ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Estrategias de Estudio para Personas con Poco Tiempo Disponible

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 Estrategias de Estudio para Personas con Poco Tiempo Disponible, diseñado específicamente para quienes desean continuar aprendiendo sin renunciar a sus responsabilidades laborales, familiares y personales. En ICUFOR comprendemos que el tiempo es el recurso más valioso del profesional actual, por lo que hemos desarrollado este programa para transformar la manera en que estudias, maximizando cada minuto invertido en tu desarrollo.

A lo largo de la formación, explorarás los fundamentos del aprendizaje adulto, las bases neurocognitivas que explican cómo retiene información tu cerebro y las técnicas más efectivas de gestión del tiempo aplicadas al estudio.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos del aprendizaje adulto identificando las teorías y barreras que condicionan el estudio autónomo en contextos de limitación temporal.

Conocer las bases neurocognitivas del aprendizaje eficiente aplicando principios de memoria, atención y carga cognitiva a la optimización de las sesiones de estudio.

Aplicar técnicas de lectura eficiente, elaboración activa y organización del conocimiento utilizando métodos contrastados de procesamiento profundo y síntesis de la información.

Utilizar herramientas digitales y recursos tecnológicos seleccionando aplicaciones y plataformas que optimicen el proceso de estudio con poco tiempo disponible.

Realizar un autodiagnóstico del perfil de aprendizaje evaluando el estilo cognitivo personal, las competencias de estudio previas y el tiempo disponible real.

Dominar técnicas de gestión estratégica del tiempo integrando métodos de planificación y productividad en la rutina diaria de estudio del adulto ocupado.

Implementar estrategias de memorización y retención a largo plazo diseñando sistemas de repetición espaciada, microaprendizaje y práctica de recuperación activa adaptados a sesiones breves.

Diseñar planes de estudio personalizados incorporando estrategias de autorregulación, motivación y hábitos sostenibles adaptados a contextos formativos específicos.

Temario

01 Fundamentos del aprendizaje adulto en contextos de limitación temporal

1.1. Concepto y alcance del aprendizaje permanente en la sociedad contemporánea
1.2. Teorías del aprendizaje adulto y su relevancia para el estudio autónomo
1.3. Características diferenciales del estudiante adulto con tiempo limitado
1.4. El paradigma de la eficiencia en el aprendizaje: principios rectores y enfoque metodológico del curso

02 Autodiagnóstico del perfil de aprendizaje y evaluación del tiempo disponible

2.1. Identificación del estilo de aprendizaje personal mediante modelos contrastados
2.2. Evaluación de las competencias de estudio previas y detección de fortalezas cognitivas
2.3. Análisis del tiempo disponible real: métodos de auditoría temporal
2.4. Detección de hábitos y creencias limitantes sobre el propio aprendizaje
2.5. Establecimiento de objetivos de aprendizaje realistas y medibles

Temario

03 Bases neurocognitivas del aprendizaje eficiente

3.1. Arquitectura funcional de la memoria y sus implicaciones para el estudio
3.2. Atención y concentración: mecanismos neurocognitivos y fatiga mental
3.3. La teoría de la carga cognitiva y su aplicación al diseño de sesiones de estudio
3.4. Neuroplasticidad y aprendizaje: cómo el cerebro consolida el conocimiento nuevo
3.5. El papel del sueño, la alimentación y el ejercicio físico en el rendimiento cognitivo
3.6. Implicaciones prácticas de la neurociencia para el estudiante con poco tiempo

Temario

04 Gestión estratégica del tiempo aplicada al estudio

4.1. Principios fundamentales de la gestión del tiempo para el estudiante adulto
4.2. Métodos de planificación temporal a corto, medio y largo plazo
4.3. Técnicas de productividad aplicadas a las sesiones de estudio
4.4. Gestión de la procrastinación y de las distracciones durante el estudio
4.5. Aprovechamiento sistemático de los tiempos muertos y los desplazamientos
4.6. Equilibrio entre estudio, trabajo y vida personal: prevención del agotamiento
4.7. Configuración del espacio físico y digital de estudio para la máxima eficiencia

