaptación cerebral al entorno digital
2.6. Diferencias neurocognitivas en el impacto de las pantallas según la etapa vital
2.7. Evidencia neurocientífica sobre la recuperación atencional tras períodos de desconexión

Temario

03 El descanso y el sueño en la era digital: fundamentos psicofisiológicos y alteraciones

3.1. Fisiología del sueño y arquitectura de los ciclos de descanso
3.2. El papel del descanso en la consolidación de la memoria y la regulación emocional
3.3. Impacto de la luz azul y la estimulación digital en la calidad del sueño
3.4. Trastornos del sueño asociados al uso excesivo de tecnología digital
3.5. Concepto ampliado de descanso: dimensiones física, mental y sensorial
3.6. Consecuencias del déficit de descanso en la salud integral y el rendimiento

04 Salud física y bienestar corporal asociados al uso de pantallas digitales

4.1. Sedentarismo digital y sus consecuencias para la salud cardiovascular y metabólica
4.2. Alteraciones musculoesqueléticas derivadas del uso continuado de dispositivos
4.3. Salud visual y fatiga ocular digital
4.4. Promoción de la actividad física y el movimiento como contrapeso al uso de pantallas

Temario

05 Impacto psicológico y emocional del uso problemático de tecnologías digitales

5.1. Conceptualización del uso problemático de internet y las tecnologías digitales
5.2. Mecanismos psicológicos del enganche digital y las conductas compulsivas
5.3. Efectos del uso excesivo de pantallas sobre el bienestar emocional
5.4. Impacto en las relaciones interpersonales y la comunicación presencial
5.5. Fatiga digital y síndrome de agotamiento por pantallas
5.6. Poblaciones especialmente vulnerables al impacto psicológico digital
5.7. Factores de protección psicológica frente al uso problemático de tecnologías

Temario

06 Marco normativo, jurídico y ético de la desconexión digital

6.1. Evolución del reconocimiento jurídico del derecho a la desconexión digital
6.2. La desconexión digital como derecho laboral fundamental
6.3. Implicaciones éticas del diseño tecnológico en la captación de la atención
6.4. Derechos digitales y protección de datos personales en el contexto de la desconexión
6.5. Perspectivas regulatorias emergentes y desafíos normativos futuros

07 Evaluación y diagnóstico de los hábitos digitales y su impacto en el bienestar personal

7.1. Metodologías y enfoques para la evaluación del uso de tecnología digital
7.2. Instrumentos validados para la medición del uso problemático de tecnologías
7.3. Evaluación de la calidad del sueño y el descanso en relación con los hábitos digitales
7.4. Evaluación de las capacidades atencionales y la fatiga cognitiva
7.5. Diagnóstico integral del bienestar personal en relación con el entorno digital
7.6. Interpretación de resultados y toma de decisiones fundamentada en la evaluación

Temario

08 Estrategias y técnicas para la desconexión digital consciente y saludable

8.1. Fundamentos de la desconexión digital como práctica intencional y planificada
8.2. Técnicas de gestión del tiempo de pantalla y establecimiento de límites
8.3. Estrategias para la recuperación de la atención profunda y la concentración
8.4. Higiene digital del sueño: protocolos para mejorar el descanso nocturno
8.5. Técnicas de gestión emocional ante la desconexión y la ansiedad por desconexión
8.6. Fomento de actividades analógicas y experiencias restauradoras
8.7. Herramientas tecnológicas al servicio de la propia desconexión digital
8.8. Elaboración de un plan personalizado de desconexión digital y bienestar

Temario

09 Mindfulness, atención plena y prácticas contemplativas aplicadas al bienestar digital

9.1. Fundamentos teóricos y científicos del mindfulness y la atención plena
9.2. Programas de mindfulness aplicados a la reducción del uso problemático de tecnología
9.3. Prácticas de meditación y respiración para la regulación atencional y emocional
9.4. Integración de la atención plena en las rutinas de uso tecnológico
9.5. Prácticas contemplativas complementarias para la restauración del bienestar

10 Bienestar digital en el ámbito laboral y organizacional

10.1. El impacto de la hiperconectividad en la salud laboral y el rendimiento profesional
10.2. Teletrabajo, trabajo híbrido y desafíos específicos de la desconexión digital
10.3. Diseño e implementación de políticas organizacionales de desconexión digital
10.4. Programas de bienestar digital corporativo y promoción de la salud
10.5. Liderazgo consciente y papel de los mandos en la promoción de la desconexión
10.6. Casos de éxito y buenas prácticas organizacionales a nivel nacional e internacional

Temario

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención en desconexión digital y bienestar personal

11.1. Fundamentos metodológicos del diseño de programas de intervención en bienestar digital
11.2. Fases del diseño de un programa de desconexión digital y bienestar
11.3. Adaptación de los programas a diferentes contextos y poblaciones
11.4. Recursos didácticos y metodologías participativas para la intervención
11.5. Evaluación de programas de intervención en desconexión digital

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

