ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Entrenamiento de la Atención Sostenida con Ejercicios Progresivos

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

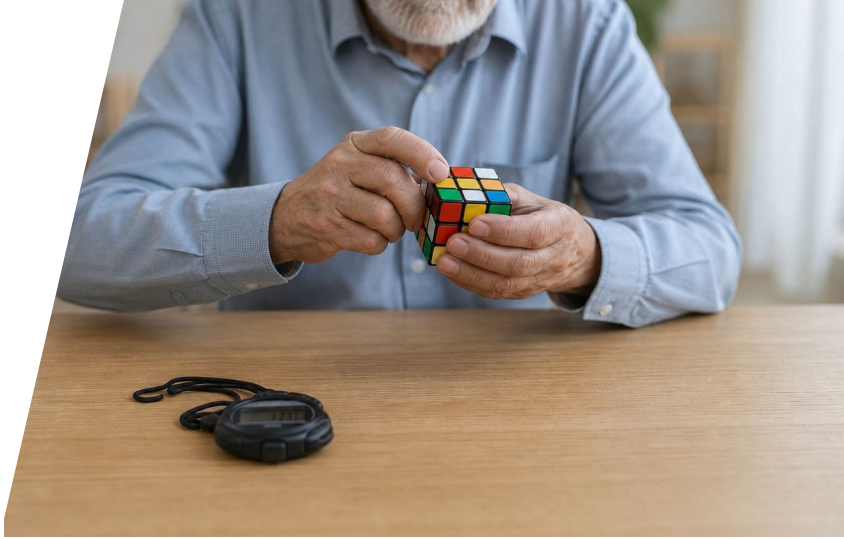
Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

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 Entrenamiento de la Atención Sostenida con Ejercicios Progresivos de ICUFOR y adquiere una formación especializada en una de las funciones cognitivas más demandadas en el ámbito profesional actual. La capacidad de mantener el foco atencional durante periodos prolongados resulta fundamental en contextos clínicos, educativos, deportivos y organizacionales, donde el rendimiento cognitivo marca la diferencia entre resultados mediocres y excelentes.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurocognitivos de la atención, los modelos teóricos que explican su funcionamiento y las bases neurobiológicas del sostenimiento atencional. Dominarás instrumentos de evaluación como el Continuous Performance Test o el Test d2, y aprenderás a interpretar resultados para establecer líneas base individuales.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios neurocognitivos y neurobiológicos de la atención sostenida, identificando los modelos teóricos, las estructuras cerebrales y los sistemas de neurotransmisión implicados en su funcionamiento.

Diseñar programas de entrenamiento cognitivo progresivo de la atención sostenida, fundamentando la selección, secuenciación y dosificación de ejercicios en principios científicos de sobrecarga, periodización y transferencia del aprendizaje.

Adaptar los protocolos de entrenamiento atencional a poblaciones específicas y contextos aplicados, ajustando los ejercicios a las características evolutivas, clínicas, laborales y deportivas de cada grupo destinatario.

Dominar los instrumentos psicométricos, paradigmas experimentales y medidas psicofisiológicas empleados en la evaluación de la atención sostenida, aplicando criterios interpretativos rigurosos para el establecimiento de líneas base individuales.

Implementar ejercicios progresivos de nivel básico, intermedio y avanzado, graduando sistemáticamente la duración, complejidad estimular, carga de interferencia y demandas inhibitorias en función del rendimiento del participante.

Utilizar herramientas tecnológicas y recursos digitales —plataformas de entrenamiento cognitivo, neurofeedback, realidad virtual y aplicaciones móviles—, evaluando críticamente su evidencia de eficacia e integrándolos en programas presenciales y mixtos.

Objetivos del curso

Desarrollar sistemas de seguimiento longitudinal y evaluación de resultados, analizando curvas de aprendizaje, indicadores de transferencia y estrategias de mantenimiento para garantizar la sostenibilidad de las mejoras atencionales.

