ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Microdescansos y Recuperación a lo Largo del Día

4 ECTS | 100 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 Microdescansos y Recuperación a lo Largo del Día de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para profesionales que buscan comprender y aplicar estrategias científicas de recuperación intrajornada. En un contexto laboral caracterizado por jornadas extensas, alta demanda cognitiva y exposición prolongada a pantallas, la gestión eficaz del descanso se ha convertido en una competencia esencial para preservar el bienestar y optimizar el rendimiento sostenido.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos científicos de la fatiga y la recuperación, identificando los modelos teóricos que explican la acumulación de desgaste físico, cognitivo y emocional a lo largo de la jornada.

Definir y clasificar los microdescansos según su naturaleza y objetivo restaurador, analizando la evidencia científica disponible sobre su eficacia y las variables que moderan sus resultados.

Aplicar técnicas de microdescanso dirigidas a la recuperación cognitiva y emocional, incorporando prácticas de atención plena, regulación afectiva breve, exposición a estímulos restauradores y protocolos de siesta breve.

Conocer las bases neuropsicológicas y fisiológicas del descanso, relacionando los ritmos biológicos y los mecanismos neuroquímicos con la planificación eficaz de los periodos de recuperación.

Dominar las estrategias y técnicas de microdescanso orientadas a la recuperación física y sensorial, aplicando principios ergonómicos, protocolos de movilidad articular, técnicas de respiración consciente y pautas de descanso visual.

Diseñar programas de microdescansos adaptados a distintos sectores y contextos profesionales, integrando el análisis de necesidades organizacionales, la personalización según el puesto de trabajo y las estrategias de implantación progresiva.

Objetivos del curso

Elaborar sistemas de evaluación de resultados de los programas de microdescansos, utilizando indicadores de salud, rendimiento y clima organizacional junto con metodologías de medición rigurosas.

Identificar las tecnologías emergentes aplicadas a la monitorización y facilitación de la recuperación intrajornada, distinguiendo sus posibilidades de personalización, gamificación y adherencia, así como los retos éticos y de privacidad asociados.

Temario

01 Fundamentos científicos de la fatiga, el estrés y la necesidad de recuperación

1.1. Conceptualización de la fatiga como fenómeno multidimensional: dimensiones física, cognitiva y emocional
1.2. Modelos teóricos explicativos de la acumulación de fatiga a lo largo de la jornada
1.3. Estrés agudo y estrés crónico: respuestas fisiológicas, efectos acumulativos y relación con la necesidad de recuperación
1.4. La recuperación como proceso restaurador: definición, tipos y condiciones necesarias
1.5. Consecuencias de la recuperación insuficiente: deterioro del rendimiento, errores y riesgos para la salud

Temario

02 Bases neuropsicológicas y fisiológicas del descanso y los ritmos biológicos

2.1. Arquitectura funcional del cerebro en estados de actividad sostenida y de reposo
2.2. Ritmos circadianos y ritmos ultradianos: implicaciones para la planificación del descanso
2.3. Neuroquímica de la fatiga y la restauración: papel de la adenosina, el cortisol y la dopamina
2.4. El sistema nervioso autónomo como indicador del estado de recuperación
2.5. Bases fisiológicas de la fatiga muscular y la recuperación del sistema musculoesquelético
2.6. Integración de las dimensiones neurológica, fisiológica y psicológica en un modelo comprensivo de recuperación

Temario

03 Microdescansos: conceptualización, tipología y evidencia científica

3.1. Definición y delimitación del concepto de microdescanso en el contexto científico y profesional
3.2. Taxonomía de los microdescansos según su naturaleza y objetivo restaurador
3.3. Mecanismos de acción de los microdescansos: vías fisiológicas, cognitivas y afectivas
3.4. Revisión de la evidencia científica sobre la eficacia de los microdescansos
3.5. Microdescansos espontáneos frente a microdescansos programados: análisis comparativo
3.6. Variables moderadoras de la eficacia de los microdescansos
3.7. Relación dosis-respuesta: frecuencia, duración y momento óptimo del microdescanso
3.8. Limitaciones metodológicas y líneas emergentes de investigación en recuperación intrajornada

Temario

04 Estrategias y técnicas de microdescanso para la recuperación física y sensorial

4.1. Principios ergonómicos aplicados al diseño de microdescansos en puestos de trabajo sedentarios
4.2. Técnicas de movilidad articular y microestiramientos para la jornada laboral
4.3. Activación física de baja intensidad como estrategia de recuperación integrada: caminatas breves, ejercicios de pie y activación cardiovascular suave
4.4. Técnicas de respiración consciente con impacto fisiológico demostrado
4.5. Descanso visual y reducción de la fatiga ocular asociada a pantallas de visualización de datos
4.6. Microdescansos sensoriales: gestión de la sobreestimulación auditiva y del entorno digital
4.7. Hidratación, nutrición y termorregulación como factores complementarios de la recuperación física

Temario

05 Estrategias y técnicas de microdescanso para la recuperación cognitiva y emocional

5.1. Fundamentos de la restauración atencional y estrategias de desconexión cognitiva breve
5.2. Exposición breve a entornos naturales y estímulos restauradores durante la jornada
5.3. Prácticas de mindfulness y atención plena adaptadas a formatos de microdescanso
5.4. Regulación emocional breve: técnicas para la gestión del afecto durante la jornada
5.5. Microdescansos sociales, creativos y lúdicos: interacción interpersonal, juego y humor como mecanismos de recuperación
5.6. Siestas breves y descansos de ojos cerrados: evidencia, protocolos y condiciones de aplicación

Temario

06 Diseño, implementación y gestión de programas de microdescansos en organizaciones

6.1. Análisis de necesidades organizacionales: evaluación de la fatiga y la recuperación en el puesto de trabajo
6.2. Principios generales de diseño de programas de microdescansos basados en la evidencia
6.3. Integración de los microdescansos en la organización temporal del trabajo
6.4. Adaptación de programas de microdescansos a diferentes sectores y contextos profesionales
6.5. Estrategias de comunicación, sensibilización y promoción de la cultura de la recuperación
6.6. El papel de los espacios físicos y el diseño del entorno en la facilitación de la recuperación
6.7. Marco normativo, prevención de riesgos laborales y sostenibilidad del programa de microdescansos

Temario

07 Evaluación de resultados, tecnología aplicada y tendencias emergentes en recuperación intrajornada

7.1. Indicadores, métricas y metodologías para la evaluación de la eficacia de los programas de microdescansos
7.2. Tecnología aplicada a la monitorización y facilitación de la recuperación intrajornada
7.3. Gamificación y estrategias de adherencia digital en programas de recuperación
7.4. Tendencias emergentes y retos éticos en la recuperación intrajornada asistida por tecnología

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 4 créditos ECTS y 100 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

