ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Música y Bienestar: Escucha Activa, Sonido y Relajación

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 Música y Bienestar: Escucha Activa, Sonido y Relajación de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para quienes desean explorar el poder transformador del sonido como recurso para mejorar la calidad de vida. En un contexto donde el estrés y la sobreestimulación forman parte del día a día, este programa te ofrece herramientas fundamentadas científicamente para promover estados de calma, presencia y equilibrio emocional tanto en ti como en las personas que acompañes profesionalmente.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos neurocientíficos y psicoacústicos que explican cómo el sonido influye en nuestro organismo, además de conocer técnicas de escucha activa inspiradas en autores de referencia como Schaeffer, Oliveros y Tomatis.

Duración
**100 horas**

Créditos
**4 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Fundamentar la relación entre música, sonido y bienestar, identificando los marcos teóricos, las bases conceptuales y los principios éticos que sustentan el uso de experiencias sonoras con fines de salud y calidad de vida.

Dominar los principios y las dimensiones de la escucha activa consciente, aplicando modelos teóricos y prácticas de atención plena orientadas al autoconocimiento, la presencia y la mejora de la comunicación interpersonal.

Analizar la influencia de los paisajes sonoros y los entornos acústicos en la salud y la calidad de vida, utilizando herramientas de registro, cartografía y diseño sonoro de espacios orientados al bienestar.

Comprender las bases neurocientíficas y psicoacústicas del efecto del sonido en el organismo humano, describiendo los mecanismos fisiológicos, emocionales y cognitivos implicados en la respuesta musical.

Conocer los fundamentos del sonido como recurso de relajación y regulación psicofisiológica, diferenciando tipos de estímulos sonoros, instrumentos acústicos y técnicas complementarias según sus efectos y contextos de aplicación.

Aplicar técnicas receptivas, activas y participativas de intervención con música y sonido, integrando criterios de selección musical basados en la evidencia, estrategias de regulación emocional y recursos tecnológicos adecuados.

# Objetivos del curso

Desarrollar competencias profesionales para la facilitación de sesiones grupales e individuales de música y bienestar, incorporando habilidades de comunicación, gestión emocional, autocuidado y documentación de las intervenciones.

Diseñar, implementar y evaluar programas de música y bienestar en contextos sanitarios, educativos, organizacionales y comunitarios, elaborando propuestas fundamentadas que incluyan análisis de necesidades, planificación, instrumentos de evaluación y difusión de resultados.

# Temario

## 01 Fundamentos teóricos y conceptuales de la relación entre música, sonido y bienestar

1.1. Aproximación histórica al uso del sonido y la música como recursos para la salud y el equilibrio personal
1.2. Delimitación conceptual: música, sonido, bienestar y calidad de vida
1.3. Marcos teóricos de referencia para la comprensión de la música como agente de bienestar
1.4. Diferenciación entre musicoterapia clínica e intervenciones de música y bienestar
1.5. Estado actual de la investigación y marcos éticos del uso de la música con fines de bienestar

## 02 Bases neurocientíficas y psicoacústicas del efecto del sonido en el organismo humano

2.1. Anatomía y fisiología del sistema auditivo: de la onda sonora a la percepción cerebral
2.2. Propiedades físicas del sonido y su relevancia para la experiencia de bienestar
2.3. Neurociencia de la música: cómo el cerebro procesa y responde a los estímulos musicales
2.4. Efectos del sonido sobre el sistema nervioso autónomo y la regulación fisiológica
2.5. Psicoacústica aplicada: percepción subjetiva del sonido y factores individuales moduladores
2.6. Fundamentos científicos de la respuesta emocional a la música y al entorno sonoro

# Temario

## 03 La escucha activa como herramienta de autoconocimiento, presencia y bienestar

3.1. Concepto y dimensiones de la escucha activa en el contexto de la música y el bienestar
3.2. Modelos teóricos de la escucha: aportaciones de Schaeffer, Oliveros y Tomatis
3.3. Barreras y facilitadores de la escucha activa en la vida contemporánea
3.4. La escucha activa como práctica de atención plena y presencia
3.5. Desarrollo de la sensibilidad auditiva y ampliación de la conciencia sonora
3.6. Aplicaciones de la escucha activa en la gestión del estrés y la mejora de la comunicación interpersonal
3.7. Diseño de sesiones guiadas de escucha activa: estructura, progresión y adaptación a distintos perfiles

# Temario

## 04 El sonido como recurso para la relajación y la regulación psicofisiológica

4.1. Fundamentos de la relajación: modelos teóricos y mecanismos psicofisiológicos implicados
4.2. Tipos de sonido y sus efectos diferenciados sobre la relajación y la activación
4.3. Instrumentos acústicos tradicionalmente asociados a la relajación y la meditación sonora
4.4. Baños de sonido: concepto, estructura metodológica y evidencia de sus efectos
4.5. Integración del sonido con técnicas complementarias de relajación
4.6. Protocolos de intervención basados en el sonido para la reducción del estrés y la ansiedad
4.7. Evaluación de la respuesta de relajación: indicadores subjetivos y fisiológicos

# Temario

## 05 Paisajes sonoros, entornos acústicos y su influencia en la salud y la calidad de vida

5.1. El concepto de paisaje sonoro (soundscape) según R. Murray Schafer y su evolución posterior
5.2. Ecología acústica: relación entre el entorno sonoro y el bienestar de las personas
5.3. Análisis y cartografía del paisaje sonoro: herramientas y metodologías de registro
5.4. Diseño sonoro de espacios orientados al bienestar y la relajación
5.5. Paseos sonoros (soundwalks) como práctica de escucha activa y reconexión con el entorno

# Temario

## 06 Técnicas y metodologías prácticas de intervención con música y sonido para el bienestar

6.1. Principios metodológicos generales para el diseño de intervenciones con música y sonido
6.2. Técnicas receptivas: escucha guiada, música e imaginación y relajación musical asistida
6.3. Técnicas activas y participativas: voz, cuerpo y exploración sonora
6.4. Uso de la música en la regulación emocional: principio iso y estrategias de modulación anímica
6.5. Uso de tecnologías y aplicaciones digitales para la creación de experiencias sonoras de bienestar
6.6. Facilitación de sesiones grupales de música y bienestar: competencias y habilidades del profesional
6.7. Facilitación de sesiones individuales: personalización y acompañamiento
6.8. Registro, seguimiento y documentación de las intervenciones realizadas

# Temario

## 07 Diseño, implementación y evaluación de programas de música y bienestar en contextos profesionales

7.1. Ámbitos profesionales de aplicación de los programas de música y bienestar
7.2. Metodología para el diseño de programas: análisis de necesidades, objetivos y planificación
7.3. Estructura y secuenciación de un programa completo de intervención sonora
7.4. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas de música y bienestar
7.5. Difusión de resultados y construcción de evidencia profesional
7.6. Perspectivas de futuro y líneas emergentes en la investigación sobre música y bienestar

# 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