Elaborar programas integrales de entrenamiento atencional desde la planificación hasta la implementación profesional, resolviendo dificultades frecuentes y comunicando resultados mediante informes de progreso adaptados al contexto de intervención.

Temario

01 Fundamentos neurocognitivos de la atención: bases conceptuales y modelos teóricos

1.1. Concepto y naturaleza de la atención como función cognitiva superior
1.2. Evolución histórica del estudio científico de la atención en psicología y neurociencia
1.3. Modelos teóricos clásicos y contemporáneos de la atención
1.4. Taxonomía funcional de los tipos y modalidades de atención
1.5. Relación de la atención con otras funciones cognitivas superiores

02 La atención sostenida: caracterización, mecanismos y determinantes del rendimiento

2.1. Definición y delimitación conceptual de la atención sostenida frente a otras formas atencionales
2.2. Modelos explicativos específicos de la atención sostenida y la vigilancia
2.3. El decremento de vigilancia: características, fases temporales y mecanismos subyacentes
2.4. Desarrollo evolutivo de la atención sostenida a lo largo del ciclo vital
2.5. Diferencias individuales en la capacidad de mantenimiento atencional prolongado
2.6. Relación funcional entre atención sostenida, nivel de activación y motivación

Temario

03 Bases neurobiológicas y psicofisiológicas de la atención sostenida

3.1. Neuroanatomía funcional de los circuitos cerebrales implicados en la atención sostenida
3.2. Sistemas de neurotransmisión implicados en el mantenimiento del estado atencional
3.3. Correlatos electrofisiológicos y de neuroimagen de la atención sostenida
3.4. Neuroplasticidad y modificabilidad de los circuitos atencionales mediante entrenamiento sistemático
3.5. Efectos del estrés, la fatiga, la privación de sueño y los ritmos circadianos sobre la atención sostenida

Temario

04 Evaluación y medición de la atención sostenida: instrumentos, paradigmas y criterios interpretativos

4.1. Principios generales de la evaluación neuropsicológica aplicada a la atención
4.2. Instrumentos psicométricos estandarizados para la evaluación de la atención sostenida
4.3. Paradigmas experimentales complementarios para la medición del rendimiento vigilante
4.4. Medidas psicofisiológicas como complemento a la evaluación conductual
4.5. Evaluación ecológica de la atención sostenida en contextos naturales y funcionales
4.6. Interpretación clínica de resultados y establecimiento de líneas base individuales
4.7. Criterios y protocolos para la monitorización longitudinal del progreso atencional

Temario

05 Principios del entrenamiento cognitivo y fundamentos del diseño de programas progresivos

5.1. Fundamentos científicos del entrenamiento cognitivo basado en la evidencia
5.2. Principios de progresividad y dosificación en el entrenamiento de la atención sostenida
5.3. Diseño estructural de las sesiones de entrenamiento: duración, frecuencia y distribución temporal
5.4. El papel de la retroalimentación en el aprendizaje y la mejora atencional
5.5. Motivación y adherencia al programa de entrenamiento como factores de éxito
5.6. Individualización del entrenamiento según el perfil atencional y las necesidades del participante
5.7. Selección y secuenciación de tareas para la construcción de itinerarios progresivos
5.8. Consideraciones éticas, limitaciones y expectativas realistas del entrenamiento cognitivo

Temario

06 Ejercicios progresivos de nivel básico para el entrenamiento de la atención sostenida

6.1. Objetivos de aprendizaje y competencias atencionales del nivel básico de entrenamiento
6.2. Ejercicios de focalización atencional simple y mantenimiento inicial del foco
6.3. Ejercicios de detección de estímulos diana en secuencias regulares y predecibles
6.4. Ejercicios de control básico de la respuesta y resistencia inicial a la distracción
6.5. Técnicas de respiración, relajación y regulación del arousal como apoyo al entrenamiento atencional
6.6. Criterios de dominio del nivel básico y protocolo de progresión al nivel intermedio

