ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Planificación Semanal del Estudio: Bloques, Descansos y Revisión

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 Planificación Semanal del Estudio: Bloques, Descansos y Revisión de ICUFOR, diseñado para transformar tu manera de aprender. En un contexto académico cada vez más exigente, dominar técnicas de organización del tiempo se convierte en una competencia esencial para alcanzar tus metas educativas sin sacrificar tu bienestar personal.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos neurocognitivos que sustentan el aprendizaje eficaz y aprenderás a diseñar bloques de estudio adaptados a tu ritmo personal. Profundizarás en técnicas como Pomodoro, repetición espaciada y práctica de recuperación activa, además de comprender la ciencia detrás de los descansos estratégicos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender las bases neurocognitivas del aprendizaje, identificando la influencia de la memoria, la atención y el descanso en la planificación temporal del estudio.

Analizar los principios y modelos de gestión del tiempo en el ámbito académico, aplicando herramientas de diagnóstico, priorización y establecimiento de objetivos al contexto del estudio.

Diseñar bloques de estudio eficaces, fundamentando su tipología, duración y secuenciación en la evidencia científica sobre estudio distribuido, práctica intercalada y trabajo profundo.

Aplicar estrategias de descanso de forma planificada durante las sesiones de estudio, diferenciando las actividades restauradoras de las prácticas contraproducentes para la recuperación cognitiva.

Implementar técnicas de revisión y consolidación basadas en la evidencia, integrando la repetición espaciada, la práctica de recuperación activa y la autoevaluación metacognitiva en la rutina semanal.

Elaborar un plan de estudio semanal completo y personalizado, utilizando una metodología estructurada paso a paso que articule bloques, descansos y sesiones de revisión en plantillas funcionales.

Desarrollar estrategias de autorregulación del aprendizaje y gestión emocional, incorporando mecanismos de motivación, afrontamiento de la procrastinación y construcción de hábitos sostenibles en el estudio planificado.

Adaptar la planificación semanal a perfiles, contextos y situaciones académicas diversas, aplicando ciclos de evaluación, seguimiento y mejora continua del plan de estudio.

Temario

01 Fundamentos neurocognitivos del aprendizaje y su relación con la planificación del estudio

1.1. Bases neurobiológicas del proceso de aprendizaje humano
1.2. La memoria y sus sistemas: implicaciones para la organización del tiempo de estudio
1.3. Atención y concentración: capacidades, límites y ciclos naturales del rendimiento cognitivo
1.4. La teoría de la carga cognitiva y su papel en el diseño de sesiones de estudio eficaces
1.5. El papel del sueño y el descanso nocturno en la consolidación del aprendizaje

02 Principios de la gestión del tiempo aplicados al contexto académico y de estudio

2.1. Evolución histórica y conceptual de la gestión del tiempo en el ámbito educativo
2.2. Teorías y modelos de gestión del tiempo relevantes para la planificación del estudio
2.3. Diagnóstico del uso personal del tiempo: herramientas de autoconocimiento y análisis
2.4. Establecimiento de objetivos de estudio claros y medibles mediante la metodología SMART
2.5. Priorización de tareas y asignaturas en función de la dificultad, la urgencia y la relevancia
2.6. Errores frecuentes en la gestión del tiempo de estudio y estrategias para prevenirlos

Temario

03 Diseño y estructuración de bloques de estudio eficaces

3.1. Concepto y fundamentos del estudio organizado por bloques temporales
3.2. Tipología de bloques de estudio según la tarea cognitiva implicada
3.3. Duración óptima de los bloques de estudio: variables y criterios de decisión
3.4. La técnica Pomodoro y sus variantes adaptadas al estudio académico
3.5. Secuenciación y ordenación de bloques dentro de una misma sesión de estudio
3.6. Interleaving o práctica intercalada: principios y aplicación en la planificación por bloques
3.7. El deep work o trabajo profundo como marco para bloques de alta concentración intelectual
3.8. Registro y evaluación de la productividad real de los bloques de estudio completados

