ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Hábitos Digitales Saludables: Notificaciones, Tiempos y Atención

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 Digitales Saludables: Notificaciones, Tiempos y Atención de ICUFOR. En un contexto donde la hiperconectividad impacta directamente en nuestra capacidad cognitiva, bienestar emocional y rendimiento profesional, resulta imprescindible comprender cómo el entorno digital afecta nuestro comportamiento y desarrollar estrategias efectivas para gestionar esta relación de forma equilibrada.

A lo largo de esta formación, profundizarás en las bases neurocientíficas de la atención, los mecanismos de la economía atencional y el diseño persuasivo de plataformas digitales. Aprenderás a gestionar eficazmente las notificaciones, optimizar los tiempos de pantalla y superar la fragmentación atencional provocada por la multitarea.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Analizar los fundamentos del ecosistema digital contemporáneo identificando los modelos de negocio, agentes implicados y mecanismos de diseño persuasivo que condicionan el comportamiento del usuario.

Identificar el impacto de las notificaciones, los tiempos de pantalla y la multitarea digital sobre la salud física, mental y cognitiva fundamentando dicho análisis en la evidencia científica disponible.

Diseñar estrategias de gestión racional de notificaciones, tiempos de conexión y entornos digitales personales incorporando técnicas cognitivo-conductuales, mindfulness digital y principios de minimalismo tecnológico.

Elaborar, implementar y evaluar programas de intervención en salud digital seleccionando metodologías, indicadores y diseños de evaluación adecuados a cada contexto y población destinataria.

Comprender las bases neurocientíficas de la atención humana diferenciando las redes atencionales, sus vulnerabilidades ante los estímulos digitales y los principios de restauración atencional.

Distinguir entre uso digital saludable, uso problemático y adicción comportamental aplicando criterios diagnósticos, modelos teóricos explicativos e instrumentos de cribado validados para diferentes poblaciones.

Desarrollar propuestas de promoción de hábitos digitales saludables en los ámbitos educativo, familiar y laboral integrando mediación parental, programas escolares de prevención y políticas organizacionales de desconexión.

Fundamentar una visión ética y jurídica del bienestar digital relacionando la regulación vigente, las responsabilidades compartidas entre usuarios, industria e instituciones y los retos que plantean las tecnologías emergentes.

# Temario

## 01 Fundamentos del ecosistema digital contemporáneo y su influencia en el comportamiento humano

1.1. Evolución histórica de la relación entre ser humano y tecnología digital
1.2. Caracterización del ecosistema digital actual y sus principales agentes
1.3. Conceptualización de la salud digital y el bienestar tecnológico
1.4. Epidemiología del uso de dispositivos digitales en la población general
1.5. Alfabetización digital crítica y principales referentes en investigación sobre salud digital

# Temario

## 02 Bases neurocientíficas de la atención y su vulnerabilidad ante el entorno digital

2.1. Neuroanatomía funcional de los sistemas atencionales
2.2. Mecanismos neuroquímicos implicados en la regulación atencional
2.3. Atención sostenida, selectiva y dividida: definición y diferencias funcionales
2.4. Procesamiento cognitivo de los estímulos digitales y captura atencional
2.5. Efectos neuroplásticos de la exposición prolongada a estímulos digitales
2.6. Fatiga atencional y agotamiento cognitivo en contextos de hiperconectividad
2.7. Teoría de la restauración atencional y su aplicación al descanso digital

# Temario

## 03 La economía de la atención y el diseño persuasivo de plataformas digitales

3.1. Origen y desarrollo del concepto de economía de la atención
3.2. Fundamentos del diseño persuasivo y la tecnología de captación conductual
3.3. Patrones oscuros y manipulación de la experiencia de usuario
3.4. Mecanismos psicológicos explotados por el diseño digital adictivo
3.5. Gamificación y algoritmos de personalización como estrategias de retención
3.6. Movimiento de diseño ético y tecnología humana responsable

# Temario

## 04 Notificaciones digitales: arquitectura, impacto psicológico y gestión efectiva

4.1. Conceptualización y tipología de las notificaciones en dispositivos digitales
4.2. Volumen, frecuencia y patrones temporales de las notificaciones recibidas
4.3. Impacto de las notificaciones sobre la atención y el rendimiento cognitivo
4.4. Efectos emocionales y fisiológicos de la exposición continuada a notificaciones
4.5. Notificaciones y toma de decisiones: urgencia percibida frente a urgencia real
4.6. Estrategias individuales para la gestión racional y saludable de las notificaciones
4.7. Herramientas tecnológicas de apoyo a la gestión de notificaciones
4.8. Notificaciones en entornos específicos: implicaciones en el ámbito educativo, laboral y sanitario

