ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Fichas de Estudio y Sistemas de Repaso Programado

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 este Curso de Formación Permanente en Fichas de Estudio y Sistemas de Repaso Programado de ICUFOR, diseñado para transformar tu manera de aprender y retener información. En un contexto donde la cantidad de conocimientos que debemos asimilar crece exponencialmente, dominar técnicas científicamente validadas de memorización y repaso se convierte en una competencia diferencial tanto en el ámbito académico como profesional.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos neurocognitivos del aprendizaje, comprenderás la curva del olvido y sus implicaciones prácticas, y dominarás estrategias basadas en evidencia como la recuperación activa y la práctica espaciada.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocognitivos de la memoria y el aprendizaje, analizando los modelos teóricos, los tipos de memoria y los factores que modulan la retención a largo plazo.

Diferenciar las estrategias de estudio según su eficacia demostrada, distinguiendo la recuperación activa, la práctica espaciada y el intercalado de las técnicas de bajo rendimiento.

Diseñar fichas de estudio eficaces, aplicando los principios de información mínima, codificación dual y formulación de preguntas de recuperación profunda.

Dominar las herramientas digitales y plataformas de repaso espaciado, utilizando sus funcionalidades avanzadas para la creación, gestión y sincronización de colecciones de fichas.

Conocer los mecanismos del olvido y el efecto de espaciado, identificando sus bases experimentales y sus implicaciones para la planificación del estudio.

Clasificar las fichas de estudio según su tipología, estructura y funciones cognitivas, describiendo sus aplicaciones en distintos dominios de conocimiento.

Conocer los principales algoritmos de repaso espaciado, diferenciando el sistema Leitner, el SM-2 y el FSRS según sus parámetros, ventajas y limitaciones.

Implementar sistemas de repaso programado en contextos académicos y profesionales, incorporando estrategias de autorregulación metacognitiva, evaluación del rendimiento y mejora continua.

Temario

01 Fundamentos neurocognitivos del aprendizaje y la memoria humana

1.1. Introducción al estudio científico del aprendizaje y su relevancia para la práctica formativa
1.2. Arquitectura funcional de la memoria: modelos teóricos fundamentales
1.3. Tipos de memoria y su papel en el aprendizaje duradero
1.4. Bases neurobiológicas del aprendizaje: plasticidad sináptica y potenciación a largo plazo
1.5. Procesos de memoria y factores moduladores de la retención

02 La curva del olvido y los principios científicos de la retención a largo plazo

2.1. Los experimentos pioneros de Hermann Ebbinghaus y el nacimiento de la ciencia del olvido
2.2. Caracterización matemática y funcional de la curva del olvido
2.3. Teorías explicativas del olvido y sus implicaciones para el repaso
2.4. El efecto de espaciado: evidencia experimental y mecanismos cognitivos
2.5. El efecto de generación y el principio de dificultad deseable
2.6. Implicaciones prácticas de la investigación sobre el olvido para la planificación del estudio

Temario

03 Estrategias de estudio basadas en la evidencia: recuperación activa y práctica espaciada

3.1. Panorama general de las estrategias de estudio y su eficacia comparada según la investigación
3.2. La práctica de recuperación activa como motor del aprendizaje duradero
3.3. La práctica espaciada como estrategia de distribución temporal del estudio
3.4. Elaboración, autoexplicación y codificación dual como técnicas auxiliares
3.5. El intercalado como estrategia complementaria al espaciado
3.6. Estrategias de estudio ineficaces pero populares: evidencia de su baja eficacia y razones de su persistencia
3.7. Marco integrador para la selección y combinación de estrategias eficaces

Temario

04 Tipología, clasificación y funciones de las fichas de estudio

4.1. Definición y caracterización de las fichas de estudio como herramienta de aprendizaje activo
4.2. Evolución histórica del uso de fichas de estudio en contextos educativos y académicos
4.3. Clasificación de las fichas según su estructura y formato de pregunta-respuesta
4.4. Clasificación de las fichas según el tipo de contenido y dominio de conocimiento
4.5. Fichas analógicas frente a fichas digitales: características comparativas
4.6. Funciones cognitivas de las fichas de estudio en el proceso de aprendizaje

