ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Hábitos de Estudio en la Edad Adulta: Formación, Trabajo y Vida Familiar

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 Hábitos de Estudio en la Edad Adulta: Formación, Trabajo y Vida Familiar de ICUFOR. En una sociedad donde el aprendizaje continuo se ha convertido en una necesidad profesional y personal, este programa responde a los desafíos que enfrentan quienes buscan compaginar su desarrollo formativo con las exigencias del día a día. Desde ICUFOR, hemos diseñado esta formación para que adquieras competencias sólidas que te permitan optimizar tu tiempo y rendimiento académico sin sacrificar tu bienestar.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos del aprendizaje adulto, las bases neuropsicológicas que sustentan la capacidad de aprender a cualquier edad y las estrategias cognitivas y metacognitivas más efectivas según la evidencia científica.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el aprendizaje adulto desde una perspectiva teórica y neuropsicológica, identificando los principios andragógicos, las bases de neuroplasticidad y las funciones ejecutivas que sustentan la capacidad de estudio a lo largo de la vida.

Dominar las estrategias cognitivas y metacognitivas basadas en evidencia científica, aplicando técnicas de procesamiento profundo, recuperación activa, repetición espaciada y automonitorización al estudio académico y profesional.

Comprender los mecanismos de motivación y autorregulación emocional del aprendiz adulto, identificando factores impulsores, estrategias de gestión del estrés académico y recursos de prevención del agotamiento psicológico.

Definir y clasificar los hábitos de estudio en la población adulta, diferenciando sus componentes organizativos, cognitivos, motivacionales y ambientales mediante instrumentos de evaluación y diagnóstico apropiados.

Diseñar sistemas eficaces de gestión del tiempo y planificación del estudio, integrando modelos de priorización, técnicas de productividad y estrategias de afrontamiento de la procrastinación en contextos de múltiples responsabilidades.

Desarrollar competencias para la conciliación del estudio con la actividad laboral y la vida familiar, elaborando estrategias de negociación, reorganización de rutinas y aprovechamiento de microtiempos adaptadas a cada perfil personal y profesional.

Objetivos del curso

Utilizar entornos digitales y recursos tecnológicos de apoyo al estudio, incorporando plataformas de aprendizaje en línea, herramientas de organización y aplicaciones de inteligencia artificial generativa con un uso saludable y libre de distracciones.

Elaborar planes de estudio personalizados y sistemas de seguimiento continuo, implementando procesos de autoevaluación inicial, definición de objetivos realistas, monitorización del progreso y reajuste estratégico orientados a la consolidación sostenible de los hábitos adquiridos.

Temario

01 Fundamentos teóricos del aprendizaje en la edad adulta

1.1. Concepto y evolución histórica del estudio sobre el aprendizaje adulto
1.2. La andragogía como disciplina: principios y supuestos de Malcolm Knowles
1.3. Principales teorías del aprendizaje adulto
1.4. El aprendizaje a lo largo de la vida: marco conceptual e institucional
1.5. Implicaciones de las teorías del aprendizaje adulto para la configuración de hábitos de estudio

02 Bases neuropsicológicas y cognitivas del aprendizaje en la edad adulta

2.1. Neuroplasticidad cerebral y capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida adulta
2.2. Funciones ejecutivas implicadas en el estudio
2.3. Diferencias cognitivas entre etapas de la adultez: juventud, madurez y tercera edad
2.4. Factores que potencian y factores que limitan el rendimiento cognitivo adulto
2.5. Estilos de aprendizaje y preferencias cognitivas en la población adulta
2.6. Aportaciones de la neurociencia educativa a la mejora de los hábitos de estudio en adultos

Temario

03 Hábitos de estudio: conceptualización, evaluación y diagnóstico en la población adulta

3.1. Concepto de hábito de estudio: definiciones, componentes y dimensiones
3.2. Diferencias entre hábitos, técnicas y estrategias de estudio
3.3. Tipología de hábitos de estudio en la población adulta
3.4. Instrumentos y herramientas para la evaluación de hábitos de estudio en adultos
3.5. Proceso de diagnóstico: identificación de fortalezas, debilidades y áreas de mejora
3.6. Principales barreras para la adquisición y mantenimiento de hábitos de estudio en la adultez
3.7. Factores facilitadores y condiciones favorables para el desarrollo de hábitos de estudio eficaces

Temario

04 Estrategias cognitivas y metacognitivas aplicadas al estudio en la edad adulta

4.1. Estrategias de codificación y procesamiento profundo de la información
4.2. Estrategias de recuperación y transferencia del conocimiento al contexto laboral y personal
4.3. Estrategias metacognitivas: planificación, supervisión y evaluación del propio aprendizaje
4.4. Lectura comprensiva y pensamiento crítico aplicados al estudio académico
4.5. Toma de apuntes eficaz y gestión estructurada del material de estudio
4.6. Técnicas de estudio basadas en la evidencia científica
4.7. Preparación y afrontamiento de evaluaciones y pruebas de rendimiento académico
4.8. Adaptación de las estrategias de estudio a diferentes tipos de contenido y formatos evaluativos

