ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Rendimiento Intelectual y Estilo de Vida: Sueño, Descanso y Rutinas Diarias

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 Rendimiento Intelectual y Estilo de Vida: Sueño, Descanso y Rutinas Diarias de ICUFOR. En un contexto donde la productividad cognitiva se ha convertido en un factor determinante para el éxito profesional y personal, comprender la relación entre nuestros hábitos cotidianos y el funcionamiento cerebral resulta imprescindible. Este programa te permitirá descubrir cómo optimizar tus capacidades intelectuales mediante la gestión científica del descanso y la estructuración estratégica de tus rutinas.

A lo largo de la formación, profundizarás en las bases neurocientíficas del rendimiento cognitivo, la fisiología del sueño y los ritmos circadianos, así como en el impacto que la privación de descanso tiene sobre funciones esenciales como la memoria, la atención y la toma de decisiones.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender las bases neurocientíficas del rendimiento intelectual, identificando las redes neuronales, los neurotransmisores y los mecanismos de plasticidad cerebral que sustentan las funciones cognitivas superiores a lo largo del ciclo vital.

Conocer la fisiología del sueño y la regulación de los ritmos circadianos, diferenciando las fases, los ciclos y los sistemas neuromoduladores implicados en el ciclo sueño-vigilia y su variabilidad interindividual.

Analizar el impacto de la privación aguda y crónica de sueño sobre el rendimiento cognitivo, describiendo los mecanismos mediante los cuales el déficit de descanso deteriora la atención, la memoria, las funciones ejecutivas y la regulación emocional.

Diseñar rutinas diarias fundamentadas en principios cronobiológicos, aplicando técnicas de gestión del tiempo, higiene del sueño y automatización de hábitos orientadas a la optimización sostenible del rendimiento intelectual.

Identificar los factores del estilo de vida que modulan la calidad del sueño y la cognición, relacionando el papel de la nutrición, la actividad física, el estrés, la exposición lumínica y el uso de tecnología digital con el funcionamiento cerebral.

Dominar los instrumentos de evaluación subjetiva y objetiva de la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo, utilizando herramientas estandarizadas, técnicas de registro y dispositivos tecnológicos para la elaboración de perfiles individualizados.

Objetivos del curso

Elaborar programas personalizados de intervención multicomponente basados en la evidencia, integrando estrategias conductuales, cronoterapéuticas, de entrenamiento cognitivo y de regulación del estrés adaptadas al perfil y contexto específico del usuario.

Fundamentar la práctica profesional en criterios éticos y científicos, justificando el alcance y las limitaciones de las intervenciones dirigidas a la mejora del rendimiento intelectual y la calidad del sueño.

Temario

01 Bases neurocientíficas del rendimiento intelectual humano

1.1. Concepto, dimensiones y delimitación del rendimiento intelectual en el ámbito científico actual
1.2. Neurobiología de las funciones cognitivas superiores implicadas en el rendimiento intelectual
1.3. Plasticidad neuronal y reserva cognitiva a lo largo del ciclo vital
1.4. Neurotransmisores y sistemas neuromoduladores clave en la regulación del rendimiento cognitivo
1.5. Principales factores biológicos y ambientales que modulan las capacidades cognitivas

Temario

02 Fisiología del sueño y regulación de los ritmos circadianos

2.1. Neuroanatomía y neurofisiología de los mecanismos reguladores del sueño
2.2. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y su significado funcional
2.3. El sistema circadiano: reloj biológico central y mecanismos de sincronización ambiental
2.4. Regulación homeostática del sueño: presión de sueño y mecanismos de acumulación
2.5. Modelo de regulación dual: interacción entre los procesos homeostático y circadiano
2.6. Cronotipos y variabilidad interindividual en los patrones temporales de sueño y vigilia
2.7. Evolución de las necesidades y la arquitectura del sueño a lo largo del ciclo vital

Temario

03 Impacto del sueño y la privación de descanso sobre el rendimiento intelectual

3.1. Sueño y consolidación de la memoria: mecanismos neurobiológicos y evidencia empírica
3.2. Influencia de la calidad y la cantidad de sueño sobre la atención sostenida y las funciones ejecutivas
3.3. Efectos de la privación aguda de sueño sobre el rendimiento cognitivo
3.4. Privación crónica de sueño, deuda acumulada y deterioro cognitivo progresivo
3.5. Desregulación emocional y alteración del procesamiento afectivo bajo privación de sueño
3.6. Trastornos del sueño prevalentes y su repercusión sobre las capacidades intelectuales
3.7. Siestas estratégicas y microsueños: evidencia sobre su efecto restaurador del rendimiento cognitivo
3.8. Sueño y creatividad: el papel de los estados oníricos y la incubación en la resolución de problemas

Temario

04 Diseño y estructuración de rutinas diarias para la optimización del rendimiento intelectual

4.1. Fundamentos cronobiológicos aplicados a la organización eficiente de la jornada
4.2. Estructuración de bloques de trabajo cognitivo de alta demanda y distribución temporal de tareas
4.3. Diseño de rutinas matutinas y vespertinas orientadas a la promoción del rendimiento intelectual
4.4. Rituales de preparación del sueño y principios de higiene del descanso nocturno
4.5. Gestión de las pausas activas y los períodos de recuperación cognitiva durante la jornada
4.6. Automatización de hábitos y construcción de rutinas diarias sostenibles a largo plazo

Temario

05 Factores del estilo de vida que modulan la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo

5.1. Nutrición, eje intestino-cerebro y función cognitiva: una relación bidireccional
5.2. Actividad física, ejercicio regular y su relación con la calidad del sueño y las funciones cognitivas
5.3. Estrés crónico, carga alostática y su efecto deletéreo sobre el descanso y el rendimiento intelectual
5.4. Exposición a la luz natural y artificial: impacto diferencial sobre la regulación del reloj biológico
5.5. Uso de pantallas y tecnología digital: efectos sobre la latencia de sueño, la calidad del descanso y la capacidad atencional
5.6. Relaciones sociales, aislamiento y soledad: su influencia sobre el rendimiento intelectual y la calidad del sueño

06 Evaluación de la calidad del sueño, los hábitos de vida y el rendimiento cognitivo

6.1. Instrumentos estandarizados para la evaluación subjetiva de la calidad del sueño y la somnolencia
6.2. Técnicas objetivas de registro y monitorización del sueño en contextos clínicos y de investigación
6.3. Evaluación neuropsicológica del rendimiento cognitivo mediante baterías de pruebas estandarizadas
6.4. Interpretación integrada de resultados y elaboración de perfiles individualizados

Temario

07 Estrategias de intervención y diseño de programas personalizados de optimización del rendimiento intelectual

7.1. Intervenciones conductuales basadas en la evidencia para la mejora de la calidad del sueño
7.2. Programas de entrenamiento cognitivo y estimulación intelectual estructurada
7.3. Intervenciones basadas en mindfulness y técnicas de relajación aplicadas a la conciliación y la calidad del sueño
7.4. Cronoterapia y estrategias de reajuste del ritmo circadiano
7.5. Uso racional de la tecnología como herramienta de apoyo para la optimización del rendimiento y el descanso
7.6. Diseño de programas personalizados de intervención multicomponente sobre el estilo de vida
7.7. Consideraciones éticas, alcance profesional y limitaciones en la intervención sobre el rendimiento intelectual y el sueño

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