Temario

05 Técnicas de lectura eficiente y procesamiento acelerado de información

5.1. Lectura estratégica frente a lectura lineal: cambio de paradigma en el estudio
5.2. Técnicas de prelectura y exploración rápida de textos académicos y profesionales
5.3. Lectura activa y comprensión profunda en menos tiempo
5.4. Lectura crítica y evaluación de la relevancia y fiabilidad de las fuentes
5.5. Velocidad lectora: mitos, evidencia científica y técnicas con respaldo empírico

06 Técnicas de elaboración activa y organización del conocimiento

6.1. El aprendizaje activo como principio rector del estudio eficiente
6.2. Técnicas de elaboración y procesamiento profundo de la información
6.3. Técnicas de síntesis y extracción de ideas clave
6.4. Mapas mentales y mapas conceptuales como herramientas de organización del conocimiento
6.5. Sistemas de toma de notas orientados al estudio eficiente
6.6. Conexión e integración de conocimientos: del aprendizaje fragmentado a la comprensión global

Temario

07 Estrategias de memorización, retención y recuperación del conocimiento

7.1. La curva del olvido de Ebbinghaus y sus implicaciones para la planificación del repaso
7.2. El sistema de repetición espaciada como eje central de la retención a largo plazo
7.3. Técnicas mnemotécnicas avanzadas para la memorización eficiente
7.4. La práctica de recuperación activa como estrategia superior al repaso pasivo
7.5. El entrelazado de materias y la variabilidad de contextos como potenciadores del recuerdo
7.6. Transferencia del conocimiento: del aprendizaje memorístico a la comprensión aplicada
7.7. Diseño de sesiones de repaso optimizadas para el estudiante con poco tiempo

Temario

08 Microaprendizaje y técnicas de estudio en bloques fragmentados

8.1. Concepto, principios y evidencia científica del microaprendizaje
8.2. Diseño de unidades de estudio breves y autocontenidas
8.3. Estrategias de estudio para sesiones de cinco a quince minutos
8.4. Integración de momentos de estudio en la rutina diaria del adulto ocupado
8.5. Limitaciones del microaprendizaje y necesidad complementaria de sesiones de estudio profundo

09 Herramientas digitales y recursos tecnológicos para optimizar el estudio

9.1. Ecosistema de herramientas digitales para el estudiante con poco tiempo disponible
9.2. Aplicaciones de gestión del tiempo y planificación del estudio
9.3. Herramientas digitales para la toma de notas y la gestión del conocimiento personal
9.4. Plataformas de repetición espaciada y tarjetas de memoria digitales
9.5. Uso estratégico de la inteligencia artificial como asistente de estudio
9.6. Recursos educativos abiertos y contenidos audiovisuales para el aprendizaje en movilidad

Temario

10 Motivación, autorregulación y construcción de hábitos de estudio sostenibles

10.1. Teorías motivacionales aplicadas al aprendizaje autónomo del adulto
10.2. Autorregulación del aprendizaje: modelos teóricos y estrategias prácticas
10.3. Construcción de hábitos de estudio duraderos con poco tiempo disponible
10.4. Gestión emocional del proceso de aprendizaje: frustración, ansiedad y autoeficacia
10.5. El papel del entorno social en el aprendizaje: redes de apoyo, grupos de estudio y mentoría

Temario

11 Diseño de planes de estudio personalizados y aplicación a contextos formativos específicos

11.1. Metodología para el diseño de un plan de estudio integral y personalizado
11.2. Aplicación de las estrategias a la preparación de oposiciones y pruebas selectivas
11.3. Aplicación de las estrategias a programas universitarios de posgrado y formación continua
11.4. Aplicación de las estrategias a la obtención de certificaciones profesionales
11.5. Aplicación de las estrategias al aprendizaje de idiomas con dedicación reducida
11.6. Evaluación periódica y ajuste dinámico del plan de estudio a lo largo del tiempo
11.7. Caso práctico integrador: diseño completo de un plan de estudio personalizado

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