# Temario

## 05 Tiempos de pantalla: conceptualización, medición y efectos sobre la salud integral

5.1. Definición y delimitación del concepto de tiempo de pantalla
5.2. Instrumentos y métodos de medición del tiempo de uso de dispositivos digitales
5.3. Efectos del tiempo de pantalla excesivo sobre la salud física
5.4. Efectos del tiempo de pantalla sobre la salud mental y el bienestar emocional
5.5. Efectos del tiempo de pantalla sobre el funcionamiento cognitivo y el rendimiento académico
5.6. Recomendaciones basadas en la evidencia sobre límites y gestión del tiempo de pantalla
5.7. Controversias y matices en la investigación sobre tiempos de pantalla

# Temario

## 06 Multitarea digital, fragmentación atencional y sus consecuencias en la vida cotidiana

6.1. Definición y formas de multitarea mediática en el contexto digital contemporáneo
6.2. Bases cognitivas de la multitarea y sus limitaciones inherentes
6.3. Efectos de la multitarea digital crónica sobre las capacidades cognitivas
6.4. Fragmentación atencional en los contextos académico, profesional e interpersonal
6.5. Estrategias cognitivas y ambientales para la reducción de la multitarea digital

# Temario

## 07 Uso problemático de tecnologías digitales, adicciones comportamentales y poblaciones vulnerables

7.1. Delimitación conceptual del uso problemático frente al uso patológico de tecnologías
7.2. Modelos teóricos explicativos del uso problemático de Internet y dispositivos digitales
7.3. Factores de riesgo y factores de protección en el desarrollo de conductas digitales problemáticas
7.4. Uso problemático de tecnologías en la infancia y la adolescencia
7.5. Uso problemático en población adulta y colectivos de especial vulnerabilidad
7.6. Instrumentos de cribado y evaluación del uso problemático de tecnologías

# Temario

## 08 Hábitos digitales saludables en la infancia, la adolescencia y el ámbito educativo

8.1. Recomendaciones de organismos internacionales sobre uso digital por franjas de edad
8.2. Mediación parental del uso digital: estilos, estrategias y eficacia
8.3. Promoción de hábitos digitales saludables en el contexto escolar
8.4. Desarrollo del pensamiento crítico y la autorregulación digital en menores
8.5. Recursos educativos y materiales didácticos para la formación en bienestar digital

# Temario

## 09 Bienestar digital en el entorno laboral y la gestión organizacional de la conectividad

9.1. Hiperconectividad laboral: causas estructurales y consecuencias para la salud del trabajador
9.2. Tecnoestrés: conceptualización, dimensiones y evidencia empírica
9.3. El derecho a la desconexión digital: marco jurídico y aplicación práctica
9.4. Gestión saludable de notificaciones, correo electrónico y herramientas colaborativas en el trabajo
9.5. Fatiga por reuniones virtuales y gestión de la comunicación sincrónica
9.6. Programas de bienestar digital corporativo y responsabilidad organizacional
9.7. Teletrabajo y modelos híbridos: retos específicos para la gestión del bienestar digital

# Temario

## 10 Estrategias de intervención individual para la construcción de hábitos digitales saludables

10.1. Modelos de cambio de comportamiento aplicados a la modificación de hábitos digitales
10.2. Automonitorización y toma de conciencia como primer paso del cambio
10.3. Técnicas cognitivo-conductuales para la regulación del uso de tecnología
10.4. Mindfulness digital y entrenamiento atencional
10.5. Diseño del entorno digital personal como facilitador de hábitos saludables
10.6. Planificación personalizada del cambio: elaboración de un plan de bienestar digital individual

## 11 Diseño, implementación y evaluación de programas de promoción de hábitos digitales saludables

11.1. Fundamentos metodológicos para el diseño de programas de intervención en salud digital
11.2. Diseño de programas de promoción de hábitos digitales saludables por contextos
11.3. Selección y adaptación de metodologías, técnicas y recursos para la intervención
11.4. Evaluación de programas de intervención en hábitos digitales
11.5. Buenas prácticas y programas de referencia en el ámbito internacional

# Temario

## 12 Marco ético, regulación jurídica y perspectivas de futuro en bienestar digital

12.1. Dimensiones éticas de la relación entre tecnología, atención y autonomía personal
12.2. Marco regulatorio sobre protección digital del usuario y diseño responsable
12.3. Tecnologías emergentes y sus implicaciones para la atención y los hábitos digitales
12.4. Hacia una cultura digital sostenible: visión integradora del bienestar tecnológico

# 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.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

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