Temario

05 Gestión del tiempo y planificación del estudio en contextos de múltiples responsabilidades

5.1. El tiempo como recurso escaso en la vida adulta: análisis y diagnóstico
5.2. Principios y modelos de gestión eficaz del tiempo aplicados al estudio
5.3. Planificación del estudio a corto, medio y largo plazo
5.4. Organización del espacio de estudio y condiciones ambientales óptimas
5.5. Procrastinación en el adulto: causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento
5.6. Integración del estudio en la rutina diaria: microtiempos y hábitos anclados
5.7. Flexibilidad y adaptación del plan de estudio ante imprevistos y cambios vitales

Temario

06 Motivación, autorregulación emocional y bienestar del aprendiz adulto

6.1. Teorías motivacionales aplicadas al aprendizaje en la edad adulta
6.2. Factores que impulsan y factores que erosionan la motivación del adulto que estudia
6.3. Autorregulación emocional y gestión del estrés académico
6.4. Bienestar psicológico y prevención del agotamiento (burnout) académico
6.5. Redes de apoyo social y su influencia en la persistencia y el éxito del aprendiz adulto

07 El estudio en el contexto de la formación permanente y el desarrollo profesional

7.1. Marco conceptual de la formación permanente en la sociedad del conocimiento
7.2. Modalidades formativas en la edad adulta
7.3. Hábitos de estudio específicos para la formación continua en el ámbito profesional
7.4. Competencias clave del aprendiz adulto en contextos de formación permanente
7.5. Itinerarios formativos personalizados y acreditación de competencias profesionales
7.6. Retorno a la formación reglada en la edad adulta

Temario

08 Conciliación del estudio con la actividad laboral: estrategias y modelos de equilibrio

8.1. El perfil del estudiante-trabajador: características, necesidades y desafíos específicos
8.2. Impacto de las condiciones laborales en la disponibilidad y calidad del estudio
8.3. Estrategias de integración del estudio en la rutina laboral cotidiana
8.4. El apoyo institucional y empresarial al empleado en formación
8.5. Negociación y comunicación con el entorno laboral sobre las necesidades formativas
8.6. Sinergias entre el aprendizaje académico y la mejora del desempeño profesional
8.7. Gestión del estrés derivado de la doble demanda laboral y académica

Temario

09 Conciliación del estudio con la vida familiar y el autocuidado personal

9.1. El impacto de las responsabilidades familiares en el proceso de aprendizaje adulto
9.2. Estrategias de negociación y reorganización familiar para facilitar el estudio
9.3. Creación de rutinas familiares compatibles con el tiempo de estudio
9.4. Autocuidado personal y preservación de la salud durante el proceso formativo
9.5. El estudio como modelo positivo para los hijos y el entorno familiar
9.6. Redes de apoyo comunitario e institucional para adultos en formación con cargas familiares

10 Entornos digitales y recursos tecnológicos de apoyo al estudio en la edad adulta

10.1. Competencia digital del adulto: evaluación del nivel de partida y desarrollo progresivo
10.2. Plataformas de aprendizaje en línea y entornos virtuales de formación
10.3. Herramientas digitales para la organización, el procesamiento y la retención de la información
10.4. Inteligencia artificial generativa como recurso de apoyo al estudio adulto
10.5. Prevención de la distracción digital y uso saludable de la tecnología durante el estudio

Temario

11 Diseño e implementación de planes de estudio personalizados para la vida adulta

11.1. Fundamentos del diseño instruccional autodirigido en la edad adulta
11.2. Autoevaluación inicial: diagnóstico de necesidades, recursos disponibles y limitaciones personales
11.3. Definición de objetivos de aprendizaje y selección de estrategias
11.4. Elaboración del plan de estudio personalizado: estructura, fases y cronograma
11.5. Implementación, seguimiento y ajuste continuo del plan de estudio
11.6. Estudio de casos prácticos: planes de estudio adaptados a diferentes perfiles de adultos

12 Evaluación, seguimiento y mejora continua de los hábitos de estudio en la adultez

12.1. Modelos y herramientas de evaluación de los hábitos de estudio en población adulta
12.2. Análisis de resultados y toma de decisiones para la mejora de los hábitos
12.3. Estrategias de reajuste, optimización y consolidación de los hábitos de estudio
12.4. Perspectivas de futuro en la investigación y la práctica de los hábitos de estudio en adultos

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

