ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria



Curso de Formación Permanente

Rutinas de Cierre del Día y Balance Personal

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



Curso de Formación Permanente en Rutinas de Cierre del Día y Balance Personal de ICUFOR te ofrece la oportunidad de transformar tu bienestar mediante el dominio de técnicas científicamente respaldadas para finalizar cada jornada de manera consciente y reparadora. En un contexto donde la hiperconectividad y las exigencias cotidianas dificultan la desconexión, este programa te proporcionará las claves para establecer rituales efectivos que mejoren tu descanso, claridad mental y equilibrio emocional.

A lo largo de la formación, explorarás los fundamentos neurocientíficos de la formación de hábitos, comprenderás las dimensiones del balance personal y aprenderás a diseñar rutinas de cierre adaptadas a tu perfil individual.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicológicos y neurocientíficos de las rutinas diarias, identificando los mecanismos cerebrales de formación de hábitos y los principios de autorregulación personal.

Conocer la estructura de una rutina de cierre del día eficaz, describiendo sus fases, componentes esenciales y condiciones ambientales facilitadoras.

Aplicar estrategias de gestión emocional y desactivación psicofisiológica, utilizando técnicas de mindfulness, relajación y regulación cognitiva en el proceso de cierre diario.

Implementar estrategias de sostenimiento y seguimiento a largo plazo, evaluando la efectividad de la rutina de cierre y realizando ajustes orientados a su optimización continua.

Definir el concepto de balance personal, diferenciando sus dimensiones fundamentales y los modelos teóricos de evaluación del bienestar aplicables a la revisión diaria.

Dominar técnicas de reflexión, autoevaluación y registro personal, aplicando metodologías de escritura reflexiva y herramientas de seguimiento al cierre de la jornada.

Diseñar rutinas de cierre personalizadas, adaptando su estructura al perfil individual, las circunstancias vitales y los principios del diseño conductual.

Temario

01 Fundamentos psicológicos y neurocientíficos de las rutinas diarias y la autorregulación personal

1.1. Conceptualización de las rutinas diarias desde la psicología del comportamiento
1.2. Bases neurocientíficas de la formación y consolidación de hábitos
1.3. Ritmos circadianos y su influencia en el rendimiento y el estado emocional
1.4. Teorías de la autorregulación y el autocontrol aplicadas a la vida cotidiana
1.5. Evidencia científica sobre los beneficios de las prácticas sistemáticas de cierre diario

02 El concepto de balance personal: dimensiones, indicadores y modelos de evaluación

2.1. Definición y alcance del balance personal en el contexto contemporáneo
2.2. Dimensiones fundamentales del balance personal
2.3. Modelos teóricos de bienestar y equilibrio vital aplicados al balance diario
2.4. Indicadores y herramientas para la medición del balance personal

Temario

03 Estructura y componentes de las rutinas de cierre del día

3.1. Definición y características de una rutina de cierre del día eficaz y sostenible
3.2. Fases del proceso de cierre diario: del ámbito profesional al espacio personal
3.3. Componentes esenciales de una rutina de cierre estructurada
3.4. Duración, temporalización y secuenciación óptima de los elementos de la rutina
3.5. Entorno físico y condiciones ambientales facilitadoras del cierre diario
3.6. Desconexión digital y gestión de la hiperconectividad en el proceso de cierre
3.7. Errores frecuentes y obstáculos en la implementación de rutinas de cierre

Temario

04 Técnicas de reflexión, autoevaluación y registro personal al final de la jornada

4.1. La práctica reflexiva como herramienta de autoconocimiento y crecimiento personal
4.2. Journaling y escritura reflexiva como técnica central de cierre del día
4.3. Preguntas poderosas y marcos de reflexión guiada para el balance diario
4.4. Técnicas de autoevaluación cuantitativa del día vivido
4.5. Revisión de valores y análisis de alineación vital como práctica de cierre recurrente
4.6. Técnicas de visualización y recapitulación mental en la reflexión nocturna
4.7. Integración de múltiples técnicas de reflexión en un sistema personal coherente y funcional

Temario

05 Gestión emocional y prácticas de desactivación psicofisiológica en el cierre diario

5.1. Identificación y procesamiento de las emociones acumuladas durante la jornada
5.2. Estrategias de regulación emocional aplicables al final de la jornada
5.3. Mindfulness y meditación como prácticas de cierre y desactivación consciente
5.4. Técnicas de relajación muscular progresiva y desactivación fisiológica sistemática
5.5. Gestión de la preocupación anticipatoria y el pensamiento rumiativo nocturno
5.6. Higiene del sueño como componente integrador del cierre diario y la recuperación personal

06 Diseño, personalización e implementación de rutinas de cierre adaptadas al perfil individual

6.1. Principios del diseño conductual aplicados a la creación de rutinas personales
6.2. Evaluación del perfil personal: necesidades, preferencias y contexto vital del individuo
6.3. Adaptación de la rutina de cierre a distintos perfiles y circunstancias vitales
6.4. Estrategias de implementación progresiva y gestión del cambio personal
6.5. Rol del entorno social y familiar en el sostenimiento y la normalización de las rutinas
6.6. Uso de la tecnología como soporte y facilitador de las rutinas de cierre del día

Temario

07 Sostenimiento a largo plazo, seguimiento y optimización continua de las rutinas de cierre y el balance personal

7.1. Consolidación de hábitos: de la intención inicial a la automatización conductual
7.2. Sistemas de seguimiento y revisión periódica del balance personal
7.3. Ajuste y evolución de la rutina ante cambios vitales, profesionales y de ciclo personal
7.4. Integración del cierre diario con otras prácticas de desarrollo y crecimiento personal
7.5. Evaluación del impacto global y construcción de una cultura personal de reflexión y balance continuo

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