Temario

05 Principios y técnicas de diseño para la elaboración de fichas de estudio eficaces

5.1. El principio de información mínima y la atomización del conocimiento
5.2. Formulación de preguntas efectivas que promuevan la recuperación profunda
5.3. Diseño de respuestas claras, verificables y no ambiguas
5.4. Aplicación de la codificación dual: integración de texto, imagen y esquemas
5.5. Uso de mnemotecnias, ejemplos personales y conexiones significativas dentro de las fichas
5.6. Organización y etiquetado de fichas: sistemas de categorización por temas y niveles de dificultad
5.7. Proceso de creación de fichas como actividad de aprendizaje en sí misma
5.8. Errores frecuentes en el diseño de fichas y directrices para su corrección

Temario

06 Algoritmos, modelos matemáticos y sistemas de programación del repaso

6.1. Fundamentos conceptuales de los sistemas de repaso espaciado algorítmico
6.2. El sistema Leitner: estructura de cajas, reglas de progresión y limitaciones
6.3. El algoritmo SuperMemo SM-2 y su influencia en los sistemas modernos
6.4. El algoritmo FSRS y los modelos basados en aprendizaje automático
6.5. Parámetros clave en la programación del repaso: intervalos, estabilidad y recuperabilidad
6.6. Adaptación algorítmica al rendimiento individual del estudiante
6.7. Criterios para la selección del modelo de repaso más adecuado según el contexto formativo

Temario

07 Herramientas digitales y plataformas tecnológicas para el repaso espaciado

7.1. Panorama actual del ecosistema de aplicaciones de repaso espaciado
7.2. Anki: arquitectura, funcionalidades avanzadas y personalización
7.3. Otras plataformas relevantes: SuperMemo, Mnemosyne, RemNote y Quizlet
7.4. Aplicaciones móviles y estrategias de repaso en contextos de microaprendizaje
7.5. Integración de herramientas de repaso espaciado con gestores de conocimiento personal
7.6. Criterios de evaluación y selección de herramientas según necesidades del usuario

08 Integración de fichas y repaso programado en planes y rutinas de aprendizaje

8.1. Diseño de un sistema personal de repaso programado: fases y decisiones clave
8.2. Gestión del volumen de fichas y distribución temporal del repaso
8.3. Combinación de fichas de estudio con otras estrategias de aprendizaje activo
8.4. Autorregulación metacognitiva y seguimiento del progreso de aprendizaje
8.5. Motivación, adherencia y gestión de la fatiga en el uso continuado del repaso programado

Temario

09 Aplicaciones específicas en contextos académicos, profesionales y de formación continua

9.1. Repaso programado en el aprendizaje de idiomas y adquisición de vocabulario
9.2. Aplicación en ciencias de la salud: medicina, enfermería y farmacología
9.3. Aplicación en ciencias jurídicas, económicas y preparación de oposiciones
9.4. Aplicación en disciplinas STEM: matemáticas, programación y ciencias experimentales
9.5. Aplicación en humanidades, ciencias sociales y contenidos de alta densidad textual
9.6. Aplicación en formación corporativa y desarrollo profesional continuo
9.7. Adaptaciones para distintos perfiles de aprendices: universitarios, profesionales y autodidactas

Temario

10 Evaluación, optimización y mejora continua de los sistemas de repaso programado

10.1. Evaluación de la eficacia de un sistema de repaso: indicadores y métodos de medición
10.2. Revisión, mantenimiento y optimización de las colecciones de fichas y los parámetros algorítmicos
10.3. Dificultades y obstáculos frecuentes en la implementación del repaso programado
10.4. Mejora continua y tendencias futuras en la investigación sobre repaso espaciado y tecnología educativa

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