Temario

07 Ejercicios progresivos de nivel intermedio para la consolidación de la atención sostenida

7.1. Objetivos de aprendizaje y competencias atencionales del nivel intermedio
7.2. Ejercicios de vigilancia con incremento de la duración temporal y la complejidad estimular
7.3. Ejercicios de atención sostenida con introducción sistemática de distractores controlados
7.4. Integración de la atención sostenida y la memoria de trabajo en ejercicios combinados
7.5. Ejercicios de doble tarea con demandas atencionales graduadas y repartición de recursos
7.6. Estrategias de autorregulación del esfuerzo atencional durante tareas prolongadas
7.7. Registro sistemático y análisis del rendimiento para el ajuste dinámico del nivel de dificultad

Temario

08 Ejercicios progresivos de nivel avanzado y tareas de alta demanda atencional

8.1. Objetivos de aprendizaje y competencias atencionales del nivel avanzado
8.2. Ejercicios de vigilancia prolongada en condiciones de alta exigencia cognitiva
8.3. Ejercicios complejos que combinan inhibición, alternancia y sostenimiento atencional simultáneo
8.4. Simulaciones de entornos reales con alta demanda de atención sostenida ininterrumpida
8.5. Estrategias metacognitivas para la autorregulación consciente del esfuerzo atencional
8.6. Criterios de consolidación del nivel avanzado y estrategias de mantenimiento a largo plazo

Temario

09 Adaptación del entrenamiento de la atención sostenida a poblaciones específicas y contextos aplicados

9.1. Entrenamiento de la atención sostenida en la infancia y la adolescencia
9.2. Entrenamiento atencional en personas adultas mayores y deterioro cognitivo leve
9.3. Entrenamiento de la atención sostenida en el ámbito deportivo de alto rendimiento
9.4. Aplicaciones en entornos laborales de alta vigilancia y seguridad crítica
9.5. Entrenamiento de la atención sostenida en trastornos neurológicos y psiquiátricos
9.6. Consideraciones culturales, lingüísticas y contextuales en la adaptación de programas de entrenamiento
9.7. Integración del entrenamiento atencional en programas multidisciplinares de intervención

Temario

10 Herramientas tecnológicas y recursos digitales para el entrenamiento de la atención sostenida

10.1. Plataformas de entrenamiento cognitivo digital: panorama actual y evidencia de eficacia
10.2. Aplicaciones móviles y software especializado para el entrenamiento atencional progresivo
10.3. Neurofeedback como herramienta complementaria de entrenamiento de la atención sostenida
10.4. Realidad virtual y entornos inmersivos para el entrenamiento atencional ecológico
10.5. Tendencias emergentes: inteligencia artificial, personalización adaptativa y dispositivos portátiles para la monitorización atencional

11 Seguimiento longitudinal, evaluación de resultados y sostenibilidad de las mejoras atencionales

11.1. Diseño de sistemas de evaluación continua y medición de resultados del entrenamiento
11.2. Análisis de curvas de aprendizaje, mesetas de rendimiento y patrones de mejora individual
11.3. Transferencia de las mejoras atencionales a contextos ecológicos, funcionales y laborales
11.4. Mantenimiento de los logros alcanzados: programas de refuerzo y prevención de la regresión

Temario

12 Diseño integral de programas de entrenamiento de la atención sostenida: de la planificación a la implementación profesional

12.1. Fases del diseño de un programa completo de entrenamiento atencional progresivo
12.2. Planificación de la secuencia progresiva de ejercicios, temporalización y distribución de las sesiones
12.3. Protocolos de implementación adaptados a diferentes contextos y formatos profesionales
12.4. Gestión de dificultades frecuentes y resolución de problemas durante la ejecución del programa
12.5. Supervisión profesional, formación continua y competencias del entrenador atencional
12.6. Estudio de casos prácticos integradores y diseño supervisado de programas personalizados

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