Temario

04 La ciencia de los descansos: fundamentos, tipología y aplicación estratégica en el estudio

4.1. Fundamentos fisiológicos y psicológicos de la necesidad de descanso durante el estudio
4.2. Tipología de descansos según su duración, ubicación y función dentro de la sesión
4.3. Actividades durante los períodos de descanso: opciones restauradoras y prácticas contraproducentes
4.4. Frecuencia y distribución óptima de los descansos a lo largo de una sesión de estudio
4.5. Personalización de la estrategia de descansos según el perfil y las necesidades del estudiante
4.6. Errores frecuentes en la gestión de los descansos y estrategias para su corrección

Temario

05 Estrategias de revisión y consolidación del aprendizaje basadas en la evidencia científica

5.1. La curva del olvido de Ebbinghaus y sus implicaciones directas para la planificación de la revisión
5.2. La repetición espaciada como estrategia central de la revisión eficaz
5.3. La práctica de recuperación activa (retrieval practice) como técnica de estudio de alto rendimiento
5.4. Elaboración y organización del material como estrategias de revisión profunda y significativa
5.5. Integración sistemática de las estrategias de revisión en los bloques de estudio semanales
5.6. Metacognición y autoevaluación del nivel de dominio real de los contenidos estudiados
5.7. Combinación y secuenciación de estrategias de revisión para maximizar la retención a largo plazo

Temario

06 Construcción del plan de estudio semanal: metodología y proceso paso a paso

6.1. Análisis previo: identificación de la carga académica, compromisos personales y disponibilidad horaria
6.2. Definición de objetivos semanales de estudio alineados con las metas a medio y largo plazo
6.3. Asignación estratégica de bloques de estudio a las franjas horarias del calendario semanal
6.4. Integración planificada de los períodos de descanso y las sesiones de revisión espaciada en la estructura del plan
6.5. Reserva de tiempo para imprevistos, margen de flexibilidad y mecanismos de ajuste del plan
6.6. Formalización del plan: plantillas, formatos y soportes para la planificación semanal
6.7. Ejemplo práctico guiado de elaboración completa de un plan semanal de estudio

Temario

07 Herramientas y recursos tecnológicos para la planificación y el seguimiento del estudio

7.1. Criterios de selección de herramientas tecnológicas adecuadas para la planificación del estudio
7.2. Aplicaciones de calendario y gestión visual del tiempo de estudio
7.3. Aplicaciones de gestión de tareas y proyectos académicos a corto y medio plazo
7.4. Herramientas de repetición espaciada, control del tiempo y bloqueo de distractores digitales
7.5. Integración coherente de herramientas en un ecosistema digital personal de estudio

Temario

08 Autorregulación del aprendizaje, motivación y gestión emocional ante el estudio planificado

8.1. El modelo de aprendizaje autorregulado y su relación directa con la planificación semanal
8.2. Motivación intrínseca y extrínseca en el contexto del estudio sistemáticamente planificado
8.3. Procrastinación académica: causas profundas, mecanismos de mantenimiento y estrategias de afrontamiento
8.4. Gestión del estrés y la ansiedad asociados a la carga de estudio y la presión académica
8.5. Construcción y mantenimiento de hábitos de estudio sostenibles a lo largo del tiempo
8.6. Sistemas de refuerzo, recompensas y seguimiento motivacional del cumplimiento del plan semanal

Temario

09 Adaptación de la planificación semanal a perfiles, contextos y situaciones académicas específicas

9.1. Planificación del estudio en estudiantes universitarios de grado y de posgrado
9.2. Planificación del estudio en opositores y en la preparación de pruebas de acceso competitivas
9.3. Planificación del estudio en personas que compatibilizan formación académica y actividad laboral
9.4. Adaptación de la planificación semanal a estudiantes con dificultades de aprendizaje o necesidades específicas de apoyo
9.5. Ajustes del plan semanal en períodos de alta carga académica, crisis personales o circunstancias excepcionales

10 Evaluación, seguimiento y mejora continua del plan de estudio semanal

10.1. Indicadores de eficacia de la planificación semanal del estudio
10.2. Métodos y herramientas para el seguimiento sistemático del plan a lo largo de la semana
10.3. Análisis de desviaciones respecto al plan y estrategias de ajuste y recalibración
10.4. La iteración como principio rector: ciclos de mejora continua en la planificación del estudio

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

