ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Procrastinación: Claves para Comenzar y Sostener las Tareas

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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Procrastinación: Claves para Comenzar y Sostener las Tareas de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para comprender en profundidad este fenómeno y adquirir herramientas eficaces para abordarlo profesionalmente. La procrastinación constituye un desafío creciente en contextos académicos, laborales y clínicos, afectando significativamente el bienestar y el rendimiento de quienes la experimentan.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el constructo de procrastinación y sus componentes nucleares, diferenciándolo de conceptos afines como la pereza, la demora estratégica y la gestión flexible del tiempo.

Analizar los principales modelos teóricos explicativos de la procrastinación, comparando su capacidad predictiva y sus implicaciones para el diseño de intervenciones.

Dominar los instrumentos de evaluación psicométrica y los métodos complementarios de valoración de la procrastinación, aplicando criterios de diagnóstico diferencial y formulación individualizada del caso.

Comprender las bases neurobiológicas, neuroquímicas y cronobiológicas implicadas en la conducta procrastinadora, identificando los mecanismos cerebrales que subyacen al aplazamiento disfuncional de tareas.

Identificar los factores emocionales y cognitivos que originan y perpetúan la procrastinación, distinguiendo el papel diferencial de variables como el perfeccionismo, el miedo al fracaso, la intolerancia a la incertidumbre y las distorsiones cognitivas.

Diseñar estrategias basadas en evidencia para la iniciación, el sostenimiento y la finalización de tareas, integrando técnicas de precompromiso, microcompromisos, estructuración temporal y refuerzo contingente.

Objetivos del curso

Desarrollar programas de autorregulación, gestión del tiempo y formación de hábitos productivos sostenibles, incorporando principios de planificación orientada a la acción y alineación con los ritmos circadianos individuales.

Implementar y evaluar programas de intervención sobre la procrastinación en contextos académicos, laborales y clínicos, fundamentando la selección de protocolos cognitivo-conductuales, de tercera generación y digitales en función del perfil funcional del individuo.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y delimitación del fenómeno de la procrastinación

1.1. Definición científica de la procrastinación y diferenciación respecto a conceptos afines
1.2. Evolución histórica del estudio de la procrastinación en las ciencias del comportamiento
1.3. Prevalencia, epidemiología y relevancia social de la procrastinación
1.4. Marco interdisciplinar para el abordaje de la procrastinación: psicología, neurociencia, educación y ciencias organizacionales

02 Bases neurobiológicas y procesos cerebrales implicados en la procrastinación

2.1. Arquitectura funcional del cerebro relevante para la autorregulación y el inicio de tareas
2.2. Neuroquímica de la procrastinación: dopamina, serotonina y el sistema de recompensa
2.3. El descuento temporal hiperbólico como mecanismo neuroeconómico de la procrastinación
2.4. Bases genéticas, temperamentales y cronobiológicas de la tendencia a procrastinar
2.5. Neuroplasticidad y modificación de patrones cerebrales: implicaciones para la intervención

Temario

03 Modelos teóricos explicativos de la conducta procrastinadora

3.1. Modelos cognitivo-conductuales de la procrastinación
3.2. La Teoría de la Motivación Temporal (TMT) de Steel y König como marco integrador
3.3. Modelos de autorregulación y fallo en la gestión del self
3.4. Modelos psicodinámicos y su interpretación de la procrastinación como mecanismo de protección del yo
3.5. Perspectivas situacionales y ecológicas: el papel del contexto, las características de la tarea y el entorno
3.6. Análisis comparativo de los modelos teóricos y su capacidad explicativa diferencial

Temario

04 Factores emocionales y cognitivos que alimentan la procrastinación

4.1. La regulación emocional como núcleo de la procrastinación: el modelo de la evitación hedonista a corto plazo
4.2. Ansiedad, miedo al fracaso y miedo al éxito en la génesis de la conducta procrastinadora
4.3. Perfeccionismo y su relación bidireccional con la procrastinación
4.4. Intolerancia a la incertidumbre y necesidad de control como factores precipitantes
4.5. Distorsiones cognitivas características del procrastinador
4.6. Rumiación, autocrítica y culpa: el ciclo emocional negativo que perpetúa la procrastinación
4.7. Autocompasión, tolerancia al malestar y su papel protector frente a la procrastinación

Temario

05 Evaluación psicológica de la procrastinación: instrumentos, indicadores y diagnóstico diferencial

5.1. Principios y objetivos de la evaluación especializada de la procrastinación
5.2. Instrumentos psicométricos estandarizados para la medición de la procrastinación
5.3. Métodos complementarios de evaluación
5.4. Evaluación funcional de la conducta procrastinadora: antecedentes, conducta y consecuencias
5.5. Diagnóstico diferencial e integración de resultados

Temario

06 Estrategias basadas en evidencia para la iniciación de tareas

6.1. La barrera del inicio: análisis psicológico de la dificultad específica de comenzar
6.2. Intenciones de implementación y planificación si-entonces (implementation intentions)
6.3. Técnicas de reducción de la barrera de entrada y microcompromisos
6.4. Técnicas de precompromiso y restricción voluntaria de alternativas (precommitment devices)
6.5. Rituales de inicio, rutinas de activación y preparación del espacio de trabajo
6.6. Vinculación emocional con la tarea: técnicas de reencuadre motivacional y conexión con valores personales
6.7. Priorización estratégica y selección de la primera acción: criterios para decidir por dónde empezar
6.8. Visualización, simulación mental y contraste mental como técnicas de activación

Temario

07 Técnicas para el sostenimiento del esfuerzo, la persistencia y la finalización de tareas

7.1. Del inicio al mantenimiento: factores psicológicos que determinan la persistencia en la tarea
7.2. Estrategias de estructuración temporal del trabajo
7.3. Sistemas de monitorización del progreso y retroalimentación continua
7.4. Gestión de las interrupciones internas y externas durante la ejecución de tareas
7.5. Manejo del aburrimiento, la fatiga y la caída motivacional durante la ejecución prolongada
7.6. Técnicas de refuerzo contingente y autorrefuerzo para consolidar la conducta productiva
7.7. Estrategias para la finalización y el cierre de tareas

Temario

08 Autorregulación, gestión del tiempo y diseño de hábitos productivos sostenibles

8.1. Principios de autorregulación aplicados a la productividad personal
8.2. Sistemas de planificación y organización personal orientados a la acción
8.3. La ciencia de la formación de hábitos aplicada a la superación de la procrastinación
8.4. Gestión de la energía circadiana: alineación de tareas con los ritmos biológicos individuales
8.5. Establecimiento de metas eficaces y orientadas a la acción
8.6. Prevención de la sobreplanificación y del perfeccionismo en la organización: flexibilidad productiva

09 Procrastinación en contextos específicos: ámbito académico, laboral y clínico

9.1. Procrastinación académica: características específicas, factores de riesgo y consecuencias
9.2. Procrastinación laboral y organizacional
9.3. Procrastinación en el ámbito de la salud: aplazamiento de conductas de autocuidado y adherencia terapéutica
9.4. Procrastinación en la vida cotidiana y en el ámbito financiero y administrativo
9.5. Procrastinación en poblaciones específicas

Temario

10 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención sobre la procrastinación

10.1. Principios generales para el diseño de intervenciones eficaces contra la procrastinación
10.2. Intervenciones cognitivo-conductuales estructuradas para la procrastinación
10.3. Intervenciones basadas en aceptación, mindfulness y terapias de tercera generación
10.4. Intervenciones de coaching, mentoring y acompañamiento profesional
10.5. Intervenciones digitales y mediadas por tecnología
10.6. Evaluación de resultados, seguimiento longitudinal y consideraciones éticas

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

